



Kalajärven Sanomat

Julkaisija: Kalajärvi-Seura ry

Sähköposti: kalajarviseura-hallitus@yhdistysavain.fi

Toimitus: Monica Jägermalm, Elina Leppänen, Jari Kaponen, Viki Sirkiä, Pirkko Saaresto, Painos: 1200 kpl

4.6.2014

1/2014

Tässä lehdessä:

Pääkirjoitus	2
Esittelyssä: Kauneus- ja hiushuone Eeben	3-4
"Pop-up"-ravintola Kalajärvellä	5
Aloita tänään!	6-8
Kaavoitusasioita	9
Rehtorin terveiset	10
Partiolippukunnan kuulumiset	11
PINS-etuohjelma	12
Liity jäseneksi	13- 15
Kesäkauden avajai- set pe 13.6.	16

Uusia jäsenetuja Kala- järvi-Seuran jäsenille:

- Vuokrattava juhla-astiasto
- Kaksi (2) lippua Kesäkauden avajaisiin pe 13.6.
- Katso tarkemmat tiedot www.kalajarvi.org

TEEMA: Terveys ja hyvinvointi



Ravintolapäivän saldoa:

Kalajärvi ja tarkemmin Korttesrinne oli mukana lauantaina 17.5. järjestetyssä maailmanlaajuisessa Ravintolapäivä-tapahtumassa. Ravintolapäivä on ruokakarnevaali, jonka aikana tuhannet ihmiset ympäri maailmaa perustavat ravintoloita päivän ajaksi. Päivän tarkoituksena on pitää hauskaa, jakaa uusia ruokakokemuksia sekä nauttia yhteisestä ympäristöstä porukalla. Tänä keväänä naapurit ja ystävät, Petra ja Alex Morbin sekä Monna ja Olli Tervo, kutsuivat kaikki tuttavat ja kyläläiset maistelemaan maukkaita ruokia yhden päivän ravintolaansa, Korttesrinteen Crossed Kitcheniin... **Sivu 5**

Aloita tänään, mieluummin eilen, ei koskaan huomenna!

Haastateltavana on Kalajärvi-Seuran pitkäaikainen puheenjohtaja Monica, joka on onnistunut suuressa urakassa vajaan vuoden aikana... **Sivu 6**



Alex valmistamassa ulkokeittiössä Chicken yakitori – varrasannoksia.

Esittelyssä:

Kauneus- ja hiushuone Eeben

Tällä kertaa paikallisten yritysten esittelyssä on Kauneus- ja hiushuone Eeben.

Eeben on parturi-kampaamo-kauneushoitola, joka toimii Kalajärven ostoskeskuksessa, entisen R-kioskin paikalla, remontoidussa uudessa, avarassa ja valoisassa tilassa.... **Sivu 3**



Kesäkauden avajaiset pe 13.6.

Pääkirjoitus



Menneenä viikonloppuna laulettiin kouluissa taas kaunis Suvivirsi joka perinteisesti avaa lapsille kesäkauden. Toisenlaista musiikkia ja tunnelmaa on tarjolla aikuisille Kesäkauden avajaisissa Hotelli Korpilammella pe 13.6 klo 19.00 alkaen. Kalajärvi-seura tarjoaa nostalgiamatkan 70-luvulle Love Boat -hengessä; jäsenet saavat ilmaiseksi 2 lippua/talous. Muille sisäänpääsy on 10,-/henkilö. Nyt kannattaa ihan tämänkin takia liittyä jäseneksi, helpoiten se tapahtuu seuran sivuilla www.kalajarvi.org. Vuosijäsenyyks maksaa vain 15,-/talous.

Samalla seuran henkilöutisia: Vuosikokouksessa 8.4.2014 Kalajärvi-seuran hallitukseen valittiin: puheenjohtaja Monica Jägermalm, varapuheenjohtaja Jari "Viki" Sirkiä, sihteeri Elina Leppänen, rahastonhoitaja Jari Kaponen ja jäsen Jaakko Ala-Paavola.

Kalajärvipäivä on lähestymässä, suunniteltu

ajankohta on elokuussa koulujen alettua. Viime vuonna teimme yleisöennätyksen, päivää kanssamme oli vietettyä yli 600 henkeä. Sanomattakin lienee selvää, ettemme voi järjestää näin suureksi paisunutta tapahtumaa enää vain viiden hallituksen jäsenen voimin, kuten viime vuonna jouduimme tekemään. Jotta Kalajärvipäivää voitaisiin viettää tulevaisuudessakin tässä mittakaavassa, tarvitsemme vähintään 7 henkilöä lisää auttamaan paikan päällä tarjoilussa ja järjestelyissä. Tuo 12 henkeä on minimi, millä voimme tilaisuuden järjestää. Vapaaehtoisia siis tarvitaan paikan päälle kisapaikkoja valvomaan sekä kahvi- ja jäätelötarjoilua hoitamaan. Jos emme saa tarvittavaa määrää vapaaehtoisia, joutuu seuran hallitus nostamaan valitettavasti kätensä pystyyn, emmekä saa tänä vuonna vietettyä Suomen suurinta omakotiyhdistyksen järjestämää ilmaistapahtumaa. Tämä on sinänsä sääli, koska kävijämäärä on osoittanut kuinka suosittu Kalajärvipäivä kyläläisten ja vähän kauempaakin saapuneiden keskuudessa on. Sääli myös siltä kannalta, että tukijat ilmaistarjoilulle on jo neuvoteltu tämän lehden painoon mennessä. Ilmoittauduthan siis mahdollisimman pian vapaaehtoiseksi hoitamaan helpoita ja kivaita, mutta välttämätöntä tar-

joilu/kisapistettä. Ilmoittautua voit allekirjoittaneelle mieluiten sähköpostilla. Heti kun tarvittavat vähintään 7 henkilöä on ilmoittautunut auttamaan, hallitus jatkaa Kalajärvipäivän suunnittelua ja toteutusta. Toivottavasti nähdään tänäkin vuonna Kalajärvipäivillä.

Ei liene kenellekään enää salaisuus, että olen yksi Suurin Pudottaja-kilpailijoista. Finaalilähetys näytetään Avalla 5.6 jolloin selviää miten sijoitun kisassa. Samalla selviävät pudotetut kilot finaalilähettykseen asti. Kokonaispudotus tähän päivään asti ei selviä finaalilähettyksessä, koska se on kuvattu jo viime syksynä. Toisaalla lehdessä olevassa haastattelussani kerron, missä kokonaispudotukseni kerrotaan ensimmäisenä.

Nimenomaan Kalajärvipäivillä kuulin painonpudotukseeni liittyen toisen käden kautta suurimman kohteliaisuuden siihen asti. Arpa-jaisjonossa kaksi rouvaa olivat hämmästyneenä huudahtaneet, että jos on lähtenyt 30 kiloa, niin on lähtenyt 30 vuottakin pois. En voi vieläkään kommentoida onko kilomäärä edes sinne päin, kuin oikea pudotus. Keventyneiden kilojen myötä myös mieli kevenee nyt, kun salailun aika alkaa olla vihdoinkin ohi.

Oikein rentouttavaa ja ikimuistoista kesää kaikille kalajärveläisille.

Monica Jägermalm
puheenjohtaja
Kalajärvi-Seura
puheenjohtaja@saunalahti.fi

ESPOON SORA OY

Oman alueesi soratoimittaja usean vuoden ammattikokemuksella. Toimitamme mm. soraa, hiekkaa, mursketta ja sepeleitä kaikenlaiseen rakentamiseen. Tarvittaessa järjestämme myös levitykset.

Ota yhteyttä: Kaj Tolppola puh. 0400-707 940

Espoon Sora Oy
Pohjoisentie 9 B
02970 ESPOO

puh. 0400-707 940
espoonsora@kolumbus.fi

kr.nro 552.940
ALV.REK



Esittelyssä: Kauneus- ja hiushuone Eeben



"Eebeniläiset" vasemmalta oikealle Minka, Siiri, Minna, Katja ja Terhi.

Etusivulta... Pieni Hiushuone muutti henkilökuntineen uusiin tiloihin helmikuun alussa, mutta nimi ei tuntunut enää sopivan kuvaan yrityksen laajennuttua. Laajennuksen myötä palveluvalikoimaan tuli asiakkaiden kovasti toivomat kauneushoitolan palvelut. Uusi ja kaunis liiketila on noin neljä kertaa edellisen liiketilan kokoinen, ja nyt kampaamon sekä kauneushoitolan tilat ovat tilavat ja viihtyisät. Uudistuminen ja laajentuminen konkretisoitiin vielä uudella, sopivammalla yritysnimellä.

Kampaamo- ja kauneushoitolan uusi nimi "Eeben" tuli eebenpuusta, joka on todella tumma, kova ja kiiltävä puu. "Nimi herättää kiinnostusta ja keskustelua", perustelee liikkeen perustaja ja alusta asti kampaajana toiminut Katja Kurkela: "Yhdistin nimeen seuraavia arvoja: arvokas, tyylikäs, hienostunut, aito ja kestävä; puulaatu parhaimmasta päästä, miksei yrityksenikin. Nämä arvot kuvaavat hyvin sitä, mitä nyt uudistunut yritys haluaa - ja aikoo olla." Kampaamopuolella yritys laajeni kahdesta paikasta viiteen paikkaan. "Remontoitiin tilat talkoovoimin tammi-kuun aikana. Kyllähän noihin seiniiin muutama maalipurkki saatiin uppoamaan", Katja muistelee. Haastavan muutoksesta teki vanhojen, pinttyneiden ja keltaisten pintojen muuttaminen valkeiksi, puhtaiksi ja tyylikkääksi. Yhteispanoksella ja hyvällä silmällä he kuitenkin onnistuivat loistavasti ja nyt liiketila on entistä hienompaa ja tyylikkäämpi. Entisen tilan kalus-

teita hyödynnettiin, mutta myös uutta hankittiin, sillä lisäpaikkoja oli useita verraten vanhaan, kauneushoitolan varustusta unohtamatta. Myös asiakkaiden odotustilaan panostettiin ja siitä tuli hyvin viihtyisä. Nyt pehmeällä sohvalla voi nauttia kupin teetä tai kahvia ja löytää laajasta lehtivalikoimasta vaikka uusimmat vinkit puutarhan hoitoon.

Katjan lisäksi Eebenissä työskentelevät kampaajat Terhi, Minna, Siiri ja kosmetologi Minka. Terhi on toiminut kampaajana nelisen vuotta ja Minna lähes kaksi vuotta. Uusin tiimin jäsen on Siiri. Vakituisten kampaajatiimin lisäksi viimeistä vuotta koulua käyvä työharjoittelija tulee olemaan kesän ajan hommissa mukana. "Tytöt vaan lisäänty, joka on iso ilo kun saa työllistää nuoria ja reippaita naisia. Jokainen tuo tiimiin oman persoonallisen lisäyksen. Terhin ja Minnan kehitystä työharjoitteluajoilta tähän päivään on ollut ihana seurata. Terhi on rauhallinen ja harkitseva ja on löytänyt oman juttunsa upeiden värien ja leikkauksien parista. Minnalla taas on mahtava taito käsitellä vikkeliä lapsiasiakkaitamme ja saada myös jurot miehet käyttämään hiustuotteita. Minna on meidän ilopilleri! Omissa töissäni panostan aina tarkkaan leikkaukseen, jotta uusi malli toimisi hyvin myös koti-

oloissa. Tästä voin kiittää omaa äitiäni, häneltä olen yrittänyt ammentaa kaiken ja paljon muutakin yrittämiseen ja kampaamiseen", Katja tiivistää.

Kampaamoajoja saattaa saada aikaisempaa helpommin isompien tilojen ja tuolien lukumäärän lisääntymisen johdosta. Päiväsaikaan saattaa hiustenleikkukseen saada ajan vaikka heti. Ilta-ajat ovat varatumpia ja enemmän aikaa vieviin töihin pitää aina varata aika. Kesällä oppilastöinä tehtyjä parturi-kampaamon palveluita saa 30 % alennuksella listahinnasta. "Opiskelijat ovat uransa alussa ja todella innoissaan, vaikka saattavat hieman jännittää. Aikaa kannattaa varata hieman enemmän, jotta harjoittelijalla on aikaa viimeistellä työ toivotulla tavalla", muistuttaa Katja.

Liikkeen laajentumisen myötä myös kauneushoitoihin löytyy nyt tilaa. Helmikuun alusta asti kosmetologina Kauneus- ja hiushuone Eebenissä on toiminut Minka. "Lapissa ja Pohjois-Norjassa hankittu vankka työkokemus tuntuu ja näkyy jäljessä", kehuu Katja. Varsinkin Minkan suosikiksi muodostunut jalkahoito on ehdottomasti kauneuspuolen kysytyin hoito. "Rakastan ihmisten hemmottelua ja hoitamista. Kaikki hoidot ovat kivoja, mutta ehkä lähinnä sydäntä ovat jalkahoidot. Niissä hoitotuloksen näkee niin selvästi, ja voi antaa todellista helpotusta asiakkaalle arkeen ja keventää askelta. Asiakas ei lähde minun hoitotuolistani ennen kuin olen itse tyytyväinen jälkeen ja kaikki ongelmat on hoidettu", kertoo Minka. Minkan monipuoliseen palvelutarjontaan kuuluvat jalkahoidojen lisäksi mm. manikyyrit, kesäsuosikkina geelilakkaukset, kuumakivihieronta, ihokarvojen vahaukset, sekä hemmottelevat kasvohoidot; jossa perinteisen kasvohoidon lisäksi hierotaan selkä ja dekoltee-alue. Hoitoihin ja hemmotteluun voi tulla itse tai muistaa lahjakortilla vaikka vaimoa syntymäpäivänä. Kysynnän myötä palvelutarjontaa aiotaan kasvattaa myös rakennekynsillä ja ripsienpidennyksillä. Syy isompiin tiloihin siirtymisestä löytyy liikkeen ulkopuolelta. Asiakkaista, jotka ovat löytäneet kerta toisensa jälkeen tiensä Kalajärven omaan parturi-kampaamoon. Liekö liikkeen lämmin ilmapiiri ja kampaajien iloinen asenne suurin syy asiakasuskollisuuteen? **Jatkuu seuraavalla sivulla...**

Kauneus- ja hiushuone Eben...

Sivulta 3... Yritys täytti toukokuussa 5 vuotta ja muisti asiakkaitaan jakamalla ruu-



Uusissa tiloissa on avaruutta ja tilaa.

suja kauppakeskuksen pihalla. Sisällä liikkeessä leijuivat ilmapallot ja tarjolla oli kakkua ja kahvia.

"Asiakkailta tulee hyvää palautetta kampaamon nuorekkaasta ja kodikkaasta ilmapiiristä", Katja tuumaa. Tytöt saavatkin aina silloin tällöin yllätyksiä asiakkailta. Onpa eräs Minnan asiakas tuonut kukkakimpunkin kiitokseksi hyvästä työstä ja moni muu on tuonut jotain pientä muistamista. Ystävyyssuhteitahan tässä parhaimmissa tapauksissa rakennetaan, kun tuolissa jaetaan ilot, surut ja jopa parisuhdevinikit. Moni on sanonut, että Ebenissä tunnelma on aito; ei kireyttä ja täällä on aina kiva käydä.

Teksti Katja Kurkela ja Elina Leppänen
Kuvat Elina Leppänen

Autohuolto Multiprima

- Huollot
- Korjaukset
- Asennukset
- Huoltoauto
- Rengastyöt ja -vaihdot
- Myös USA- ja 4x4-autot
- Hinaus- ja noutopalvelu
- Myös työajan ulkopuolella, päivystys 24h

Vihdintie 63
0400-509 242

Nyt myös ilmastointi- ja Webasto-
huollot ja korjaukset



Ruskatie 1
02970 Kalajärvi

puh.09 548 6404

Aukioloajat
ma 10-18
ti 10-18
ke 10-20
to 10-18
pe 10-18
la 10-16 (kesä lauantait suljettu)

Schwarzkopf
PROFESSIONAL



Kansainvälisen ravintolapäivän saldoa: Korttesrinne Crossed Kitchen

Korttesrinteen "pop-up"-ravintola

Monnan ja Ollin pihalla on tapahtumaan mainiosti soveltuva ulkokeittiö, jossa tapahtuman aikana kaasugrilli, paellapannu, pöytä täynnä raaka-aineita ja mikro pikalämmitystä varten. Siellä molemmat isännät olivat vastassa pihalle saapuvaa vierasta. Tarjolla oli Chile Verdeä eli meksikolaista tomatillo-possupataa sekä japanilaisia Chicken Yakitori -vartaita. Kumpiakin annoksia lisukkeineen oli varauduttu valmistamaan 50 kappaletta. Chile Verde annos maksoi 5 euroa ja tuhdin possuannoksen sai 8 eurolla, Yakitori-vartaat runsailla lisukkeilla sai 6 eurolla. Itse kävin paikalla puoli kahden aikaan ja silloin asiakkaita oli noin tusina. Jonkin verran oli jo käynyt sekä tuttuja että lähitaloista uusia tuttavuuksia. Päivä oli mitä parhain lauantaina, aurinko paistoi ja ulkona oli mukavaa syödä rauhassa hyvää ruokaa.

Petran ja Alexin pihan puolelle oli katettu Joannan ja Jessien mehubaari, kahvia, kuppikakkuja, valkosuklaa-kaurakeksejä sekä ihanan sööttejä kakkutikkareita. Lisäksi he olivat keksineet laittaa samaan tapahtumaan



Kahvilan puolella suloisia syötäviä kakkutikkareita.

vielä pystyyn pihakirppiksen. Petra kertoi, että anoppi ja appi olivat olleet



Nam!

myös suurena apuna tapahtuman järjestämisessä. Tämä oli naapuruksille ensimmäinen kerta, kun he olivat mukana ravintolapäivässä. Olivat puhuneet ja muutaman kerran asiasta ja nyt sitten puheet vaihtuivat teoiksi ja todeksi. Suunnittelua oli tehty jo pitkään, aineiden hankkimista pitkin viikkoa ja valmisteluja tehty edellisenä iltana ja aikaisin aamulla. Petra on nelikosta ainoa, jolla on ravintola-alaan kytkös opettajan tehtävien kautta. Hän leipoo mielellään ja tekee käsitöitä. Pienet tarkat leipomukset ovat intohimo, kuten kahvilassa olleet kakkutikkarit. Alex on viime kesänä innostunut japanilaisesta grilliruusta ja meksikolainen keittiö oli

lähellä Ollin sydäntä jo entuudestaan.

Itse ostin ravintolasta kummatkin annokset ja vein ne kotiin maisteltavaksi ja molemmat olivat tosi onnistuneita. Minä pidin enemmän Chicken yakitori -vartaista ja niiden lisukkeena olleesta paistetusta hibachi-riisistä, jossa yllätti maukas kananmuna. Poikani (16v) piti enemmän Chile Verde -annoksesta ja sen makujen tasapainosta. Oikein onnistuneet annokset!

Kiitos nelikolle haastattelusta ja paljon onnea ensimmäisen todella onnistuneen ravintolapäivän johdosta. Ensi vuonna nähdään Korttesrinteellä taas ravintolapäivän tunnelmissa, vai kuinka?

Teksti Elina Leppänen
Kuvat Petra Morbin

Muistatko vielä 70-80 lukujen ruotsinlaivojen tunnelman?

- Tulee mukaan kokemaan nostalginen "Love Boat"-tunnelma uusitus Hotelli Korpilammen yökerhossa pe 13.6. klo 19 alkaen.
- Elävää musiikkia, DJ, retrohenkinen drinkkilista, discoa ja loistava tunnelma.
- Liput ovelta 10€, Kalajärvi-Seuran jäsenille kaksi lippua veloituksetta. Ikäraja 18v.

LOKAKAIVON TYHJENNYKSET + MUU VIEMÄRIHUOLTO



Puh. 09-855 30460, 019-331 002, 0400-471 609 24 H
VALON NOPEUDELLA NORSUN MUISTILLA

Aloita tänään, mieluummin eilen, ei koskaan huomenna!

Etusivulta...

Haastateltavana on Kalajärvi-Seuran pitkäaikainen puheenjohtaja Monica, joka on onnistunut suuressa urakassa vajaan vuoden aikana. Ohessa Monican vastaukset seuraaviin kysymyksiin asian tiimoilta:

Minkälainen ohjelma on Suomen suurin pudottaja?

Suomen suurin pudottaja on kilpailu johon valitaan 20 henkilöä, jotka ovat kaikki yli-painoisia. Tänä vuonna kilpailu oli parikilpailu. Jokainen meistä pyrki pudottamaan painoa mahdollisimman paljon ja tavoitteena oli oppia terveelliset elämäntavat, ottaa liikunta mukaan arkeen ja saavuttaa normaalipaino aikanaan.

Meidät kilpailijat jaettiin kahden eri Personal Trainerin joukkueeseen ja tänä vuonna valmentajat olivat Jenni Levävaara ja Mikko Nummenmaa. Juontajana ohjelmassa oli Lola Odusoga. Minä pääsin Jennin valmennettavaksi. Kilpailupaikka oli ensin täysi arvoitus meille kilpailijoille, mutta löysimme itsemme Helsingin Vuosaaresta käytöstä poistetusta hotellin Vuorannasta. Hotelliin oli kilpailua varten kunnostettu jokaiselle parille oma huone sekä yhteisiä tiloja: Aulaan rakennettu Lounge, kuntosali, sauna ja uima-allastilat. Alue oli aidattu; sieltä ei saanut poistua eikä sinne saanut tulla ulkopuolisia eikä ulkomaailmaan ollut mitään yhteyksiä. Ei televisiota, radiota, nettiä, eikä lehtiä. Koskemattomuuskilpailut pidettiin aina jossakin muualla ja niihin oli taksikuljetus. Meillä oli tosi iso kiusaus kysellä taksikuljettajalta maailman ja Suomen tapahtumista. Punnitukset tehtiin myös hotellin ulkopuolella. Ohjelmaa on näytetty 31.3.2014 lähtien AVAlla.

Miksi hait ohjelmaan ja oliko sinne vaikea päästä?

Hain ohjelmaan, koska halusin takaisin töihin. Selkäongelmani estävät työnteon ja vaativat todella suuren painonpudotuksen. Ajattelin etten pysty tekemään tätä kotona yksin, vaan tarvitsen tietotaitoa ja ohjausta avukseni. Halusin todella paljon painoa pois, että arki parantuisi ja tervehtyisin.

Ohjelmaan valittiin kilpailijat tosi monen kar-



Monica ohjelman alussa.

sinnan kautta. Ensin valittiin nettihakemusten perusteella, seuraavaksi oli puhelinhaastattelu, sitten henkilökohtainen haastattelu, sen jälkeen koekuvaukset ja lopulta koekuvauksista valittiin meidät 20 henkilöä ohjelmaan.

Minkälainen oli kuntoiluohjelmasi ensimmäisinä kuukausina?

Kun tulin leiriltä kotiin, kävin kuntosalilla kaksi kertaa päivässä kuutena päivänä viikossa. Aamuisin olin salilla 1½ tuntia ja iltaisin 2½ tuntia. Välissä liikuin perheen kanssa yhdessä, pelasimme esim. koripalloa tai heittelimme frisbeetä kotipihalla, myös uimassa kävin usein. Kaksi kertaa viikossa oli ns. kovat treenit. Silloin menin kuntosaliohjaajan kanssa radiomastomäelle erityistreeneihin. Ensin vähän lämmiteltiin; heittelin 15 minuuttia noin 12 kg:n kiviä niin pitkälle kuin jaksoin ja sitten taas takaisin. Syke hakkasi välillä yli 200 ja tällöin oli pakko istua. Tämän lisäksi vedin mönkijää ylös pitkin vähän pienempää mäkeä ohjaajan istuessa kyydissä. Tämän alkulämmittelyn jälkeen siirryimme radiomastomäelle, jossa ohjaaja puki ylleni 20 kg:n painoliivit, jotka jo notkauttivat polvet. Seuraavaksi puettiin valjaat ja valjaisiin kiinnitettiin kettinki ja kettinkiin tukkeja. Sitten vedinkin tukkeja ylös ja alas radiomastomäkeä tunnin ajan.

Kovien treenien jälkeen olin niin kipeä, että mieheni joutui auttamaan minut ulos autosta. Käteni olivat jäähmettyneet toinen rattiin, toinen vaihdekeppiin. Mieheni auttoi minut suoraan lämpimään saunaan ja lapset toivat käsien alle ämpärit tueksi; en pystynyt laskemaan tai nostamaan käsiä. Saunan jälkeenkin joka paikkaa särki ja sattui niin, että vain uikutin hiljaa, koska en pystynyt edes itkemään rintalihasten kivun vuoksi. Siinä vaiheessa perhe ymmärsi, kuinka paljon töitä tein tämän asian eteen ja mitä kaikkea olin valmis ja jouduin kestäväseen. Se alku vaati tosiaan paljon sisua ja päättäväisyyttä, koska olin joka paikasta tosi kipeä 24/7. Vaati suurta tahdonvoimaa lähteä aamulla salille, kun joka lihas huuti tuskaa jo lähtiessä. Tätä tuskaa kesti neljä kuukautta, sen jälkeen alkoi



Monican hurja muodonmuutos näky jo välikuvausten aikoihin.

helpottaa. Huvittavana yksityiskohtana on se, että jopa korvanlehteni olivat niin kipeät, että niitä särki koko ajan. Minkähänlaisista treeneistä nekin kipeytyivät, missä treeneissä olen korvanlehtiäni joutunut käyttämään? Vuoteen mahtuu paljon kaikenlaisia liikuntamuotoja ja mm. Kalajärven pururata on tullut erittäin tutuksi.

Miten pääsit tähän tulokseen, jossa nyt olet ja miten jaksot jatkaa raskaiden aikojen yli?

Pelastuksekseni koitui Vantaalla sijaitsevan Let'sGo kuntosalin ammattitaitoinen ja sitoutunut henkilökunta. Menin sinne ensin

Aloita tänään...

ystävän suosituksesta ja sain onnekseni heti henkilökohtaista ohjausta ja todella sitoutuneen ohjaajan. Saliohjaaja sanoi joidenkin treenien jälkeen: "Olet sisukkain ja periksi antamattomin ihminen, ketä olen koskaan ohjannut. Menet kivun sietokyvyn ääriarjoille ja ylikin, muttet kertaakaan ole lopettanut kesken ja luovuttanut. Sinulla on niin kova tahtotila!"

Olen todella monelta taholta kuullut, että se on mielessä, ei kehossa, kun tuntuu, ettei enää jaksaa. Keho jaksaa, vaikka toisin luulee, aivot vain käskevät lopettamaan itsensä satuttamisen. Olen tämän tosiaan itse käyttäessä huomannut, että aivot ovat huutaneet lopettamaan jo tämän kovan tuska itseltäni, mutta kun olen sisukkaasti jatkanut treenejä, niin sen pahimman kipukynnyksen yli pääsee ja jäljelle jää vain "tavallinen" tuska. Psykkasin itseni jatkamaan loppuun joka treeni. Kerran kun uideessani tuli seinä vastaan, hoin itselleni, että älä lopeta. Jos painut pohjaan, niin kyllä ne monitoreista sen huomaa, eivätkä anna sinun hukkuu. Kaikkea muuta olen tämän laihduttamisen aikana ja Suurin pudottaja-paita päällä tehnyt, mutten kertaakaan luovuttanut.

Kun aloitin kuntoilun, päätin etten valita enkä sano etten kykene tai pysty tai jaksaa. Jos joku ammatti-ihminen kerran antaa minulla aikaansa ja tietotaitoaan, päätin että teen niin kauan kuin vain pystyn vaikka taju lähtisi; tosin useamman kerran on sekin tapahtunut. Ajattelin että olisi tosi raskasta auttaa sellaista ihmistä joka valittaa koko ajan, enkä halunnut olla sellainen. Treeneissä olen pyörtynyt, oksentanut ja kyyneleet on valuneet, mutta en ole valittanut tai luovuttanut.

Tällä hetkellä harrastan liikuntaa 4-5 kertaa viikossa kerran päivässä. Kaksi kertaa viikossa käyn ryhmätunneilla. Niistä kovin on Bodycombat. Lisäksi käyn kuntosalilla omatoimisissa treeneissä ja juoksemassa pururadalla. Punnituksen teen kotona kerran viikossa eli samalla rytmillä kuin ohjelmassakin.

Millainen on tyypillinen päivän ruokarytmisi ja ateriat?

Syön säännöllisesti 5 kertaa päivässä. Tämä oli uusi opeteltava asia. Aikaisemmin saatoin syödä ensimmäisen kerran vasta kuuden aikaan illalla. Aamiaiseksi syön joko kasvismunakkaan tai kaurapuuroa ja raejuustoa. Lounaaksi otan joko kanaa, kalaa tai kalkkunaa ja paljon kasviksia ja vihanneksia. Välipalana nautin hedelmän. Päivällinen on muuten samanlainen kuin lounas paitsi että mukaan lisään noin desin kypsää riisiä tai kypsää bataattia. Iltapalaksi vielä marjoja, lähinnä mustikkaa ja 10 kpl suolaamattomia Cashew-pähkinöitä.

Vedenjuonti on erittäin tärkeää laihduttamisen kannalta. Lepopäivinä juon 3 litraa ja treenipäivinä 4 litraa vettä. Kovien radiomastotreenien aikoihin join jopa 6 litraa päivässä, mutta näin paljon vettä voi nauttia vain todella kovien treenien päivinä. Vettä pitää muistaa juoda pitkin päivää; liika vesi kerralla juotuna on vaarallista.

Saatko herkutella ja jos herkuttelet, niin mitä silloin syöt?

Sillä ei ole merkitystä mitä syö suurissa juhlissa tai vaikka jouluna. Tällaisia tilaisuuksia on ehkä noin 5 kertaa vuodessa. Sillä on merkitystä mitä syöt arkena. Jos olen juhlissa, syön sitä mitä on tarjolla, mutta kohtuullisesti silloinkin. Ei myöskään kannata ihmetellä, kun minut näkee perheineni Variston McDonaldsissa, minä en ole "ratkennut". McDonaldsissa on useita tuotteita, joilla voin herkutella. Tummaa suklaata tai raakasuklaata suositellaan laihduttajalle pari palaa päivässä. Sen on todettu auttavan painonpudotuksessa. Lisäksi se hillitsee makeanhimoa.

Kaipaako mitään ruokaa tai ruoka-ainetta?

Yllättävää kyllä, en kaipaa makeaa, vaikka niin voisi luulla, mutta kaipaakaan ihan hirveästi perunaa. Erityisesti kaipaakaan uutta perunaa ja leipää. Jau-

hot missään muodossa eivät kuulu ruokavalioon tällä hetkellä.

Mitkä ovat olleet suurimmat muutokset arjessa?

Aikaisemmin en liikkunut yhtään, mutta nyt arjessa on todella paljon liikuntaa. Arki on kokonaisuudessaan parantunut. Jaksan paremmin ja arkiasioiden hoitaminen sujuu paremmin. Selkäkivut valvottavat vielä öisin, mutta ovat paljon lievemmät kuin aikaisemmin. Ateriarytmi ja ruokavalio ovat vakiintuneet koko perheelle.

Miten aiot saada pudotetut kilot pysymään pois?

Aion pitää ateriarytmin, ruokavalion ja liikunnan, tosin ei ihan tässä mittakaavassa kuin nyt laihduttaessa. Ruokavalio ei tule enää kuulumaan mikään uppopaistettu kuten esim. ranskalaiset, lihapiirakat tai munkit. Kun painoa oli pudonnut jo huomattava määrä, eräs ystäväni keksi hienon tavan kannustaa. Olen saanut häneltä monivuotisen ruusun pihalle jokaisesta pudotetusta kymmenestä kilosta. Ne ovat konkreettinen muistutus saavutuksesta ja hän vielä uhkasi hakea ruusut yksitellen pois, jos kilot tulevat takaisin. Liikumme myös perheen kanssa säännöllisesti, käymme mm. Huimalassa koko perhe.

Oletko saavuttanut haaveesi? Oletko saavuttanut jotain muuta?

Minut yllätti se, että noudatettuani Jenni Levävaaran laatimaa ruokavaliota 2 päivää, pääsin eroon reflux-lääkityksestä, jota olin syönyt 16 vuotta. Kun olin noudattanut ruokavaliota ja liikkunut viitisen viikkoa, pääsin eroon sydän- ja verenpaine-lääkkeistä. Siinä vaiheessa olin vielä todella ylipainoinen. Se että vaikutukset konkretisoituivat niin nopeasti, oli hieno yllätys. Jossakin vaiheessa huomasin, että polvia ei enää särje ja polvikivut ovatkin lähteneet ihan kokonaan vaikka minulla on nivelrikko molemmissa polvissa.

Olen todella tyytyväinen elämäni ja tähän saavutukseen tällä hetkellä. Muiden ihmisten antama positiivinen palaute on ollut ja on todella tärkeää onnistumisen ja jaksamisen kannalta. **Jatkuu seuraavalla sivulla...**

Aloita tänään...

Sivulta 7... Yksi tällainen iso hetki viimeajoilta on jäänyt erityisesti mieleeni; 12-vuotiaan poikani korisjoukkuekaveri tuli heidän pelinsä jälkeen halaamaan minua, rutisti peräti kahdesti oikein kunnolla kaikkien joukkueovereidensa ja heidän vanhempiansa nähden.

Minun ja nuorimman poikani yhteinen iso unelma oli, että pystymme yhdessä laskemaan pulkkamäkeä. Koko nuorimmaisen elämän ajan minulla on ollut niin kovat selkäkivut, etten ole päässyt pulkkaan. Tämä unelma toteutui viime talvena. Melkein se meni jo ohi huonon lumitilanteen vuoksi, mutta kun



Monica on päässyt harrastamaan asioita, jotka ovat aikaisemmin olleet vain kaukaisia haaveita.

maaliskuussa tuli takatalvi pariaksi päiväksi, niin pääsimme ensimmäistä kertaa pulkkamäkeen!

Kertoisitko jotain mielenkiintoista liittyyen kisaan?

Minulle tapahtui kaksi suurta asiaa kisaan liittyyen: Pääsy itse leirille ja se, että putosin sieltä ensimmäisenä pois. Tämä ensimmäisenä putoaminen on koitunut minulle isoksi voitoksi ja asiaksi, vaikkenolisi voinut sitä silloin avistaakaan. En voi paljastaa enempää tässä vaiheessa, mutta useita isoja asioita on minulle jo nyt tapahtunut, tapahtuu parhaillaan ja tulee tapahtumaan. Myös julkisuuteen liittyviä asioita. Elän tällä hetkellä unelmaani ja kaikki tämä vain sen ansiosta, että jaksoimme kestää parini kanssa sen tuskan siellä paalun päällä, pääsimme itse leirille ja vielä sen takia, että putosimme ensimmäisenä kisasta. Mainittakoon, ettemme pudonneet sen takia, ettemme olisi laihuneet tarpeeksi, vaan sakon vuoksi. Tässä yhteydessä vielä kiitos pa-

rilleni sitkeydestä, että jaksoi seistä ja kestää tuskaa niin kauan, että pääsimme leirille mukaan.

Myös Jennin sitoutuminen ja vankka ammattitaito ansaitsee erikoiskiitoksen. Hänelle on selkeästi tärkeintä me ihmiset kilojemme takana, eikä hän ottanut Personal Trainerin työtään pelkkänä työnä. Näihin päiviin asti hän on pitänyt yhteyttä, vaikka palkanmaksu loppui jo aikoja sitten. Kuinka moni menisi entiselle työpaikalleen tekemään töitä ja neuvomaan palkatta? Tämä kertoo hänen suuresta sitoutumisestaan. Hän tekee työtään niin suurella sydämellä, että olin todella onnekas päästessäni hänen tiimiinsä. Hän esim. korjaa ruokavaliotani oma-aloitteisesti, kun tietää minun treenaavan kovaa. Hän pitää yhteyttä, kannustaa, kyselee kuulumisia, kommentoi. Yli 10 vuoden ajan lääkärit määräsivät erilaisia ruokavaliota päästäkseni refluksilääkityksestä eroon siinä onnistumatta. Jennin ruokavaliota noudattaesani pääsin lääkityksestä 2 päivässä. Olen valtavan kiitollinen Jennille ja tälle ohjelmalle, ilman näitä en olisi nyt tässä tilanteessa, missä olen. Hauska yksityiskohta on myös se, että kahdelta lapseltani on kysytty miltä tuntuu olla julkkisen lapsi. En minä ole vielä julkkis, mutta tulevaisuudessa saatan jossain mittakaavassa ollakin...

Suosittelko samaa muille ja miten opastaisit aloittamaan?

Suosittelen kaikille liikuntaa ja ruokavaliota etenkin ylipainoisille. Mutta en suosittelen ihan näin rajulla menetelmällä, kuin mitä minä vedin. Ohjeeni kaikille asiaa pohtiville on: "Aloita tänään, mieluummin eilen, ei koskaan huomenna!"

Oletko pitänyt yhteyttä ohjelman kanssakilpailijoihin?

Meillä oli nyt keväällä tapaaminen muisteloiden merkeissä: ensin kävimme Vuorannassa fiilistelemässä ja sitten tulimme porukalla minun luokseni vai-

tamaan kuulumisia. Itse olen käynyt salilla Matildan, Hannan ja Teemun kanssa. Heidän lisäksi luonani on käynyt kyläilemässä tai muutoin enemmän yhteyttä pitänyt Marjut, Pia, Airi, Erik, Jukka, Emmi ja Kati. Lisäksi meillä kilpailijoilla on oma suljettu facebook-sivusto, jossa voimme pitää yhteyttä keskenämme, kuten aktiivisesti teemmekin.

Paljonko olet pudottanut painoa yhteensä?

Finaalilähetys näytetään AVAlla 5.6.2014 ja siinä kaikki 20 kilpailijaa laitetaan paremmuusjärjestykseen sen mukaan, kuinka paljon on pudottanut painoa prosentuaalisesti. Finaalilähetys on kuvattu viime syksynä. En voi vielä kertoa sijoitustani kilpailussa enkä pudotettua kilomäärää, enkä myöskään sitä, mikä on tämän hetkinen painoni. Kun painonpudotukseni on tuotannollisista syistä mahdollista julkaista, se kerrotaan ensimmäiseksi osoitteessa www.kalajarvi.org. Käy katsomassa sivuilta! ;-)

Teksti Elina Leppänen

Kuvat MTV3

LVI-TYÖT

PUTKIMI

040-7091504

Kim Kallionpää

www.putkimi.fi

Putkimi hoitaa mm.
hanojen ja wc-istuinten korjaukset
ja uusien asennustyöt,
lämmönsäätöjärjestelmien vaihdot,
lämmitys- ja viemärijärjestelmien kunnossapito-
ja korjaustyöt sekä kylpyhuoneremonttien
vesi- ja viemärintyöt.

Myös ilma- ja maalämpöpumppujen
asennukset

Kaavoitustilanne

Kuten monet muistavat, päätti Espoon valtuusto joulukuussa 2013 kiivaan poliittisen väännön ja keskustelun jälkeen, että Kalajärvenkallion kaava palautetaan puutteellisena takaisin valmisteluun. Useat valtuutetut käyttivät puheenvuoroja kaavan hylkäämisen puolesta pitäen Kalajärvenkalliolle rakentamista huonona ratkaisuna. Kaava tulee palautuspäätöksessä vaadittujen muutosten ja lisäselvitysten jälkeen käsitellä uudestaan ainakin kaupunginhallituksessa ja -valtuustossa. Palautuspäätöksessä vaaditaan muun muassa että järven ympäristön hulevesijärjestelmää kiirehditään ja alueen liikenteelliset ja ympäristölliset seikat huomioidaan. Kalajärvenkallion kaava tulee eri elimien käsittelyyn todennäköisesti syksyn 2014 aikana.

Päätöksestä erillisenä prosessina, mutta siihen olennaisesti ja kiinteästi liittyvänä, Pohjois-Espoon osayleiskaava on ryhdytty uusimaan, mikä on alueen kokonaissuunnittelun kannalta hyvä asia. Yleiskaava tulee vaikuttamaan myös Kalajärvenkallion asema-kaava-alueen suunnitteluun. Kaavoittajilla on tiedossa, että asukkaat kantavat suurta huolta järven tilasta ja toiveissa on, että yleiskaavan avulla järvi osana Kalajärven aluetta ja virkistys-alueita voitaisiin paremmin huomioida ja suunnitella osaksi Pohjois-Espoon ja Vantaan välisiä ulkoilureittejä. Myös järven tila ja tulevaisuus tulisi taata Kalajärvenkallion kaavaan liittyvillä hulevesialtailla. Niiden lisäksi kunnallis-

tekniikka koko järven asutuksen kattavaksi olisi otettava työn alle mahdollisimman pian. Nyt se on HSY:n työlliställä lykätty hamaan tulevaisuuteen.

Espoo järjestää yleiskaavan suunnittelusta yleisötilaisuuden mahdollisesti syksyllä, jolloin alueen asukkaat voivat esittää toiveita ja näkemyksiään yleiskaavaan. Espoo on suunnittelut myös internet-kyselyn toteuttamista osana yleiskaavaprosessia. Espoon yleiskaavoittajat toivovat alueen asukkailta aktiivista kommentointia ja palautetta jo yleiskaavan työstämisvaiheessa, joten yleisötilaisuuteen osallistuminen on ensiarvoisen tärkeää.

Teksti Merja Enroos

Kesäkauden avajaiset pe 13.6. klo 19 alkaen Hotelli Korpilammen yökerhossa

- Myös terassi ja grilli auki. Grilli-illallinen jossa possunlihaa, kanaa, makkaraa, salaattia ja leipää, erikoishintaan 20,-/hlö.
- Elävää musiikkia, DJ, discoa ja loistava ruotsinlaivan "Love Boat"-tunnelma.
- Retrohenkinen drinkkilista: Sininen Enkeli, Ampiainen, Vihreä Leski, Musta ryssä, Tom Collins, Sateenkaari, Cuba Libre jne.
- Liput ovelta 10€, Kalajärvi-Seuran jäsenille kaksi lippua veloituksetta. Ikäraja 18v.



KALAJÄRVEN SIVUAPTEEKKI

Kalajärven sivuapteekki:

Ruskatie 1

02970 Espoo

Puh: 09-849 2370

Fax: 09-8492 3730

kalajarven_apteekki.espoo@apteekit.net

Avoinna: ma-pe 9-17, la-su suljettu

Pähkinärinteen apteekki:

Lammaslammentie 9

01710 Vantaa

Puh: 09-8494 180

Fax. 09-84941815

pahkinatorin_apteekki.vantaa@apteekit.net

Avoinna: ma-pe 9-18, la 10-15, su suljettu

Poikkeuksena kesällä viikot 28-31:

ma-pe 10-18, la 10-15, su suljettu

Koulukuulumisia: Kaupungin virkamies



Rehtori Leila Tuominen pohtii asukas- ja asiakaslähtöisyyden merkitystä.

Kaupunginjohtajamme Jukka Mäkelä lanseerasi kolme vuotta sitten Esimiesareenan. Hän kutsui hyvissä ajoin kaikki kaupungin esimiehet Barona-areenalle yhteiseen ajatteluiltapäivään. Kun ensimmäisen kerran kuulin asiasta, pidin ajatusta järjettömänä. Kuinka lähes tuhat toisilleen tuntematonta ihmistä rohkenisivat aidosti tuoda ajatuksiaan ja ideoitaan esille? Olin väärässä – meillä hän oli kaikilla hyvinkin paljon yhteistä: työskentelimme kaikki Espoossa esimiehinä, olimme ja olemme espoolaisia virkamiehiä.

Tuolloin ensimmäisellä kerralla aiheena olivat johtajuuden kulmakivet Espoossa, seuraavana vuonna työstimme Espoo-tarinaa. Tiistaina 19.5. jatkoimme Espoo-tarinan jaloitamista käytäntöön. Idea on yksinkertainen, mutta valtava määrä ihmisiä tekee toteutuksesta haastavan: kaikki 850 esimiestä jaetaan ryhmiin, joissa kussakin on kahdeksasta kymmeneen eri toimialoilta tulevaa työntekijää. Meillä on näin ollen ollut mahdollisuus tutustua kaupungin palvelutoimintaan eri toimialojen edustajien kautta. Tämä, jos mikä, on verkostoitumista, ja mikä parasta, verkostoidutaan omien työkavereiden kanssa! Nyt kolmannella kerralla tiesin jo odottaa, että iltapäivän tapaamisesta tulisi innostava.

Tällä kertaa aiheena oli pohtia, kuinka johtamisella tuetaan asukas- ja asiakaslähtöisyyttä. Ilmeisesti näytän kirjurilta, koska kaikissa työryhmissä päädyn kirjuriksi. Niin tässäkin. Aika monella toimialalla ei ole suuriakaan ongelmia määritellä termiä ”asiakas”. Koulun kohdalla asia on kinkkisempi. Onko asiakas oppilas, joka on koulupalvelujemme aktiivikäyttäjää? Onko asiakas huoltaja, joka odottaa saavansa lapselle ajanmukaista opetusta ja kasvatusta? Vai onko asiakas yhteiskunta, jonka tarpeisiin kasvatamme aktiivisia ja osaavia kansalaisia? Ehkä oikea vastaus on yhdistelmä näitä kaikkia. Siihen en suostu, että asiakkaamme on markkinatalous, jonka rattaisiin koulutamme tarpeellisin taidoin varustettua työvoimaa ja ostovoimaisia kuluttajia. Sivistystä ei osteta eikä myydä, sivistys hankitaan määrätietoisella työllä sekä tieteen ja taiteen herättämien elämysten kautta.

Keskustelustamme tuli kiihkeää, kirjuri sai tehdä merkintöjä hiki hatussa. Hankalammaksi homman teki se, että lopullinen tehtävänanto oli tiivistää keskustelu yhteen tekstiviestiin eli 160 merkkiin. Huh! Hurjalla väännöllä ryhmämme sai tiivistetyksi, suorastaan kietytyksi seuraavan: ”Luomalla rakenteet asukkaiden osallistamiselle päätösten valmisteluun, toimeenpanoon, arviointiin ja kehittämiseen.” Myönnetään, lopputulos ei ehkä kuulosta niin valaistuneelta tai lennokkaalta, että arvaisi yhteensä parinkymmenen ihmisen hionneen sitä tosissaan... Kuivahkoa tai ei, asia on kuitenkin keskeinen ja tärkeä. Ytimenä vilkkaassa keskustelussamme oli se, että parasta asukas- ja asiakaslähtöisyyttä on pitää keskeisten päätöksentekoprosessien läpinäkyvyys mahdollisimman suurena. Ihmisten täytyy saada tietää, mitä on suunnitteilla, milloin ja kenen toimesta, sekä olla osallisina tässä suunnitteluprosessissa. Itse koen, että noudatamme jo nyt aika

hyvin tätä läpinäkyvyyden periaatetta esimerkiksi ykkös- ja seiskaluokkalaistemme luokkajaoissa. Kysymme hyvissä ajoin kaveritoiveet ja julkaisemme luokat jo keväällä. Tarkastamme lopuksi vielä yksitellen, että jokaiselta on ainakin yksi kaveritoive toteutettu. Näin ei kesä mene jännittäessä uutta luokkaa ja luokkakavereita, ja jos jaoissa on sattunut jostain syystä isompi virhe, se ehditään vielä korjata. Jatkossa on tarkoitus ottaa lapsia ja huoltajia vielä enemmän mukaan koulun päätöksentekoon niiltä osin, kuin se vain on mahdollista. Läpinäkyvyyden hengessä eteenpäin!

Seuraava prosessikaavio koskeekin sitten kesälomasuunnitelmia. ☺ Itse aion ratsastaa, mökkeillä ja tavata sukulaisia.

Toivotan kaikille oikein lämmintä ja rentouttavaa kesää, loikoisia päiviä ja voimien keruuta!

Leila Tuominen
rehtori

Kehonhuoltajat

Marja, Georg ja Maarit palveluksessasi!

Käänny puoleemme, kun tarvitset fysioterapiaa, erikois- tai hemmotteluhoitoja.

Lisätietoja hoidoista ja meistä löydät osoitteesta www.kehonhuoltajat.fi tai puhelimitse

040 5185060 (Marja)
0400 583440 (Georg)
040 3526933 (Maarit)

Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat!

Partiolippukunta Kalahaukat



Robinson-retkeläiset rantautuneena pelastusveneellä.

Monella on tietty mielikuva partiosta: keräännytään metsään, opetellaan solmuja ja halaillaan puita. Toinen kuvittelee partiolaiset marssimassa paraateissa harva se päivä, samalla taluttaen mummoja katujen yli.

Vaikka nämä ovatkin tyypillisiä stereotyyppioita partiosta, osa niistä saattaakin osin pitää paikkansa. Partio on kuitenkin myös paljon muuta. Pohjois-Espoon Kalahaukkojen toisen vuoden seikkailijat kertovat, miksi he käyvät partiossa ja mitä he sieltä saavat.



Seikkailijat ylittämässä käärmeitä vilisevää suota.

"Aloitin partion, koska tiesin, että siellä retkeillään ja opitaan erätaitoja", sanoo Kasper, 12, ja muut vartiolaiset nyökyttelevät. Mikko, 12, jatkaa: "Käyn partiossa ihan huihin vuoksi. Se on mukavaa, minä viihdyn täällä". "Opin partiosta, että eksyessä pitää mennä sinne, missä on eniten taloja ja täten ihmisiä. Steltä voi kysyä apua", sanoo Janne, 11.

Kaikki vartiolaiset ovat samaa mieltä siitä, että parasta partiossa ovat ehdottomasti kaverit, leirit ja retkeily. Myös kipinämikkona oleminen on monen lempipuhaa retkillä ja leireillä. Kipinämikon tehtävä

on huolehtia kamiinallisen teltan lämpötilasta ja siellä nukkuvien turvallisuudesta. Koska ulkona liikutaan paljon, yleinen suositus on myös jättää elektroniset laitteet, kuten esimerkiksi kalliit älypuhelimet, kotiin kokouksen ja retken ajaksi. Seikkailijat löysivät tästäkin jotain positiivista: partiossa oppii olemaan ilman teknologiaa, lähempänä luontoa.

Itse leireistä, retkistä ja kisoista kytyttäessä, tulee seikkailijoilta sekä positiivisia että negatiivisia pointteja. Välillä kesken kesäleirin on yhtäkkiä alkanut sataa rakeita, mutta päivän on kuitenkin pelastanut grillattujen vahtokarkkien syöminen ja kortinpeluu hyvässä seurassa. Myös pitkän kisan jälkeen ovat maistuneet hodarit ja mehu. Johannesella, 13, on odotuksia tulevalle lippukuntaretkelle: "Odotan sitä, että siellä nukutaan teltassa. Haluaisin myös olla kipinämikkona, se on tosi hauskaa". "Oli kivaa, kun heti aloittaessa päästiin tekemään partiojuttuja, kun lähdettiin

kisaamaan Espoon Pinkkiin syksyllä 2012", lisää Onni, 11.

Ryhmässä toimiminen, yhteistyö ja yhteinen hyvä ovat osa partion arvoja, joita sovelletaan kokouksissa ja näin pyritään opettamaan lapsellekin tekemisen kautta. Partiolaisen asenne on tärkeä, ja partiokokemuksista on hyötyä myöhemminkin elämässä: opetellaan muun muassa ensiapua, suunnitetaan ja valmistetaan ruokaa Trangia-keittimellä. Näiden tärkeiden taitojen lisäksi



Partio on ihan "jees"!

pidetään hauskaa leikkimällä ja järjestämällä myös luovaa tekemistä: "Kerran teimme oman elokuvan, se oli kivaa. Päätettiin ohjaaja, kuvaajat, näyttelijät ja kirjoitimme tarinan itse", sanoo Kasper.

Johannesella on vielä yksi asia sanottavanaan. Hän piirtää paperille hahmon, tekee puhekuplan ja kirjoittaa sen sisälle kolme sanaa: "Partio on jees!"

Anni Lindén



Kalahaukat iltanuotilla lippukunnan omalla robinson-retkellä.



PINS-etuohjelma

Ketjusidonnaiset kanta-asiakasohjelmat saivat tänään vahvan kilpailijan. Uuden PINS-etuohjelman tuo Suomeen laaja, eri aloja edustava yritysten yhteenliittymä mukaan lukien Suomen Lähikauppa, Verkkokauppa.com, airBaltic, Restel, Fonecta, Matkahuolto, RTV, Synsam, Timanttiset ja useat muut toimijat. PINS-etuohjelmassa kuluttaja hyötyy nyt myös kotimaisista ja ulkomaisista ostoksista esimerkiksi Zalandon, CDON.comin, Hotels.comin, Crocsin, Booztin, Brandosin ja Asosin verkkokaupoissa. Uuden ohjelman myötä myös yli miljoonan suomalaisen YkkösBonus vaihtuu PINS-ohjelmaksi.

PINS on uudenlainen etuohjelma monella tapaa. Se on ensimmäinen ohjelma, jossa kuluttaja hyötyy esimerkiksi verkkokauppaostoksistaan kauppaketjujen ulkopuolisissa kauppapaikoissa. Kertyvä etu on heti käytet-

tävissä ja ohjelma palkitsee myös pienistä ostoista, joten se on esimerkiksi 1-2 hengen talouksille perinteisiä kanta-asiakasohjelmia palkitsevampi. Lisäksi toimintamalli on aiempaa avoimempi: PINS on ensimmäinen laaja etuohjelma Suomessa, joka ei ole sidoksissa vain yhteen ketjuun. PINS-ohjelma on avoin myös uusille kumppaneille. Kaikki PINS-ostopaikat löytyvät verkkosivuilta www.pins.fi.

YkkösBonus vaihtuu PINS-ohjelmaan

Lanseerauksen myötä Suomen kolmanneksi suurin päivittäistavarakaupan kanta-asiakasohjelma, Suomen Lähikaupan Valintalossakin käytössä oleva YkkösBonus-ohjelma vaihtuu PINS-ohjelmaan 7.5. alkaen. "Halumme tarjota kuluttajille uudella tavalla in-

nostavan kanta-asiakasohjelman ja entistä parempia etuja.

Tässä ohjelmassa kertyneen edun voi käyttää maksamiseen kaupoissamme vaikka heti, ilman että tarvitsee odottaa kertymiskauden päättymistä. Etua saa myös verkkokauppaostoksista, mikä on tärkeä lisä kasvavalle joukolle asiakaskuntaamme. Uskonkin, että PINS saa hyvän vastaanoton miljoonalta kanta-asiakastaloudeltamme", kertoo Suomen Lähikaupan toimitusjohtaja Ralf Holmlund.

Maksuttomaan PINS-ohjelmaan voi liittyä PINS-verkkosivuilla osoitteessa www.pins.fi. PINS-etukortin voi saada käyttöönsä myös PINS-kumppaneiden toimipisteistä.



-TARJOUKSET VOIMASSA 5.-11.6.



HK LIHAPYÖRYKÄT (360g) tai
JAUHELIIHAPIHVIT (330g)

2⁰⁰ / 2 PKT



MAGNUM JÄÄTELÖPUIKOT

2⁵⁰ / 2 KPL



TAFTEL NACHO CHEESE
BALLS tai SNACK FRIES
(200g)

2⁴⁹



FELIX KETSUPPI (500g)

1⁵⁹



ELDORADO ANANAS
MURSKA, VIIPALE tai
PALA (227g)

3⁰⁰ / 5 KPL

valintatalo

Kalajärvi-Seuran jäsenyys kannattaa

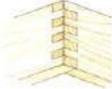
Kalajärvi-seura on asumismuodosta riippumaton kaupunginosayhdistys, jonka tavoitteena on lähiympäristön kehittäminen, viihtyisyyden parantaminen ja asukkaiden edunvalvonta.

Yhdellä jäsenmaksulla (€15/ vuosi) voit ilmoittaa jäseniksi kaikki perheessäsi asuvat. Liittyminen ja rekisteröityminen käyvät helposti seuran kotisivujen www.kalajarvi.org kautta. Ohjeet löydät myös seuraavalta aukeamalta.

Jäsenetuna voit vuokrata seuran omistamia laitteita edulliseen hintaan. Lisäksi saat merkittäviä hankintaetuja tai alennuksia tuotteista ja palveluista. Uusista eduista tiedotamme jäsenille sähköpostilla ja seuran kotisivuilla. Jäsenistölle on omat käyttäjätunnukset

ja ja salasanaalla suojatut internet-sivunsa. Jäsensivujen kautta voit tarkastella vuokralaitteiden varaustilannetta ja lähettää vuokralaitteen varauspyynnön suoraan sähköisesti. Siellä julkaistaan myös seuran toimintasuunnitelmat, toimintakertomukset ja vuosikokousten pöytäkirjat. Jäsensivuilta löytyvät myös jäsenistökyseilyt ja toiminnan kehittämiseen liittyvät keskusteluryhmät sekä palautekanava seuran hallitukselle. Jäsentietoja ei käytetä markkinointiin eikä tietoja myydä kolmansille osapuolille. Tiedotamme alueen merkittävimmistä uutisista ja tapahtumista uutiskirjeellä muutamia kertoja vuodessa.

Tule mukaan vaikuttamaan!



Paikallista puusepäntöä

ASKON PUUTYÖ



Puusepäntöyt, saunat, terassit ja kodin puutyöt

Asko Mäkinen
050 337 4840
www.askonpuutyo.fi

PS. Työstä kotitalousvähennys

La 14.6. klo 10-18 pihamyynä Omapaistopisteen tuotteista:

- VAASAN RIISIPIIRAKKA (65g)
5 kpl / 1€
- MANSIKKA-VANILJA VIINERI (96g) 4 kpl / 2€
- RANSKAN PATONKI (290g) 0,99€ kpl
- VAASAN ROUHEINEN RUISREIKÄLEIPÄ (300g) 1,20€ kpl
- VAASAN RIEVÄ SEKALEIPÄ (390g) 1,90€ kpl

TERVETULOA !



valintatalo^v

Koneurakointi Ahlfors Oy

- Maanrakennustyöt
- Viherrakennustyöt
- Vaihtolavat
- Maa-ainekset

Puhelin: 0400 - 316 508



Ohjeet seuran jäseneksi liittymiselle:



Sähköpostiosoite

Sähköpostiosoite toimii myös käyttäjätunnuksena.

Salasana

Jäsenmaksu viite / jäsennumero

Jäsennumero on myös viitenumerosi maksaessasi jäsenmaksuja tai vuokrattavien laitteiden vuokria.

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	FI24 3636 3010 8194 64	TILISIIRTO GIRERING Maksu välitetään saajalle vain Suomessa. Kolmään maksuliikityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella. / Betalingen förmedlas till mottagaren endast i Finland enligt Allmänna villkor för inrikes betalningsförmedling och endast t.ex. det kontonummer betalkaren angivit.	
Saaja Mottagare	KALAJÄRVI-SEURA R.Y.	Viesti Meddelande JÄSENMAKSU 2014	
Maksaja Betallare			
Alekirjoitus Underskrift			
Tilityt nro Från konto nr		Vitlenro Ref.nr	JÄSENNUMEROSI = VIITE
		Eräpäivä Förl.dag	31.5.2014 € 15

Nyt jäsenetuna kaksi (2) lippua Kesäkauden avajaisiin pe 13.6. klo 19 alkaen Hotelli Korpilammen yökerhoon, jossa teemana 70-80 lukujen ruotsinlaivojen tunnelma.

* Edellyttää että vuoden 2014 jäsenmaksu on maksettu jäsenviitenumerolla

Liittyminen on helppoa:

- 1 Paina “Liity Jäseneksi” -painiketta seuran kotisivuilla www.kalajarvi.org**
- 2 Syötä lomakkeeseen vain nimesi ja sähköposti-osoitteesi ja paina “Lähetä”**
- 3 Saat paluupostissa ohjeet, joilla pääset päivittämään jäsentietosi, salasanasi ja näet oman jäsennumerosi**
- 4 Maksa pankkiin €15 vuosimaksu / talous, käyttäen jäsennumeroasi viitenumeron.
Tili: FI24 3636 3010 8194 64 **HUOM! Uusi pankkiyhteys****
- 5 Jäsennumerosi oikeuttaa sinut hyödyntämään kaikkia jäsenetuja, jäsensivujen kautta voit myös tarkistaa vuokralaitteiden varaustilanteet ja tehdä varauksen.**

HUOM! Jos olet jo Kalajärvi-Seuran jäsen, mutta et ole rekisteröitynyt eikä sinulla ole jäsennumeroa, toimi kuten yllä on kuvattu. Tarvitset jatkossa jäsennumeron jäsenetuja hyödyntääksesi.

Rekisteröityneet jäsenet voivat maksaa jäsenmaksun normaalisti kuten kohdassa 4. Jos et muista salasanaasi jäsensivuille, voit tilata salasanan sähköpostiisi (sähköpostiosoitteesi toimii käyttäjätunnuksenas) helposti klikkaamalla jäsensivujen sisäänkirjautumisen kohdasta: **”Unohditko tai haluatko luoda salasanan?”** Jos ongelmia verkkosivujemme käytön suhteen, ota yhteyttä 050-585 7710/Viki.

Yritys, yhteisö tai henkilö voi liittyä seuran **KANNATUSJÄSENEKSI** maksamalla vuosimaksun suoraan pankkiin: Kalajärvi-Seura ry, Tili: FI24 3636 3010 8194 64 , Viitenumero: 54111, Kannatusjäsenmaksu: Yritykset €50, henkilöt €15 (vuonna 2013). Jäsenetuja ei voi kuitenkaan siirtää yrityksen tai yhteisön osakkaille/jäsenille. Jäsenedut ovat voimassa vain rekisteröityneille henkilöjäsenille, ei kannatusjäsenille.

Vinkkejä Kesäkauden avajaisiin tulijoille:

- 1 Jos olet Kalajärvi-Seuran jäsen, olet oikeutettu kahteen (2) pääsylippuun veloituksetta.* Ota mukaan tilaisuuteen henkilötodistus ja jäsennumerosi.
- 2 Voit liittyä seuran jäseneksi paikan päällä maksamalla 2014 vuosimaksun 15 € ja saat saman tien jäsenetuna kaksi lippua (arvo 20 €). Muille kuin jäsenille liput ovelta á 10 €.
- 3 Nauti maukas grilli-illallinen, joka sisältää possua, kanaa ja makkaraa sekä salaattia ja leipää, erikoishintaan 20 €.
- 4 Korkkaa myös legendaarisen yökerhon yhteydessä oleva uusi terassi ja nauti nostalgisista drinkeistä.
- 5 Parhaat retrohenkisesti 70-luvun tyyliin pukeutuneet palkitaan. Jos kaipaate majoitusta, kysy hotellin edullista "Love Boat"-majoitusta.

**ASTU LAIVAAN ja
LAITETAAN LANTEET
PAUKKUMAAN!**



* Edellyttäen, että vuoden 2014 jäsenmaksu on maksettu

Love Boat
Bileet "ruotsinlaivalla"
Uusitussa Hotelli Korpilammen yökerhossa
Pe 13.6. klo 19:00

Grilli ja Terassi auki
Retro Drinkkilista

18 v
Liput 10 €*

DISCO
Retro-Pop
Live Bändi
DJ

www.kalajarvi.org

* Kalajärvi-Seuran jäsenille
2 lippua veloituksetta

Tilaisuutta mukana rakentamassa:

valintatalo

HOTELLI KORPILAMPI

www.kalajarvi.org

Herkutellaan yhdessä!

McDonald's Varisto
Maissikuja 2
01630 Vantaa

i'm lovin' it