

Varaa aikasi silmälääkäri Markku Teiramaalle.

Lääkäriajat:
ke 16.3., ke 23.3. ja ke 6.4.



PUDASJÄRVEN OPTIIKKA
Kauppatie 5, 93100 Pudasjärvi
www.pudasjarvenoptiikka.fi

P. 040 821 1819

Avoinna:
Ma-To klo 9-17,
Pe 9-16,
La suljettu



KUIVALIHAKAUSI KUUMIMMILLAAN!

- naudan paistit, -ulkofileet ja -sydämet
- hirvenpaistit ja -fileet
- poronpaistit, -fileet, -ja -sydämet
ja paljon muuta



Avoinna ma-ke 9-20, to-pe 9-21, la 9-19, su 11-19.
Muonamutka 2 PUDASJÄRVI.
puh. 040 683 3496. www.kylmanen.fi

KAIKKI KEHYKSET



TAI LINSSIT

-50%

Ilmainen
näöntarkastus
silmälasein ostajalle.

Kaupan päälle
huippulinssisiin
BlueControl-pinnoite tai
tummuttavat linssit (arvo 50 €).

SILMÄASEMA

Varaa aika optikolle tai silmälääkärille 08 822 416 | silmaasema.fi

PUDASJÄRVI Toritie 1, 08 822 416,
palvelemme ma-pe 9.30-17



Edut koskevat uusia silmälasitilauksia, ei voi yhdistää muihin
tarjouksiin. Ilmainen näöntutkimus (arvo 35 €) ei koske
piilolinssinäöntutkimusta. Edut voimassa 28.3.2016 asti.

CAMBRIDGE -OHJELMAN INFO

VAATEPUOTI HERTASSA
PERJANTAINA 18.3. klo 13-17,
Toritie 2.

Maistiaisja ja tarjousruokia

Tervetuloa!



Cambridge
Ohjelma

Helinä Koski
Cambridge valmentaja, Pudasjärvi
Puh. 040 821 3884,
helin.koski492@gmail.com

- Autokoulukurssi alkaa
ma 21.3.2016 klo 17.
- Mopokurssi ke 23.3. klo 15
- A1-kurssi ti 29.3. klo 16

Tervetuloa!

LIIKENNEKOULU KYYTIPOJAT

KAUPPATIE 5. Puh. 0400 537 550

Puun- myyntisuunnitelman aika!

Miksi suunnitelma kannattaa
teettää MHY:llä:

- maksuton
- ajantasainen puolueeton hintatieto
- toteutuneen katkosta-aineiston
hyödyntäminen
- kattava puukauppatilanteen tuntemus
- ainut metsänomistajan edunvalvoja puu-
kauppassakin
- KMR-tukiasiat hallussa

Ota heti yhteys omaan neuvojaan!



Metsänomistajat
MHY PUDASJÄRVI

Metsänhoitoyhdistys Pudasjärvi ry
- www.mhy.fi
Toritie 1, 93100 PUDASJÄRVI p. 0204 137 520

Koko perheen iloinen talvitapahtuma

Panuman Kultasprintti

su 20.3.2016 kello 12
Pudasjärven Panumajärvellä

- Vauhdikas porokilpailu pudotusajona
- Pääpalkintona aitoa kultaa
- Lapsille ilmaiseksi kivaa ohjelmaa: poro-
ajelua, keppiporoja, hoijakka, liukumäki,
kasvomaalausta, pääsiäispuuhia ym.
- Arvontaa, kisaravintola

Tervetuloa!

Tiketti 5 €
Lapset alle
12v. ilmaiseksi



www.panuma.fi Panumajärvi ry, Kiiminki-Kollaja plk

PUDASJÄRVI
PUDASJÄRVI
PUDASJÄRVI

**Pudasjärvi-lehti
ilmestyy
pääsiäisviikolla
poikkeuksellisesti
torstaina
24.3.2016**

www.pudasjarvi-lehti.fi lehti@pudasjarvi-lehti.fi

Niemitalo Talon paikka

Kurkku Suomi

1,99 kg

Voimassa 13.3. asti

Vip Snadi 2 dl

3,00 10 prk

Tarjous voimassa 31.3. asti

Valio jogurtit 200 g

2,00 5 prk

Tarjous voimassa 31.3. asti

Karjala III Olut tlk 18 pack

19,95 pack

Sis. pantit 2,70, voimassa 30.4. asti

HK sininen lenkki 580 g

1,89 pkt

Tarjous voimassa 31.3. asti

UpCider 0,43 l

2,49 plo

Sis. pantin 0,20, voimassa 30.4. asti

Noutopöytä joka päivä

klo 10.00-16.00 (su 12.00-16.00)

Tervetuloa!

Niemitalo

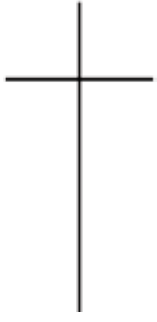
Tarmo

lähikauppa narkop

Hetekyläntie 8, 93140 Kipinä. P. (08) 826 0230.
www.niemitalonjuustola.fi

Palvelemme: ma-to klo 9.00-17.00,
pe-la klo 9.00-20.00, su klo 12.00-18.00





Isäni, veljemme Erkki Antero PEKKALA

s. 4.5.1949 Pudasjärvellä
k. 3.2.2016 Pudasjärvellä

Syvästi kaivaten

**Virpi ja Jari perh.
Sisarukset perh.
Muut sukulaiset ja ystävät.
Anna-Liisa**

*Niin sammui silmät nuo rakkaat,
katseen luoden taivaaseen.
Sammui sydän kultainen.
Muistot nuo rakkaat
kantavat meitä eteenpäin*
Virpi

Siunaus toimitettu läheisten
länäollessa Pudasjärvellä
20.2.2016.

Lämmin kiitos osanotosta.
Kiitos Pudasjärven terveystoimikunnan vuodeosastolle
hyvästä hoidosta.

Kiitos myös pitopalvelu
Marjatta Ekholmille sekä
Hautausseurasta ja Kukka
Esa Pihlajalle.

Kevät

*Auringonsäde kipuaa
yli puidenlatvojen,
lempeä tuuli riisuu talviset
kahleet.*

*Herää lämpö, syntyy valo.
Järvensini vapautuu
jääkannen alta,
puidensilmut laajenevat,
avautuvat,
esiin nousee
arka vihreys.
Rannan kaislikossa
kalat kutevat,
viettävät häitään.*

*Iloisina linnut livertävät,
töitöttävät, lentävät,
loiskivat vettä.
Kohmeinen luonto alkaa elää,
hyvä kasvoilla herää.
Kylmettynyt elämä yhtyy
kevään reimuun.*

Virho Outila
Erämaakaupunki 2013

Ravinnolla on merkitystä hyvinvointiin ja jaksamiseen

Oikeanlainen ravinto vaikuttaa koko päivän vireystilaan aamusta iltaan. Työpäivän aikana ajatus kulkee ja työpäivän jälkeen jää energiaa myös vapaa-ajalle. Hyvä ravinto vaikuttaa myös yöniin positiivisesti.

Ravintovalmentaja Kaija Takala Rovaniemeltä kertoo ajautuneensa ravintoasioiden pariin pikkuhiljaa vuosien myötä.

-Omat ja lasteni allergiat ja astma pakottivat muuttamaan ruokailutottumuksia, jotta oireet saatiin hallintaan.

Takalan innostus kasvoi, ja hän toteutti haaveensa kouluttautua ravintovalmentajaksi. Hyvä olo on löytynyt erilaisten ruokakoelujen ja muutosten kautta.

-Hyvinvointi koostuu monesta asiasta elämässä, joista ravintoon olen perehtynyt. Siitä on tullut minulle intohimo ja haluan auttaa muita.

Jokainen ihminen on oma yksilönsä ja olisi hyvä löytää jokaiselle oma, toimiva ruo-



Ravintovalmentaja Kaija Takala tietää, että ravinnolla on suuri merkitys hyvinvointiin.

kavalio.

- Itse laajensin esimerkiksi kasvisvalikoimaa ensin pakastealtaan kautta, josta vähitellen siirryin tuoreosastolle. Jos tekee liian isoa ja muutoksia kerralla, tulee kyllästyminen ja väsymys, jolloin palaa herkästi totut-

tuihin vanhoihin tapoihin.

Tavoitteenani on saada ihmisille hyviä käytäntöjä, jotka muuttuvat rutiiniksi.

- Vaikka ruokailu on suunnilleen tasapainossa, kannattaa siltikin säännöllisesti puhdistaa keho kuurilanteisesti, koska silloin

pääsee eroon kehoon kertyneestä ylimääräisestä kuo-

nasta. Takala kertoo lisää hyvinvoinnista, ravinnon tärkeydestä sekä kehon tehokkuudesta ensi viikon tiistaina Puikkarissa pidettävässä hyvinvointi-illassa.

Marianpäivä keskeyttää paaston

On ollut niin kirkkaita kevätpäiviä, että aurinko on häikäissyt ulkona liikkujaa. Valokoisista hangista kirkkaus tuntuu monikertaistuvan. Moni hengellinen kokemuskin voi olla kuin häikäisevä vastavalo.

Marianpäivän evankeliumiteksti kertoo enkelin ilmestymisestä nuorelle Marialle.

Maria häikäistyy Herran ilmoituksen kirkkaudesta. Jostain taidekirjasta olen katsellut 1400-luvulta peräisin olevaa kuvaa maalauksesta, jossa aiheena on enkelin ilmestyminen Marialle. Maria vaistomaisesti nostaa kätensä silmiensä eteen, hämmentyneenä, kuin torjuakseen enkelin ilmoituksen. Hän on yhtä aikaa ihastunut ja säikähtänyt.

"Ole tervehditty, Maria, sinä armon saanut! Herra kanssasi." Näin enkeli tervehtii Mariaa. Marian hämmennys on ihmisen pelkoa Jumalan pyhyden edessä. Vieläkään Maria ei puhu, vaan mieltii itseksensä kuulemaansa. "Älä pelkää, Maria, Jumala on suonut sinulle armonsa." Enkeli ilmoittaa syntyvästä pojasta. "Hän on oleva suuri, häntä kutsutaan Korkeimman Pojaksi". Huoneessa kaikuvat vielä sanat: "Hänen kuninkuudellaan ei ole loppua".

Ilmoituksen mukaan Jeesus on Kor-

keimman Poika, jolla on ainutlaatuinen suhde Jumalaan, Isään. Jumala itse tunnustaa Jeesuksen omaksi Pojaksi. Näin tapahtui kasteessa ja kirkastusvuorella. "Tämä on minun rakas Poikani, johon olen mieltynyt". Jeesus on tosi Jumala tosi Jumalasta, mutta Hän on myös Daavidin Poika, tosi ihminen, joka syntyy Juudan sukuun Mariasta.

Maria kysyy enkeliltä: "Miten se on mahdollista? Minähän olen koskematton." Uskontunnustuksen "siksiki Pyhästä Hengestä, syntyi neitsyt Mariasta" ilmaiseekin, kuka Mariasta syntyi. On mielenkiintoista tehdä havainto, että ensimmäiset kristityt pitivät neitsestä syntymisen sanomista välttämättömänä. Uskontunnustuksessa ei mainita sanaakaan Jeesuksen opetustöinnästä, ei hänen ihmetöistään, ei sanaakaan hänen inhimillisestä esikuvallisuudestaan. Ei sanaakaan joulun ja hiljaisen viikon väliltä.

Jeesus on helppo nähdä suurena ajattelijana, opettajana, kenties filosofina, helittämättömänä taistelijana, syrjittyjen ja pienten ihmisten puolustajana, terävänä uskonnollisena ja poliittisenakin kriitikko- na sekä aatteidensa marttyyrina. Kaikkea tätä Jeesus toki oli. Mutta Hän oli myös

paljon enemmän. Hän on Jumalan Poika, jossa täyttyvät Vanhan Testamentin ennustukset. Neitseestäsyntyminen on osa pelastushistoriaa. Jumalan Poika oli ollut jo ikuisuudesta Isän helmassa, mutta meidän pelastuksemme tähden luopui Jumalan kaltaisuudesta.

Kirkkomme kunnioittaa Mariaa Kristuksen äitinä ja uskon esikuvana. Mariasta me voimme oppia, mitä usko todella on. Maria vastaa enkelille: "Minä olen Herran palvelijatar. Tapahtukoon niin kuin sanoit." Sanojen takana on koko hiljainen sankaruus.

Tänään kiitämme Jumalan ihmeellisiä pelastustekoja. Hän on antanut Poikansa syntyä ihmiseksi neitsyt Mariasta. Sen tähden Jeesus tuntee meidän hätämme ja elämämme kipupisteet. Hän oli pyhä ja synnintön, sillä Hän sikisi Pyhästä Hengestä. Sen tähden Jeesus pystyy viattomassa kuolemassa sovittamaan sinun ja minun pahat teot, laiminlyöntimme ja elämän huonot asiat.

Pekka Asikainen



Konfirmaatiomessu kirkossa su 13.3. kello 10, Juha Kukkurainen, Marko Väyrynen, Jukka Jaakkola. Taksikydyitys seurakuntakodilta kello 9.30, omavastuu edestakaisin 5 €.

Raamattupiiri seurakuntakodissa ti 15.3. kello 17, Pekka Asikainen.

Yhteisvastuun lipaskeräyspäivät pe 11.3. ja ma 14.3. kello 9-21. Onko sinulla aikaa osallistua nuoren syrjäytymisen torjumiseen. Ilmoittaudu kerääjäksi, viikolla 10 Eeva Leinonen 0400 866 480.

Kuorot: eläkeläisten musiikkipiiri seurakuntakodissa ke 16.3. kello 13, Vox Margarita ke 16.3. kello 18, kirkkokuoro to 17.3. kello 18 ja Sarakylän kappelikuoro to 17.3. kello 18.

Lähetyksen kirpputori Kanttorilassa keskiviikkoisin kello 10-13.

Lähetystalkooilta Kanttorilassa ma 14.3. kello 18.

Ystävänkammari seurakuntakodissa tiistaisin kello 12.

Sauvakävely tiistaisin, lähtö seurakuntakodilta kello 17.15, kävellään n. 45 min, kahvit ja hartaus Kanttorilassa.

Diakoniatyö lahjoittaa luistimia ja monoja niitä tarvitseville lapsille ja nuorille diakonityön toimistoaikana torstaisin kello 9-11 tai muina aikoina sopimuksen mukaan 0400 866 480 Eeva Leinonen tai 040 175 8597 Helena Koivukangas.

Tulossa: Lähimmäispalvelun peruskoulutus 15-17.4. lisätietoja Eeva Leinonen 0400 866 480.

Lapsityö: Viikolla 10 ei kerhoja.

Perhekerhot: Perhekerho seurakuntakodissa ke 16.3. ja to 17.3. kello 10-13.

Lapsiparkki seurakuntakodin päiväkerhotoiloissa ke 16.3. kello 14-16 ja pe 18.3. kello 9.30-12. Ilmoittautumiset (08) 882 3100 (ennakkoon otetaan 10 ilmoittautunutta).

Rauhanyhdistykset: Myyjäiset ja seurat Jongulla Kaisu ja Pekka Liikasella la 12.3. kello 19 (Jukka Jaakkola). Lasten seurat ja laulutukio Kurenalan ry:llä su 13.3. kello 13 (Pekka Lehto).

Kastettu: Anni Sofia Ronkainen, Vili Väinö Viljami Karvonen.

Avioliittoon vihitty: Mika Johannes Terho ja Salla Maaria Pähtilä, Matias Henrik Vengasaho ja Teija Vilhelmiina Karhumaa.

Haudattu: Lauri Ilmari Vikström 84 v, Unto Matias Valikainen 64 v, Tero Juhani Sarajärvi 36 v.

www.pudasjarvenseurakunta.fi

PUDASJÄRVI -lehti

Korpitie 6, 93100 Pudasjärvi

Pudasjärvi-lehti jaetaan viikoittain joka talouteen ja yritykseen Pudasjärvellä.

Avoimna:

Korpitiellä ma-pe klo 8-16
www.pudasjarvi-lehti.fi
lehti@pudasjarvi-lehti.fi

Julkaisija: Joutsen Media Oy

Sivunvalmistus

VKK-Media Oy

Painopaikka: Suomalainen

Lehtipaino Oy, Kajaani



Ilmoitusmyynti

Pertti Kuusisto
040 195 1732
toimisto@pudasjarvi-lehti.fi



Heimo Turunen
0400 385 281
lehti@pudasjarvi-lehti.fi



Sivunvalmistus
Katriina Niemitalo
050 382 6585
toimitus@vkkmedia.fi

Pudasjärvi-lehti ilmestyy perjantaisin.

Aineiston toivotaan olevan toimituksessa viimeistään keskiviikkona.

Ilmoitushinnasto:

Etusivu 1,80 €/pmm.
Takasivu 1,60 €/pmm.
Sisäsivut 1,50 €/pmm.
Hintoihin lisätään alv. 24%.

Jakelu: Taloudeksi ja yritykset Pudasjärven alueella.

Tilaushinta muualle
12 kk 74,00 € Hinta sisältää alv. 10%.

Lehden sivulla on 6-palsta

Palstakoot:
1 p 40 mm
2 p 83 mm
3 p 127 mm
4 p 170 mm
5 p 214 mm
6 p 257 mm
1 sivu 257x355 mm

**YRITTÄJÄ!
Ota yhteyttä ja
lisy tarjousta
ilmoittelusta.**

Virheestä, joka johtuu esim. epäselvästä käsikirjoituksesta tai puhelinvälityksessä sattuneesta väärinkäsityksestä lehti ei vastaa. Mikäli ilmoitusta ei tuotannollisista tai muista toiminnallisista syistä (esim. lakko) tai asiakkasta johtuvista syistä voida julkaisua, lehti ei vastaa ilmoittajalle mahdollisesti aiheutuva vahingosta. Lehden vastuu ilmoituksen poistamisesta tai julkaisemisesta sattuneesta virheestä rajoittuu enintään ilmoituksesta maksetun maksun määrän palauttamiseen. Muistutus virheellisesti ilmoituksesta on tehtävä lehdelle 8 vrk:n kuluessa ilmestymispäivästä.



Pudas-Koneen uusien toimitilojen sähköistysten rakentaminen on tarjonnut OSAO:n Pudasjärven sähköyksikön oppilaille erinomaisen työssäoppimispaikan. Vasemmalla opettaja Esko Sivén.

Pudas-Koneen uudet toimitilat sähköttöiden oppimispaikkana

Pudas-Kone on muuttamassa nykyisestä Varsitie 4 osoitteesta uusiin tiloihin K-supermarketin naapuriin ST1 huoltamon entiseen kiinteistöön. Uusissa tiloissa toiminta alkaa pääsiäisen jälkeen maaliskuun vaihteessa. Yksi osa kiinteistön remonttia on ollut sähköistysten rakentaminen uudelleen. Sen ovat toteuttaneet OSAO:n Pudasjärven yksikön sähköosaston oppilaat opettaja Esko Sivénin johdolla. Työt aloitettiin tammikuussa. Ensimmäisenä työnä oli entisten sähköjohdosten, valaisimien, valomaidosten ynnä muiden sähkölaitteiden purkaminen.

-Valaisimissa ja mainosvaloissa ovat vähän sähköä kuluttavat led-lamput. Samalla pääsulake on pystytty vaihtamaan pienemmäksi ja sitä kautta sähköyhtiön perimä perusmaksu alenee huomattavasti. Ammattikoulun oppilaiden tekemä työ on sujunut erinomaisesti ja joustavasti. Tämä on vallan hieno

esimerkki koulun ja yrityksen yhteistyöstä; olemme saamassa ammattimaisesti ja nykyaikaisella tavalla asennetun sähköistykseen ja koulu on saanut paikkakunnalta erinomaisen työssäoppimispaikan, kertoi Pudas-Koneen yrittäjä Kyösti Hökkä. Samaa mieltä oli työt johtanut ja niistä vastannut opettaja Esko Sivén.

-Myymälätila on noin 300 neliometriä ja sen valaistuksena on 75 kattoon asennettua valaisinta. Uusittuja pistorasioita on asennettu riittävästi ja rakennettu sähköistys myös kiinteistön muihin tiloihin. Työt ovat tehneet ykkös- ja kakkosluokan oppilaat. Kakkosluokalta opastajina ovat toimineet Lauri Laakkonen ja Jaakko Hiltula. Sähköistystöissä on ollut yhteistyökumppanina ja tavaroiden toimittajana lähes naapurina toimiva Koillissähkö, kertoi Sivén.

Nykykaikaisen murtohäilytysjärjestelmän rakentamisessa liiketunnistimiseen



Pudas-Koneen yrittäjä Kyösti Hökkä ja OSAO:n Pudasjärven yksikön sähköosaston opettaja Esko Sivén ovat erittäin tyytyväisiä koulun ja yrityksen yhteistyöhön. Katossa näkyy osa myymälän 75:stä uusitusta valaisimista.

ja valvontakameroineen yhteistyökumppanina on ollut Pudasjärven Turvapalvelu.

Sivén haluaa vielä mainita, että Pudas-Koneen lisäksi sähköosaston oppilaat ovat olleet työssä oppimassa myös Koillissähkö Oy, Eltel Networks Oy:llä ja Pudasjärven LVI- ja Rautatarvikkeel-

la.

Oppilaat kertoivat olevansa todella tyytyväisiä sähköttöiden työskentelyynsä yrityksissä.

-Mieluummin olemme työmaalla, kuin koulun penkillä.

Heimo Turunen

Kyliä kutsutaan keskustelemaan kyläneuvoston kokoukseen Korpiselle

On tullut aika kokoontua yhteen kuulemaan kylien kuulumisia. Kyläneuvosto kokoontuu tiistai-iltana kuudelta Korpisen kyläseura ry:n kylätalolla. Kyläneuvoston tärkeimpänä tehtävänä on toimia luontevana kohtaamispaikkana, jossa kaupungin viranhaltijat, luottamushenkilöt ja asuk-

kaat vaihtavat ajatuksia ja käyvät tasavertaista vuoropuhelua keskenään. Kaikkien kylien mukana olo olisi erittäin suotavaa, vaikka useamman henkilön voimin.

Tilaisuudessa kuullaan kylien edustajien puheenvuorot ajankohtaisista asioista. Kaupungin kuulumiset tuo kehittämisjohtaja

Jorma Pietiläinen. Ulla-Maija Paukkeri esittelee Hyvänmielen paikka -hankkeen toimintaa. Pudasjärven kaupungilta paikalla ovat myös palvelusuunnittelija Ritva Kinnula, Laavu-hankkeen työntekijät Tiina Tauriainen ja Aili Jussila sekä uusi kehittämisasiantuntija Tuomi-Tuulia Ervasti.

Yksi kyläneuvostossa esillä oleva ajankohtainen asia on Oulun Seudun Leaderin yhdistysten pieninvestointien avustusten hakeminen. Teemahankehaku on tehtävä 1.4.2016 mennessä.

Tilaisuutta isännöi Korpisen alueen kyläyhdistys ry. Tapahtuma aloitetaan kahvitarjoilulla.

Pääsiäisaskartelu on mukavaa!



Meiltä löydät:

- Höyhenet • Munat • Tarrat • Silkki- ja kreppipaperit • Maalit • Korttipohjat
- 3D kuvat • Vesivärit • Kivoja Malleja
- ... ja paljon muuta!

Tule tekemään löytöjä!

S-marketissa Pudasjärvellä
puh. 050 386 8660
Avoinn: Ma-Pe 10-17, La 10-14
Matkahuolto: Ma-Pe 10-17

AarreArkku

Lähi-/jalkahoitaja

etsii (kesä)työtä.

Sisko, p. 040 937 0234.

METALLIROMUT KIERRÄTYKSEEN

- romuautot, maatalouskoneet, kuparit, kaapelit ym. ym.

Noudamme paikan päältä.
Nopea palvelu.



Virallinen metalliromun kierrätys.

UTACON OY 0400 892 414
Varastotie 9, UTAJÄRVI
sakari.kantojarvi@utacon.fi

www.utacon.fi

UUDISRAKENTAMINEN, KORJAUSRAKENTAMINEN Pesuhuone- ja saunaremontit sertifikaatilla!

PYYDÄ
TARJOUS!

Kaikki rakentamiseen
liittyvät palvelut
Muista kotitalousvähennys!

Syötteen Rakennus- ja huoltopalvelu

Puh. 040 581 9930

Näköalantie 1139, 93280 SYÖTE
markus.sarkela@msarkela.com, www.msarkela.com

UUTTA PINTAA RAUTIASTA

**SEINÄLAATTA
LUMI 20x25
VALKOINEN KIILTÄVÄ**

Valkoinen seinälaatta. Saatavana kiiltävä- ja mattalaitteena, kolme eri kokoa.
1 m²/pkt (20x25), 1,2 m²/pkt (20x40),
1,08 m²/pkt (30x60).

9,90
/m²

**OK-LAMINAATTI 32
8 mm 8521 TAMMI
ELEGANT**

Vaalean tammien sävyinen 2-sauvainen laminaatti, joka sopii moneen sisustukseen rauhallisen värisävynsä ansiosta.
Käyttöluokka 32, paksuus 8 mm.
2,22 m²/pkt.

9,95
/m²

CELLO SERRA REMONTTIMAALI PUOLIHIMMEÄ 2,7 l PMI, valkoinen, sävytettävissä

Cello Serra on ympäristöystävällinen ja kulutusta kestävä remonttimaali, joka soveltuu seinä- ja kattopintojen maalaukseen kuivissa sisätiloissa, kuten eteisissä, keittiöissä, lastenhuoneissa ja porrashuoneissa.



32,90
+ sävy



K-MAATALOUS PUDASJÄRVI

Konekauppa/maatalous:
Timo Ahonen 040 587 0856

Tuotantotie 1, Pudasjärvi, puh. 020 752 8260

ma-pe 8.00-17.00, la 9.00-14.00

Juutisen K
KORJAAMOY

AUTOKORJAAMO
PELTIKORJAAMO
AUTOMAALAAMO

Riekkopolku 8 | 97700 Ranua | (016) 355 1909

- Auton korjaukset ja huollot
- 4-pyöräsuunnaukset
- Automaattivaihteiston huoltolaite (SPIN ATF-5000)
- Autocom-, Bosch- ja VCDs-testerit
- Eber- ja Webasto-testerit
- Ilmastointihuollot
- Vakuutusyhtiöiden hyväksymä kolarikorjaamo / maalaamo

Tervetuloa!

**SÄHKÖSUUNNITTELU- /
ASENNUS**

0400 214 150 • www.koillissahko.fi

KOILLIS SÄHKÖ

KOILLISSÄHKÖ OY • SÄHKÖTIE 2, 93100 PUDASJÄRVI

**KARITSANLIHAA
PÄÄSIÄISEKSI.**

www.ruuhenojantila.fi
puh. 0400 185 892

Tuotteitamme saatavana myös leikkaamosta
Lihankäsittely Juotasniemeltä puh. 050 090 7819.

KANGAS- JA KUDEAUTO
Pudasjärven torilla to 17.3. klo 9-14

Matonkudetta, ontelokuteet,
poppanakuteet, paperinauhut.
Maahantuojalta suoraan sarkaa,
verkaa, lapin nauhat ym.

Pala-Talo Puh. 0500 285 040

**TYÖKESKUKSEN
PÄÄSIÄISMYYJÄISET**

Tiistaina 15.3. klo 10.00-14.30
Työkeskuksessa Kauralantie 3

Myytävänä myös
kahvia ja pääsiäispiirakkaa!

ARVONNASSA
auton päältäpesu
ja työkeskuksessa
tehtyjä tuotteita!

Varaa mukaan
käteistä, meille käy
vain käteismaksu!

Haapalehdon Katsastus Oy
**TERVETULOJA SUOMALAISELLE
KATSASTUSASEMALLE!**

Henkilö- tai
pakettiauton katsastus **59€**

sis. päästömittaukset
Jälkitarkastus 15,-

Arvoimme helmikuussa
määräaikaiskatsastuksessa käyneiden
kesken S-ryhmän 100€ lahjakortin.
Arvonnan voitti Jori Siliämaa Oulusta. Onnea Jori!

Avoinna ma-pe klo 8.30-17.00
Puh. 0400 164 654
Nettiajanvaraus:
www.haapalehdonkatsastus.fi
Kulmatie 3, 90650 Oulu (Shellin vieressä)

Traktori parkkiin ja makkaran paistoon

Hiihtolomaviikko aloitettiin Hetekylässä kokoontumalla urheilukentän avajaisiin Hetepirtille. Kentällä viilettikin innokkaita pelaajia useamman tunnin ja pääsivät pelaajat testaamaan lämärinsä nopeuttakin paikalle hankitulla laukaustutkalla.

Pienimmät paikalla olivat eivät vielä pelin sekaan uskaltaneet, mutta Hetekylän Nuorisoseuran tarjoamat mehut ja makkarat maistuivat vauvasta vauriin! Makkaroita sai jokainen paistella itse nuotiolla.

Lisähupina saivat lapset räjäytellä vesi-ilmapalloja muun ulkoilun lomassa ja jännittää kovasti, kuka arpajaispöydästä parhaat palkinnot saa. Tällä kertaa pääpalkintona toimi kirkkain pääsiäiskarkein koristeltu 20 hengen täytekakku, jonka nappasi Kuurolan perhe Keinäperälle.

Sisällä Hetepirtillä istuskeltiin myös rauhassa kahvittelemassa ja vaihtamassa kuulumisia kylälaisten kesken. Puheissa pyöriteltiin myös toiveita tulevasta tapahtumista Hetekylässä. Pääsiäisen aikaan perjantaina 25.3. meillä toki on luvassa nuorisoseuran järjestämät pääsiäisastanssit Hetepirtillä, mutta loppuvuoden tapahtumia ei vielä ole lyöty lukkoon.

Hetekylän kesätapahtuma on nyt järjestetty kahtena edellisenä kesänä ja tänä



Arpajaisissa palkintona oli komea kakku.



Hetekylän uusi urheilukenttä avattiin viime viikonloppuna ja kyläläiset kokoontuivat juhlistamaan yhteisen talkootyön tulosta.

vuonna sen yhteyteen voisi uuden urheilukentän myötä järjestää jalkapallotai lentopallo-ottelun, mikäli kyläläisillä kiinnostusta piisaa. Myös kahvila-kioskia ja kirpputoria toivottiin kesäksi. Ehkäpä idea täytyy korvan taakse pistää!

Niin että innokkaita osallistujia ja järjestäjiä mielellään otetaan joukkoon ja ideoita edelleen vastaan, jotta kylämme pysyisi virkeänä ja mielekkäänä asutella. Nuorisoseuran löytää helposti Facebookista ja siellä myös ilmoittelemme mielellään muistakin omalla kylällä ja muilla kylillä järjestettävistä tapahtumista tai harrastuksista.

Kiitokset kaikille avajais-



Lapsilla oli monenlaista puuhaa kentällä.

päivän vieraille ja järjestäjille, toivottavasti näemme jälleen mukavissa merkeis-

sä Hetepirtillä!
Tiia Oinas/HSN



Kyllä kelpasi luistella ja pelata uudella kentällä!

Yhteismetsä perustettu Pudasjärvelle – vielä ehtii mukaan!

Useita vuosi valmisteilla ollut yhteismetsän syntyminen Pudasjärvelle on nyt varmallalla pohjalla. Perustamissopimus allekirjoitettiin 12.11.2015. Sen allekirjoitti 43 yksityistä maanomistajaa ja Pudasjärven kaupunki. Allekirjoittajilla on omistuksessa yhteensä 55 tilaa, joiden yhteisala on 1782 hehtaaria.

Perustamistoimitusta on haettu maanmittaustoimistolta joulukuussa 2015. Toimituskokous, jossa yhteismetsä virallisesti syntyy, pidetään syksyllä 2016.

Koska on tullut kyselyjä, vieläkö pääsisi mukaan yhteismetsään on päätetty,



Yhteismetsässä on mukana tällä hetkellä kaupungin lisäksi 55 metsätilaa. Kuva yhteismetsän perustamissopimuksen allekirjoitustilaisuudesta viime marraskuussa.

että se on vielä mahdollista. Eli jos haluaa tulla mukaan Pudasjärven yhteismetsään nyt perustamisvaiheessa, on ovi vielä auki reilun kuukauden huhtikuun loppuun saakka. Uudet liittyvät

voivat ilmoittautua allekirjoittaneelle.

Toki yhteismetsään voi sitten myöhemminkin liittyä, mutta liittymisestä sopivat sitten keskenään yhteismetsän osakaskunta ja

liittyvän tilan omistaja.

Mikko Honkanen
Maanmittauslaitos,
Oulun palvelupiste

PUDASJÄRVELÄINEN EDULLINEN



MONIPUOLINEN OSTOSPAIKKA

LOPPUVIIKKO PE-LA 11.-12.3.

ALKUVIIKKO MA 14.3.

**Atria
LIHAPULLAT-,
NAKKIKASTIKE tai
JAUHELIIHAPIHVIT
MUUSILLA**
300 g



1 00

**Navelinas
APPELSIINI**



0 79 kg

**Kotimainen
TUORE-
KURKKU**



1 79 kg

**Vaasan
VIIPALELEIVÄT**

500-520 g
maalais, monivilja,
kaura tai tummat



1 19 pkt

**HK viljaporsaan
UUNIFILEE**
n. 1 kg
marinoitu



5 99 kg

**Snellman
NAUDAN
JAUHELIHA**
10 % 400 g



2 99 pkt

**Apetit
kotimainen
PERUNA-SIPULI
SEKOITUS**
500 g



2 00 3 pss

**Arla
TUORE-
JUUSTOT**
150 g



1 00 pkt

**HK viljaporsaan
LIHASUIKALE**
400 g
kermapippuri



1 99 ras

**Flora
MARGARIINIT**
400 g



1 00 pkt

Perjantaina 11.3.

**Kotimainen tuore
KIRJOLOHI**
2 kalaa/tal.



5 99 kg

**Irto
KARJA-
LAN-
PAISTI**



7 95 kg

**Kananpojan
RINTALEIKE**
4 kpl/rss
marinoitu



5 99 kg

MAALAISSALVIKINKKU
palana ja siivuina



10 90 kg

**Eskimo Trio
TIKKUJÄATELO**
15 kpl



3 99 pkt

Lauantaina 12.3.

**Arla Natura
KERMAJUUSTO**
1 kg



4 89 pkt

**HK
BURGERI**
100 g



4 99 10 kpl

**Porsaan
KYL-
JYKSET**



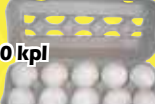
6 95 kg

**Kariniemen
BROILERIN
KOIPIREISI**
3 kpl/ras
marinoitu



1 59 kg

**MAALAISS
KANANMUNAT** 10 kpl
2 pkt/tal.



0 99 pkt

**Tuore porsaan
ETUSELKÄ tai LAPA**
3 kg/tal.



2 99 kg

**Tuore
ISO MUIKKU**
pyyntivaraus



5 95 kg

**JAUHELIHA
SIKA-NAUTA**
2 kg/tal.



4 99 kg

PARSAKAALI
400 g



1 29 pkt

Tiistaina 15.3.

**Italian
GOLDEN
OMENA**



1 59 kg

**HK
SIKA-NAUTA
JAUHELIHA**
400 g



1 99 pkt

**Eldorado
SPAGHETTI**
500 g



0 79 pkt

**Poprilli
GRILLIMAKKARA**
400 g



1 00 pkt

**Atria LIHAPYÖRYKKÄ,
JAUHELIIHAPIHVIT
tai BROILERI-
PYÖRYKÄT**
360-320 g



1 00 pkt

**Kinnusen Myllyn
VEHNÄJAUHO**
2 kg
1 pss/tal.



0 69 pss

**Atria
LAUANTAI-
MAKKARA**
palana



3 99 kg

Tekstiiliosastolta

**ERÄ! Miesten
BLACK HORSE
BOKSEREITA**



11 90

**James miesten
PERUS FARKKUJA**
100% PUUVILLAA JOUSTOFARKUT



29 90

44 90

**Isojen tyttöjen
PAITAPUSERO**
koot 42-50, erikuoseja
100% puuvillaa



31 90

Naisten PUSERO
viskoosi, elastan,
oranssi, fuksia, sininen



22 50

TUUBIHUIVI
eri värejä



14 30

**Isojen tyttöjen
TAKKI**
musta



72 50

**Thermo
HIIHTOKÄSINE**



12 90

Taloustavaraosastolta

**Stiga
LUMI-
POTKULAUTA**



29 95

**Stiga
RATTIKELKAT**



Alkaen

49 95

KURAMATOT

9 95 /m (rullissa)

**Luomu
KUKKAMULTA**
5 litraa



1 90 pss

**Esla
POTKU-
KELKAT**



Alkaen

89 90

Rautaosastolta

**Airam
HÄKÄ-
VAROITIN**



25,-

**HALKO-
KÄRRY**



49 90

**Fiskars
X17
HALKAISU-
KIRVES**



49 95

**Orthex
LUMILAPIO**



14 90

**Orthex
LUMIKOLA**
80 cm



24 90

**SUKSEN-
VOITELU-
TELINTE**



39,-

**Maxell
ALKALINE
PARISTOT**
10 kpl



koot AA tai AAA

TUULILASINPESUNESTE
-18C, 4 l



3 50 prk **10,-** 3 prk

Avaimenteko ja lukkotarvikkeet

9-19
9-16



M-TAVARATALO PUDASJÄRVI OY

www.mtavaratalo.com

Kauppatie 9
Puhelin
(08) 821 515

Metsäpäivä täyttää Pudasjärven torin ensi viikolla

Vuoden metsätoimija palkitaan ensimmäisen kerran

Pudasjärven metsätoimijat ovat jälleen yhdistäneet voimansa ja kokoontuvat esittelemään toimintaansa Pudasjärven torille viikon kuluttua perjantaina. Tapahtuman

järjestelyvastuun kantavat Pudasjärven alueella olevat erilaiset metsään liittyvät toimijat sekä OSAO Taivalkosken yksikön metsäopetus. Metsäpäivän tämänvuoti-

nen teema on Enemmän irti metsistä. Tapahtuman avaa Pudasjärven kaupunginjohdaja Tomi Timonen. Eduskunnan tervehdyksen tuo taivalkoskelainen kansanedustaja Niilo Keränen. Muina puhujina kuullaan Metsäteollisuus ry:n metsäjohtaja Tomi Saloa sekä Metsähallituksen hankintapäällikkö Vesa Härköstä.

Vuoden metsätoimija nimetään metsäpäivien yhteydessä nyt ensimmäistä kertaa. Uudella tunnustuksella halutaan tuoda suuren yleisön tietoon jonkun toimijan tai henkilön positiivista toimintaa metsätalouden paikallisen, maakunnallisen tai valtakunnallisen innovaation, vaikuttamisen tai jonkun muun metsällisen asian tiimoilta.

Vuoden metsätoimijan valitsevat kyseisen vuoden Metsäpäiville osallistuvat toimijat. Tarkemmat perustelut valinnalle esitetään Vuoden metsätoimijan julkaisun yhteydessä perjantaina. Huomioimisella halutaan edistää metsän ja tuotteiden merkitystä paikalliseen elinkeinoon ja innovaation li-



Tukin kuorinnan oppaana viime vuona oli parkkuumestari Pentti Rantala, joka oli 2014 vuonna MM-parkkuukisan kolmas.

säntymiseen paikkakunnalla.

Toimijoiden esittelyjen lisäksi metsäpäivillä voi tutustua muun muassa OSAO:n metsäkonesimulaattoriin ja seurata työnäytöksiä. Vierailijoille tarjolla on kahvia ja makkaraa, jota saa itse paistaa nuotiossa. Metsäpäivien yhteydessä järjestettävä vierailu suuntautuu tänä vuonna Kontiotuotteen sahalle,

Bioklapi Oy:lle ja lämpövoimalaitokselle. Linja-autokuljetus vierailukohteisiin lähtee torin liepeiltä.

Iltapäivällä osallistuneiden kesken arvotaan Jouko Keskihon veistämä karhu. Lopuksi päivä huipentuu vielä huutokauppaan, jossa myynissä on ainakin taukovaunu ja mönkijä.

Metsäpäivien toimijat



Makkarat sai itse paistaa ja tulien ääressä olikin jatkuvasti innokkaita paistajia.



Viime vuonna OSAO Taivalkosken yksikön pisteellä Kurenalan koulun 2-luokkalaisten testasivat innoissaan metsätyökonesimulaattoria.



Viime vuonna Lamarin koulun ekaluokkalaisten testasissa kaupungin teltalla 3D-virtuaalimaailmaa, jossa sai seikkailla uudessa hirsikoulukampuksessa Antti Vileniuksen opastaessa.



Metsänhoitoyhdistyksen pisteellä viime vuona sai arvuutella, montako käpyä purkista löytyy.



Tuoretta metsävaratietoa Pudasjärvelle

Suomen metsäkeskus julkaisee vuonna 2016 yhteensä 150 000 hehtaaria tuoretta metsävaratietoa. Tiedot on kerätty laserkeilausmenetelmällä. Keilausalue käsittää Pudasjärven itäisen ja läntisen osan sekä Taivalkosken eteläosan.

Työ aloitettiin vuonna 2015 keilauksella ja ilmapotkulla. Työt ovat edenneet suunnitellusti. Tiedot ajetaan verkkopalveluun ensi kesään mennessä.

Alueella metsää omistavat pääsevät käsiksi metsävaratietoihinsa maksutta Metsään.fi-palvelun kautta. Metsänomistaja kirjautuu palveluun verkkopankkitunnuksilla. Alueen metsänomistajia tiedotetaan henkilökohtaisesti, kun tiedot on saatu valmiiksi ja ne on viety Metsään.fi-palveluun.

Pohjoisen metsätilat kasvuun

Suomen metsäkeskuksessa on pyörähtänyt käyntiin Pohjoisen metsätilat kasvuun -hanke, joka on kolmivuotinen ja se toteutetaan yhteistyössä Maanmittaus-

laitoksen kanssa.

Hankealueena ovat Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan maakunnat. Hankkeessa tehdään toimenpiteitä kohtealueen metsäomistuksen pirstoutumisen pysäyttämiseksi ja ongelma-alueiden tilusrakenteen eheyttämisen vauhdittamiseksi niin, että yritysmäisen ja aktiivisen metsätalouden harjoittaminen tiloilla mahdollistuu.

Pudasjärvellä perjantaina 18.3.2016 järjestettävään metsäpäivän teemaan "Enemmän irti metsistä" liittyen Pohjoisen metsätilat kasvuun -hanke järjestää yhteistyössä lauantaina 19.3. tuhkalanhoituksen maalevitysnyhtöksen sekä suometsien hoidon vaikutuksista tiedotuspäivän Hetekeylässä.

Hanke järjestää kevään 2016 aikana myös Kuolinpesä metsänomistajana -tiedotustilaisuuksia, joista Pudasjärven tilaisuus pidetään maanantaina 21.3.

OTSO Metsäpalveluisia palvelevat Hannu Ihme, Timo Hökkä ja Sami Venga-



Metsäpäivää on valmisteltu pitkin talvea metsätoimijoiden yhteisissä kokoontumisissa. Helmikuun kokoontumisessa paikalla olivat eturivi: Tiina Salonpää Pudasjärven 4H-yhdistys, Saara Leppänen Metsähallitus Luontokeskus, Maria Pesä Metsäkeskus, Eero Hyttinen MTK Pudasjärvi, Samuli Leppänen MetsäGroup ja Juha Nyman Pudasjärven kaupunki. Seisomassa Rami Nissema Metsähallitus, Heikki Toivanen StoraEnso, Timo Hökkä OTSO Metsäpalvelut, Markus Ekdahl Metsäkeskus, Sauli Juurikka OSAO Taivalkosken yksikkö, Timo Ahonen K-Rauta-Maatalous Pudasjärvi ja Antti Härkönen MHY Pudasjärvi.

saho. OTSO-nimestäkin voi muistaa, että palveluihin kuuluvat ojien ja suomet-sänhoito, tiepalvelut, suunnitelmat ja omaisuusasiat.

OTSON kautta voi hoitaa tienrakennukseen ja perusparannukseen, hallintopalveluihin ja siltoihin liittyviä asioita. Siellä tehdään myös

metsä-, metsänhoito- ja puukauppasuunnitelmia. Lisäksi tila-arviot ja metsäkiinteistövälitys kuuluvat palveluihin.

Metsähallituksen metsätalous ja luontopalvelut yhdessä esillä mestäpäivässä

Pudasjärven metsäpäivässä yhteisessä teltassa esillä on Metsähallituksen metsätalouden ja luontopalveluiden väkeä. Koillismaan metsätiimin tiimiesimieheksi on valittu Rami Nissema.

Metsähallituksen osastolla voi todeta, kuinka Metsähallituksen metsät ja maat

tuovat työtä sekä tuloa paikallistalouteen monella eri tavalla.

Päivän teeman mukaisesti, Enemmän irti metsistä, osastolla voi tutustua valtion maiden monipuoliseen käyttöön. Esimerkiksi metsätalouden monikäyttömet-sissä on alettu tehdä riistan-

hoidollisia säästöpuuryhmiä eli niin sanottuja munkkirinkilöitä osassa harvennushakkuukohteita.

Laajat valtion maat antavat virikkeitä ja sykettä vapaa-aikaan. Siitä hienona esimerkkinä on myös Syötteen kansallispuisto, joka tarjoaa 300 km² upeaa luon-

toa paikkakunnan ihmisille ja matkailijoille. Luonnossa liikkumisella on havaittu paljon hyviä terveysvaikutuksia.

Luontokeskukselta kannustetaan tutustumaan Syötteeseen paremmin. Keväthanget kutsuvat retkelemään ja nauttimaan luon-

nosta. Luontokeskukselta voi vuokrata lumikengät, ahkion tai kantorinkan ja lähteä myös lasten kanssa retkelle. Talviretkelyreiteillä voi pyöräillä, lumikenkäillä ja hiihdellä ja nähdä uusia paikkoja kansallispuistosta.

Aika suunnata katseet taimikoihin

Kevät alkaa olla pitkällä ja aurinko lämmittää jo. Pian ovat lumet sulaneet ja metsissä on jalkamiehen kelit. Metsänomistajille se tarkoittaa, että on aika ruveta suunnittelemaan kesän hoitotöitä. Yksi tärkeimmistä hoitotöistä on taimikoiden raivaus.

Ajallaan, että riittävän harvaksi raivattu taimikko palkitsee metsänomistajan ensiharvennuksen puukauppaa tehdessä. Hyvin hoidetussa taimikoissa puilla on tilaa järeytyä riittävästi ennen hakkuuta, jolloin se on puunostajille paljon houkuttelevampi kohde kuin hoitamatta jätetty tai huonosti hoidettu. Korjuunkustannusten ollessa hoidetussa metsässä pienempiä, on metsänomistajalla mahdollisuus saada puulle hieman parempaa hintaakin.

Hyvin hoidettu taimik-

ko on riittävän harva taimikko. Lopullinen kasvatustiheys on männiköissä noin 2000 runkoa hehtaarilla ja kuusella noin 1800 runkoa/ha. Käytännössä se tarkoittaa männylle, että puiden väliin jää noin 2,5 metriä, kuuselle hieman vähemmän. Neljän metrin kepillä paikallaan pyörähtäen pitäisi yltää männikössä kymmeneen taimiin ja yhdeksään kuusikossa.

Hirvituhoriskin alueilla paras tilanne olisi, että taimikolle tehtäisiin varhaishoito noin 2 metrin korkuise-na ja runkoja jätettäisiin noin 3000 hehtaarille. Sitten kun taimikko on kasvanut hirviltä karkuun, 5-7 metrin mitaiseksi, tulee raivata taimikko 2000:en runkoon. Mikäli taimikko on jo pidempää ja vaatii ehdottomasti raivausta, voi jättää pienen sär-

kymävaran, mutta siinäkin kannattaa myöhemmin hakea vielä ylimääräiset rungot pois.

Kemera-tuet pitää hakea ennen töiden aloittamista. Uusi laki tarjoaa mahdollisuutta saada taimikon varhaishoitoon 160 € tukea hehtaarille ja 230 €/ha nuoren metsän hoitoon. Alle 3 metrin taimikko on varhaishoitoa ja yli 3 m menee nuoren metsän hoitoon.

Tuki on hyvä kannustin hoitotöihin ja se kannattaa hakea. Muutenkin taimikoiden hoito on syytä tehdä, sillä siinä luodaan edellytykset metsän hyvälle tulevaisuudelle. Metsänomistajien kannattaa siis kevään aikana huolehtia omien taimikoiden tilanne, selvittää Kemera-tuki ja laittaa kesän tullen saha laulamaan.

Mikäli ajanpuute vai-



Jos taimikkosi näyttää tältä, ota asia hetimiten huolen alle.

vaa tai on muuten epävarma omasta kyvystä saada taimikoita oikeaan kuntoon, kannattaa olla yhteydessä oman alueen metsäneuvojaan. Hänen kanssaan voitte katsoa, miten olisi hyvä toimia teidän tapauksessanne.



Metsäterveisin
Metsänhoitoyhdistys
Pudasjärvi



PERHEMARKE

PIETARILANTIE 48, PUDASJÄRVI P. (08) 822 726, TYÖKALUOSASTO 040 189 7399.
AVOINNA MA-PE 9-19, LA 9-18, SU 11-18

**PUTAAN PULLAN
KONSULENTTI
PE 11.3. KLO 10-17**

Tarjouksia, maistatusta...

PUTAAN PULLA

RAHKAPITKO
370 g



2,99 PSS

PUTAAN PULLA

**PÄÄSIÄIS-
VIIPALEET**
400 g



1,99 PSS

HK

KIUSAUKSET 300 g
lohi, kinkku, broileri ja
jauheliha-pekoni



1,50 ras

HK

PIKNIKPAISTI
n. 1,5 kg



3,99 kg

Atria

**KULINAARI
KYLÄSAVUKINKKU**
100 g



5,00 2 pkt

HK

**JAHTI
MAKKARATANKO**
1,5 kg



5,99 tanko

Atria

**NAUTA-SIKA
JAUHELIHA** 400 g



2,19 ras

HK

**POPRILLI
GRILLIMAKKARA**
400 g



0,99 pkt

Weiste

**ROTTINKINEN
WC-PAPERIKORI**



19,90

Crystal

**KANNELLINEN
SÄILYTYSLAATIKKO**
30 l

9,90

**PUHTAAN
PYYKIN KORI**
40 l

5,00 kori



Plast team
SANKO
10 l



5,00 4 kpl

MartineX
**KOPLA KOTIMUKI
SINIKUVIO**
rajoitettu erä!

5,00 2 kpl

Kotimainen
**KESTÄVÄ
HALKOKASSI**



15,90 kpl

My Mini Box
**PIKKUTAVARAN
LAATIKKO**
kolme eri väriä



5,00 kpl

Wham
KORISETTI
3 kpl, kolme eri väriä

4,50 pkt



KAUPPIA

50-U

TÄHTIT

TUOTTEITA RAJOITETU

Einhell
**MONITOIMI-
LEIKKURI**

NYT

50,- ovh. 119,-

Einhell
**AKKU-
PORAKONE** 18 V

vääntö 46 nyytonia,
2 akkua, latausaika 1 h
+ salkku **12 kpl ERÄ!**



50,- ovh. 99,-

Väinö pro
JÄÄKAIRA
5", taaittuva malli



50,- ovh. 109,-

Korot alhaalla – nyt on hyvä aika investoida

Pudasjärven Yrittäjien Senioriyrittäjien kokouksessa 2.3. onnitteltiin kukkasin uutta yrittäjää ja samalla uutta Pudasjärven yrittäjien jäsenyritystä, Kota&miehiä, joka tuo maahan, myy ja asentaa grillikotatuotteita. Pasi Särkelän ja Janne Jaakkolan yritys toimii Syyteellä käsin. Yrittäjähdistyksen ja Pudasjärven kaupungin ojentamat onnittelukukat otti vastaan Janne Jaakkola.

Hän kertoi, että Tornio-Haaparannassa toimivan Lapland Housen grillimökkituotteita markkinoidaan ympäri Suomen. Yrittäjien lisäksi Kotamiehet.com-nettisivuilta löytyvät lisäksi seitsemän myyntiedustajan nimet ja yhteystiedot ja myyntiorganisaatiota kehi-

tetään koko ajan lisää. Asiakkaalle edullisinta on tuotteen toimittaminen helposti koottavana pakettina, mutta tarvittaessa asennuspalvelukin löytyy. Pudasjärven Yrittäjiin liittyttiin Jaakkolan mukaan heti, kun jäsenyyttä tarjottiin.

Tilaisuuden vierailijana oli toimitusjohtaja Teuvo Perätalo Pudasjärven osuuspankista, joka kertoi nyt elettävän erikoista aikaa, koska markkinakorot ovat erityisen alhaalla. Tämä näkyy myös Pudasjärven osuuspankin toiminnassa, ja asuntolainatkin ovat nykyisin erityisen edullisia. Yritysluotoissa toivotaan myös vilkasta kysyntää.

Se on myös erikoista,

että tällainen tilanne näyttää jatkuvan pitkälle tulevaisuuteen, eräiden arvioiden mukaan jopa viisikin vuotta eteenpäin. Matalat korot edistävät ainakin siinä mielessä kasvua, että luottoa saa halvalla. Digitaalisuus lisääntyy pankkisektorillakin ja siinä pyritään Pudasjärvellä olemaan ajan hermolla. Koko ajan huolehditaan kuitenkin myös henkilökohtaisesta pankkiasiakaspalvelusta, kertoi Perätalo.

Tilaisuudessa otettiin vastaan ilmoittautumisia Rokualle suunnattavaan kylpylämatkaan tiistai-torstai 12.-14.4, jonne Senioriyrittäjät kutsuvat mukaan myös kaikkia Pudasjärven yrittäjien jäseniä. HT



Syyteellä Pasi Särkelän kanssa grillimökkiyritystä pyörittävää Janne Jaakkolaa onnittelivat Pudasjärven kaupungin ja Pudasjärven yrittäjien puolesta kehittämissiantuntija Tuomi-Tuulia Ervasti, Antero Kokko ja Teuvo Perätalo.

Ministerille Pudasjärven kynttilöitä

Kansanedustaja, oikeus- ja työministeri Jari Lindström vieraili Oulun Rotuaarilla helmikuun lopulla. Lisäksi kansan tavattavissa olivat Pohjois-Pohjanmaan perussuomalaisista kansanedustajista Pirkko Mattila ja Ville Vähämäki.

Kansanedustajien lisäksi poliittisia puheita tapahtumassa piti liuta paikallistason ja maakuntatason vaikuttajia, kuten Perussuomalaisen Pohjois-Pohjanmaan piirin puheenjohtaja Jari-Pekka Teurajärvi, Perussuomalaisen Nuorten Oulun ja Kainuun piirin toiminnanjohtaja Juha Karjalainen,

Pudasjärven kaupunginvaltuutettu Alpo Ollila sekä Perussuomalaisen Naisten Pohjois-Pohjanmaan piirin puheenjohtaja Henna Kup-sala.

Alpo Ollila luovutti ministeri Lindströmille Pudasjärvellä käsityönä tehtyjä kynttilöitä. Kynttilöiden luovutuksesta ministerivierailuiden yhteydessä näyttää tulevan perinne Pohjois-Pohjanmaalla, sillä vastaavanlaisia kynttilöitä sai piirin syyskokouksessa kansanedustaja, sosiaali- ja terveysministeri Hanna Mäntylä.

Tapahtuman järjestelyihin osallistui laaja rintama

perussuomalaisia. Edustettuina olivat piirijärjestön ja paikallisyhdistysten lisäksi Perussuomalaiset Naiset ja Nuoret. Yhteistyössä piirijärjestön, paikallisyhdistysten, naisjärjestön sekä nuorten kanssa on järjestetty jo useita eri tapahtumia vuoden alusta lukien.

Jari-Pekka Teurajärvi

Pudasjärveläinen kaupunginvaltuutettu Alpo Ollila luovuttaa oikeus- ja työministeri Jari Lindströmille Pudasjärvellä valmistettuja kynttilöitä. Kuva: Petteri Juka.



Pudasjärven valtuusto kokoontuu ensi viikolla

Pudasjärven kaupunginvaltuuston ensimmäistä suoraa netti-tv:ssä esitettävää kokousta voi seurata kau-

pingin YouTube-kanavalla torstaina 17.3. Historiallinen lähetys alkaa noin kello 15.55. Valtuuston kokouk-

set tullaan videoimaan tästä eteenpäin, ellei toisin päätetä.

Lähetystä voi seurata

myös kaupungin nettisivujen kautta, mutta tämä kanava on vaarassa ruuhkautua, mikäli katsojamäärä kas-

vaa oletettua suuremmaksi. Kuten suorissa lähetyksissä aina, ovat häiriöt muutinkin mahdollisia, eikä kaupunki ota niistä vastuuta. Kokoukset voi katsella myös jälkikäteen kaupungin YouTube-kanavan Kaupunginvaltuuston kokoukset 2016 -soittolistalta.

Videointi tapahtuu kaupungin omana työnä ja siihen hankittua kalustoa on tarkoitus käyttää muuhunkin tiedotus- ja markkinointitoimintaan, kuten tapahtumien, seminaarien ja koulutustilaisuuksien taltiointiin.

Vuoden ensimmäisessä valtuuston kokouksessa käsitellään valtuutettujen lukumäärän vähentämistä. Kaupunginhallitus esittää valtuustolle, että valtuutettujen määrä uuden kuntalain mukaisesti vähenisi 35 jäsenestä 27 jäseneseen. Näin ollen vuoden 2017 valtuuston toimikauden alusta lu-

kien valtuutettuja olisi 27, kuten asukasmäärältään 5 001-20 000 asukkaan kunnissa kuuluu olla. Muutoksen myötä aloitetaan valmistelu muiden kaupungin toimielinten jäsenten lukumäärää koskien.

Lisäksi valtuusto käsittelee kiinteistöohjelman mukaisesti rakennusmassan poistoa. Esityksenä on, että rakennukset, joilla ei ole tuotto-odotuksia tai käyttöä, siirretään muihin rakennuksiin odottamaan alaskirjausta ja purkua. Lisäksi kehitettävien kiinteistöjen osalta vuokratason tulee vastata käyttökustannuksia.

Valtuustossa kuullaan myös kaavoituskatsaus, päätetään kaupungin ilmoitusten tiedoksi saattamisesta sekä tutustutaan matkailun aluetaloudellisia vaikutuksia selvittäneen CoReFor-hankkeen tuloksiin.



Edellisen kerran Pudasjärven kaupunginvaltuusto kokoontui viime joulukussa, jossa keskusteltiin vilkkaasti ja äänestettiin muun muassa hirsikoulun pronsiveistoksesta ja valtuuston kokousten videoinnista.

Kansallispuistokummi Peltsi Syötteellä viikonloppuna

Kansallispuistokummi Mikko "Peltsi" Peltola pyöräilee Syöte MTB Winter 2016 -tapahtumassa huomenna lauantaina. Peltsi osallistuu Syöteen talvipyöräilytapahtuman noin sadan muun fatbike-pyöräilijän kanssa.

Peltsi pitää Syötettä upeana paikana maastopyöräilyyn.

- Laskettelukeskuksia on joka kylässä, mutta maastopyöräkeskuksia ei juuri ole. Siinä on Syöteen erinomaisuus pyöräilykeskuksena! hehkuu Peltsi.

Viikonloppuna järjestettävä Syöte MTB Winter on Suomen ensimmäisiä talvisia ja ohjattuja fatbike -retkijotapahtumia. Syöteen kansallispuiston maisemissa ajettava pyöräily

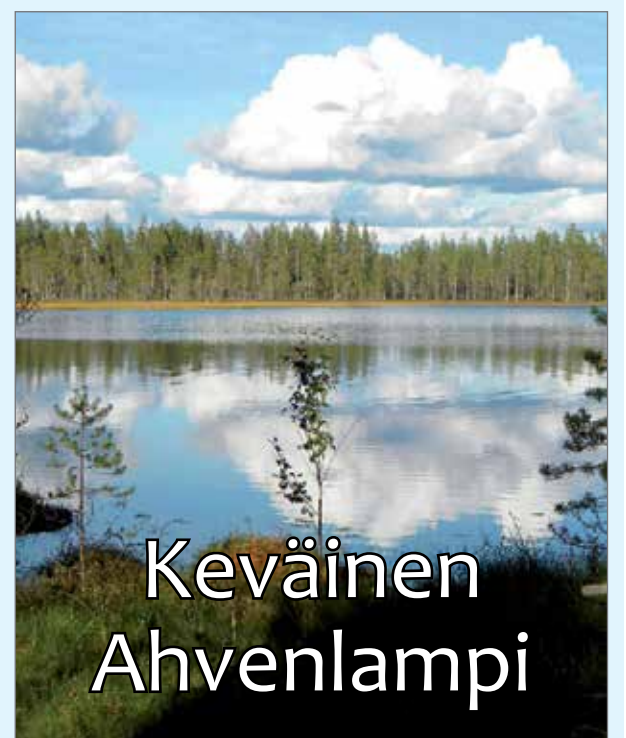
kerää maastopyöräilyn harrastajia ympäri Suomea nautiskelemaan yhdessäolosta ja hulpeista talvisista vaaramaisemista. Kesäisin Syötteellä jo perinteeksi muodostunut Syöte MTB järjestetään vuosittain elokuun alussa.

Peltsi on aktiivinen kansallispuistokummi, luonto- ja eräihminen sekä luonnon ystävä. Tapahtumaa seuraavana päivänä yleisöllä on mahdollisuus tavata ja jututtaa Peltsiä Syöteen luontokeskuksessa sunnuntaina 13.3. kello 12-14.

- Tervetuloa vaihtamaan retkivinkkejä kansallispuistokummi Peltsin kanssa! Luontokeskukselta kannustetaan.



Toimittajana tunnetuksi tullut Mikko "Peltsi" Peltola on luontomatkailun konkari, joka on vierailut kansallispuistoissa ympäri maata. Viikonloppuna hänet nähdään Syöteen maisemissa.



Keväinen Ahvenlampi

Rytingin pohjoispuolisilla kunnalla sijaitsee pieni ja luonnonkaunis Ahvenlampi. Lampi sijaitsee Seipikan suojelualueen ikihonkien läheisyydessä. Myös Ahvenlampi ja sen yhteydessä oleva vetinen aapasuo ovat suojeltuja varsin rikkaan kasvi- ja eläinlajistonsa vuoksi.

Kevät tekee tuloaan vuosi vuodelta aikaisemmin. Korpiit koristelevat kiireellä vanhaa pesäänsä, joka kasvaa vuosi vuodelta. Metsätiaisten hennot piiskutukset muuttuvat hiljalleen iloiseksi livertelyksi rämemännyn latvasa. Maaliskuussa teeret kokoontuvat suurella joukolla lammen jälle tai viereiselle suolle pitämään turnajaisiaan.

Ei mene kauaakaan muuttolintujen tuloon. Rantasipi, liro, valkoviklo, västäräkki ja tavi tekevät pesänsä lammen rantojen suopursujen ja kanervien sekaan. Kesäisin suomen ainoan alppiruusun, suopursun voimakas ja aromikas tuoksu täyttää lammen rannat.

Aikoinaan kun mannerjää muovasi moreenista Seipikan harjun, se myös jätti jälkeensä jäälohkareita. Sulaneista jäälohkareista jäi jäljelle useita pieniä lampia harjuselänteen kainaloon. Erittäin runsaat pohjavesivarat pitänevät myös Ahvenlammen vesitasapainon kohdallaan, eivätkä kuivatkaan ajat mataloita lampea liikaa. Harjuilta valuva hapekas ja mineraaleja sisältävä pohjavesi edesauttaa niin suon kuin lammen lajiston elämää.

Lähialueiden mielenkiintoisista kasveista voisikin mainita vaikkapa lettorikon ja pulskaneilikan. Aikoinaan myös koko Pudasjärven alue on ollut likimain veden peitossa. Menneestä on muistona muun muassa saviselle pohjalle kehittyneet laajat aapasuot ja umpinaiisiin lampiin eristykseen jääneet eläimet, kuten pienet ja tummat ahvenet.

Ahvenlammen hapan ja vähäravintainen vesi edesauttaa lammen umpeenkasvua. Rahkasammaleet ovat alkaneet hiljalleen kuroa vesialuetta umpeen ja lammen reunalle on syntynyt soinen luhta. Myös raate ja vehka juuristoinen lisäävät lammen umpeenkasvua, johon tosin menee vielä satoja vuosia.

Lampi on monen eläimen koti ja vedessä vilisee niin päiväkokorennon toukkia kuin vesimittareitakin. Lammen humuspitoisessa ja ruskeassa vedessä elelee myös hyttysen munia ja toukkia, jotka ovat sammakoiden ja ahventen herkkua. Pohjoisessa tutut mäkärät sen sijaan tarvitsevat kehittyäkseen virtavaa vettä.

Ahvenlammen suojelualueella ei ole merkittäviä polkuja, mutta maasto on osittain kuivaa ja helppokulkuisia kangasmaastoa.

Teksti ja kuva: Jarmo Vacklin



Ahvenlampi kesäisessä komeudessaan.

Enemmän irti metsistä Metsäpäivä keskellä kaupunkia

Tule tapaamaan metsäalan toimijoita
perjantaina 18.3. Pudasjärven Torille klo 10-14.

METSÄPÄIVÄN OHJELMA

Tilaisuuden juontaa Ari Kettukangas

10.00 Avaus

10.10 Kaupungin tervehdys

Kaupunginjohtaja Tomi Timonen

10.30 Metsäteollisuuden tervehdys

Metsäjohtaja Tomi Salo

Metsäteollisuus ry

10.50 Linja-autokuljetus lähtee, yhteisretki max 40 henkilöä: KONTIO saha, BIOKLAPI Oy ja LÄMPÖVOIMALAITOS. Retken kesto 1,5 h.

11.00 Puuntuottajan tervehdys

Hankintapäällikkö Vesa Härkönen

Metsähallitus

11.30 Eduskunnan tervehdys

Kansanedustaja Niilo Keränen

13.00 Toimijoiden arpajaisten tulokset

13.20 Vuoden METSÄTOIMIJAN huomioiminen

13.25 Pääarvonta, palkintona Jouko Keskihon

moottorisahalla veistämä KARHU

13.30 Huutokauppa

14.00 Tapahtuma päättyy **Osallistu puuveistoksen arvontaan!**



Metsäpäivään odotellaan jälleen yli 1000 kävijää.



Makkaranpaisto on Metsäpäivän suosittu ohjelma numero.



Arvontaan saavat kaikki osallistua.



Ari Kettukangas



Tomi Timonen



Tomi Salo



Vesa Härkönen



Niilo Keränen

Päivän aikana on tarjolla paljon ajankohtaista metsällistä asiaa musiikin, kahvin ja nuotiomakkaran kera. Osallistujien kesken suoritetaan arvontaa.



Tervetuloa!

Palveluhakemisto

AUTO- JA KONEHUOLTO, HITSAUKSET, VARA-OSAT, HINAUS- JA KULJETUSPALVELUITA

JP AUTOMAALAAMO

VAKUUTUSYHTIÖIDEN HYVÄKSYMÄ KOLARIKORJAAMO

- VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT
- VAHINKOTARKISTUKSET
- LASINVAIHDOT
- KOLARIKORJAUKSET
- AUTOMAALAUKSET
- TRAILERIN VUOKRAUS
- ILMASTOINNIN HUOLLOT

Puh. 040 564 8614, 040 564 9523 **AAA**
Teollisuustie 8, 93100 Pudasjärvi • Avoinna ma-pe 7-16

- Uudis- ja korjausrakentaminen
- Konttien vuokraus
- Vaihtolava-auto nosturilla
- Jätevesijärjestelmät

ESA SÄRKELÄ KY

Posiontie 39, 93400 Taivalkoski
Puh. 040 581 0386
esa@esasarkela.fi
www.esasarkelaky.fi

TOIMITUKSET KOKO MAAHAN

• PURKUOSAT ja UUDET OSAT
Kaikki automerkit
LAPIN AUTO-OSA OY
Nikkarinkuja 12, Rovaniemi
P. (016) 310 950, 040 537 6121

HAUTAUSTOIMISTOJA, KUKKAKAUPPOJA

Palvelemme: ma-to 9-17, pe 9-18, la 9-14, su 10-14



PUDASJÄRVEN HAUTAUSTOIMISTO JA KUKKA KY, PIHLAJA

Toritie 1, 93100 Pudasjärvi
P. (08) 821 122, 0400 330 058

INTERFLORA -välitykset kaikkiin maihin

KELLOSEPÄNLIKE

Kellot • Kihlat • Korut
Kellojen korjaukset
Korujen korjaukset



KELLOSEPÄNLIKE

Naamanka Ky

Jukolantie 2
Pudasjärvi
P. (08) 822 084

KONEELLISTA PUUNKORJUUTA, METSÄNEUVONTAA

Metsäpalvelu Tuomaala Oy

Pitkäaikaisella kokemuksella ja ammattitaidolla

- ✓ Leimaus
- ✓ Puukauppapalvelut
- ✓ Tila-arviot
- ✓ Metsäsuunnittelu
- ✓ Maanmuokkaukset
- ✓ Metsäviljely
- ✓ Ojitus
- ✓ Nuoren metsän hoito
- ✓ Kemeratuet.

Tuomo Tuomaala 040 935 9320
tuomo.tuomaala@outlook.com

Metsänomistaja, ota yhteyttä!

E&A METSÄ-KERÄLÄ OY

TOTEUTAMME AMMATTITAITIDOLLA:

- Metsä-/puunkorjuusuunnittelu ja toteutus
- Maan muokkaukset ja taimien istutukset
- Kunnostusojitusten suunnittelu ja toteutus
- Nuorten metsien ja taimikoiden hoitotyöt
- Kembra-tukien hakemukset
- Tila-arvioinnit
- Piha-alueiden maisemointi metsäkuntalla

TIMO KERÄLÄ puh. 0400 285 409
timo.kerala@gmail.com. www.metsapalvelukerala.fi

LAKI- JA PANKKIPALVELUITA



Olemme
siellä missä
asiakkaatkin

Me LähiTapiolassa tarjoamme paikallista ja henkilökohtaista vakuuttamisen ja raha-asioiden asiantuntijapalvelua.

Tule käymään toimistollamme tai pyydä meidät kotikäynnille.

Toritie 1, Pudasjärvi
Puh. 08 814 2500



§ Lakipalvelut Osuuspankista

- Kauppakirjat
- Lahjakirjat
- Kauppanvahvistukset
- Lainhuudot
- Testamentit
- Edunvalvontavaltuutukset
- Perunkirjoitukset
- Perinnönjaot
- Ositukset
- Yritysten perustamiset
- Neuvontaa (ei riita- eikä rikosasioita)
- Asiakasomistajetuona kertyviä bonuksia käytetään lakipalveluiden palkkioiden maksuun.

Ota yhteyttä ja varaa aika
puh. 010 257 1904

Jonne Ivola
pankkilakimies, OTM



AVAIN- JA LUKKOPALVELUT

LUKKOSEPPÄ

- * Lukkojen sarjamuutokset ja -asennukset, aukaisut
- * Avainpalvelu
- * Myös Ovia™ kodinavaimet



LUKKOMATTI p. 044 090 6400
http://lukkomat.fi

KIINTEISTÖHUOLLOT, ISÄNNÖINTI

> Isännöintiä > Kiinteistönvälitystä



0400 585136 www.kiinteistonelio.fi

PALVELUHAKEMISTOSTA EDULLISTA ILMOITUSTILAA!

p. 040 1951 732

KUNTONEVA

- fysioterapia
- kuntosali
- hieronta
- infrapunasauna

Puistotie 2, Pudasjärvi
044 2944 345

www.kuntoneva.fi



KODINKONE-JA KYLMÄLAITEHUOLLOT

KYLMÄKOMPPANIA OY

Kodinkone- ja Kylmälaittehuollot

Oulun, Pudasjärven, Iin ja Kemi-Tornion talousalueella

puh. 020 755 8560

info@kylmakomppania.fi

Jokelantie 3, 90830 Haukipudas



LEIRINTÄALUE, MAJOITUSTA

MAJOITUSTA KOKOUS- JA JUHLATILOJA



• Hotellijoki,
Karhukunnaantie 6

• Lentäjänmaja,
Lentäjätie 49

Jyrkkäkoski Oy

Jyrkkäkoskentie 122, 93100 Pudasjärvi
p. 0400 109 006, info@jyrkkakoski.fi, www.jyrkkakoski.fi

MAANRAKENNUSTA

SYÖTTEEN MAANSIIRTO OY

Lakisuontie 29, 93280 Syöte
Jari Särkelä, p. 0400 374 259

- * Maansiirtotyöt
- * Kaivutyöt
- * Sorat, murskeet, hiekat, myös seulotut lajikkeet
- * Maisemointityöt
- * Lumityöt



Palveluhakemisto

PELTITYÖT, TARVIKKEET
JA ASENNUKSET

Pudasjärven LVI- ja Rautatarvike Oy
KAUTTAMME LVI-, SÄHKÖ-, KYLMÄ-,
PELTITYÖT SEKÄ TARVIKKEET

Kauttamme mm.
lämmitysjärjestelmien uusimiset ja muutostyöt

LVI- ja Rautatarvike Oy

Puh. (08) 823 510, myynti@lvijarauta.fi
Varastotie 2, 93100 Pudasjärvi

**Palveleva
konepaja
Pudasjärvellä:**

- Levytyöt
- Hitsaukset
- Koneistukset
- Teräs- ja
alumiinirakenteet
- Materiaalimyynti
(teräs, alumiini)

Koillispaja Oy

Teollisuustie 8,
93100 Pudasjärvi,
p. 050 452 7270,
040 752 3293
www.koillispaja.fi



RAKENTAMINEN, REMONTIT

UUDISRAKENTAMINEN • KORJAUSRAKENTAMINEN

Kaikki rakentamiseen liittyvät palvelut
Muista kotitalousvähennessä!

Syötteen Rakennus- ja huoltopalvelu

Puh. 040 581 9930

Näköalantie 1139
93280 SYÖTE
markus.sarkela@msarkela.com
www.msarkela.com



RAKENNUS JA SANEERAUS
YLIPAHKALA & MÄÄTTÄ KY

Paikallista rakennuspalvelua

- sauna ja kylpyhuoneremontit
- vesi-, palo- ja mikrobivauriokorjaukset
- muut muutostyöt

**Rakennus ja Saneeraus
Ylipahkala & Määttä**
Tuomo Määttä 0400 658 877
93350 Jaurakkajärvi
www.rakennuspiste.com

Kaikki isot ja pienet
rakennusalan työt
ammattitaidolla ja
toimitusvarmasti

**Uudis-
rakentaminen
Korjaus-
rakentaminen**

RAKENNUSPALVELU
LKKA TOLONEN oy

P. 0400 294 640

TAKSI



**Taksi
Siuruainen**
040 190 4344
Yli-Livo,
Pudasjärvi

ALASI AMMATTILAINEN,
ILMOITA
PALVELUHAKEMISTOSSA!

PUDASTORI ILMOITA
ILMAISEKSI!

MYYDÄÄN

Vuodesohva, lähes uusi, ostettu helmikuussa, ruskea. Hinta uutena 580 €, nyt 480 €. P. 040 861 6398.

Polkupyöriä, huollan pyöräsi ja otan joutilaat. P. 040 504 2814.

KUN HALUAT PÄÄSTÄ
EROON TARPEETOMAKSI
JÄÄNEESTÄ TAVARASTA TAI
TARVITSET JOTAIN,
ILMOITA PUDASTORILLA
ILMAISEKSI.

Voit myydä/ostaa/lahjoittaa Pudastorin kautta. (Asuntojen ja rakennusten vuokraus ei ole myymistä/ostamista/lahjoittamista, maksu 20 € sis. alv:n. Myös asunnon/rakennuksen/kiinteistön myynti/ostoilmoitus on maksullinen, 20 € sis. alv:n) Pudastori on tarkoitettu yksityisille henkilöille ja on ilmainen. Tekstin oltava lyhyt ja ytimekäs max n. 8 riviä. Muistathan laittaa yhteydenottoa varten puh. numerosi tai osoitteen. Pitkistä, seikkaperäisistä teksteistä veloitamme. Teksti on toimitettava sähköpostilla: lehti@pudasjarvi-lehti.fi tai paperille selkeästi kirjoitettuna osoitteeseen: Korpitie 6, 93100 Pudasjärvi. Puhelimitse (040 195 1732) soitetuista ilmoituksista maksu on 20 € sis. alv:n. Jos haluat ilmoitukseen kuvan, lähetä se sähköpostitse. Kuvallinen ilmoitus on 20 € sis. alv:n. Muistathan ilmoittaa myös nimesi toimitukselle (ei julkaista).

OSTETAAN

Ostetaan kesämökki tai tontti Puhosjärven rannalta. P. 040 506 8782.

VUOKRATTAVANA

Saunallinen kaksio taajamassa 54 m², remontoitu, muuttovalmis. Rauhallinen sijainti. P. 0400 150 442.

**Puhoskylässä
1h+k, 2h+k**

siistit. Kauppaan, järville 200 m. Ravintolaan 30 m. Sopii lapsiperheelle, eläkeläisille. Vuokra alk. 294 €. P. 045 233 0987. www.urhonkievari.fi

Ympärivuotiseen käyttöön soveltuva mökki Suomussalmella kalaisan Kiantajärven rannalla. Katso www.nettimokki.com 3216. Heikkinen Viljo, p. 0400 310 182.

**Keijo Ruonalan
50-vuotiskahvittelutilaisuus**



Keijo Ruonalan 50-vuotiskahvittelutilaisuutta vietettiin taannoin OSAO:n Pudasjärven yksikössä. Ruonala on toiminut sähköosastolla opettajana kohta 11 vuotta ja saavuttaa "mieheniän" tällä viikolla. Hiihtoloman vuoksi kahvittelutilaisuus oli hieman etuajassa. Kukkia ja pientä lahjasta tarjosivat yksikönjohtaja Elisa Laakso ja koulutusjohtaja Keijo Kauko. Teksti: Esko Sivén

**Työkeskus valmistautuu
pääsiäismyyjäisiin**

Kevätauringon kimmeltäessä hangilla työkeskuksessa alkaa pääsiäispuuhailut. Perinteiset myyjäiset rakennetaan yhdessä hyvällä mielellä.

Työkeskuksen asiakas Ulla Keskimäinen on mukana työn touhussa. Työkeskuksessa on mietitty, mikä tekee pääsiäisen. Ullan mielestä pääsiäiseen kuuluvat ainakin pääsiäismunat, -ruoho ja mämmi.

Ullan mielestä töissä on kiva käydä. Hän tekee monenlaista hommaa: auttaa päivätoiminnan väkeä, om-

pelee esiliinoja ja on mukana värkkäämässä hienoja askarteluja.

Myymälässä on Ullan mielestä sievän näköisiä tuotteita, huolella tehtyjä, aina puutöistä tekstiileihin - ja varsinkin myyjäisiin on tulossa aivan ihanaa pääsiäistavaraa. Ulla toivottaa mukavaa pääsiäisen alusai-kaa kaikille Pudasjärvi-lehden lukijoille.

-Nähdään pääsiäismyyjäisissä tiistaina 15.3.2016!

Reija Kälkäjä



Ulla Keskimäinen asettelemassa hintalappuja paikalleen.

**Iltatapahtumat ja
huvit Pudasjärvellä**

Hiihtolomavärikkö päättyy nauruun ja live-musiikkiin



Kurenkoskessa nähdään lauantaina Stand Up -show, jossa juttuja kertovat Petri Hankonen ja Tommi Ylimäinen. Reilun tunnin mittaisella keikalla paikalla on kaksi kovaa koomikkoa.

Petri Hankonen on piipolalainen koomikko, joka oli mukana YLE TV2 Naurun Tasapaino -ohjelman kolmannella tuotantokaudella.

Tommi Ylimäinen laittaa säälimättömällä otteellaan ruotuun niin hypetyt design-tuotteet, huonot lottovoittajat kuin perisuomalaisen tyhjistä valittamisen. Ylimä-

sellä armoton asenne yhdistyy viiltävään havainnointiin ja lopputuloksena on - naurua. Esitys alkaa kello 24.00.



Hotelli Iso-Syötteellä soittaa lauantaina bilebändi Walve. Walve on Oulun seudulta kotoisin oleva poppia ja rockia soittava bändi. Bändi on sopiva sekoitus nuoruuden tuomaa hulluutta sekä pitkän linjan ammattimuusikoita. Kokemuksen puutteesta ei ainakaan estä il- onnistumista, sillä muusikoilla on takana yhteensä tuhansia keikkoja eri kokoonpanoissa.

Cover-keikoillaan Walve soittaa hittejä 1980-luvulta aina tähän päivään. Ohjelmisto pitää sisällään muun muassa Jenni Vartiasta, Irinaa, Juha Tapiota, Aikakonetta, Tehosekoitinta, Kaija Koota, Hailoo Helsinkiä, Adelea ja paljon muuta.



Perjantaina ja lauantaina Romekievarin after ski:ssä illalla esiintyy Duo Huoponen & Karhula. Pärjäkievarissa puolestaan Public Shame soittaa perjantaina rock-klassikoita Beatlesista Purpleen - ja paljon siltä väliltä.

Mitä tehdä? Minne mennä?

Muistiharha, Tykkyläiset taidenäyttely 5.3.-12.4. Kulttuurikeskus Pohjantähti, ma-ke 15-20, la-su 14-17, to-pe suljettu.

Pekka Isomursun valokuvänäyttely "Luonnon valoa" Syöteen luontokeskuksella 2.3.-10.4. joka päivä klo 10-16, 11.4.-27.5. ti-la klo 10-16. Erätie 1.

Bingo Taivalkosken Urheiluhallilla su 13.3. klo 18, Urheilutie 8.

Hempan hölökkä/kävely su 13.3. klo 18 Puikkarin pihalta.

Kauppojen lahjoittaman ruoka-avun jakelu ma 14.3. klo 9-9.15. Karhupaja, Teollisuustie 12.

Pudasjärven Ommaisraati kokoontuu ma 14.3. klo 13-15, Seurakuntakeskus, Varsitie 12.

Työkeskuksen pääsiäismyyjäläiset ti 15.3. klo 10-14.30, Kauralantie 3.

Wirtapiiri Sarakylän koululla ti 15.3. klo 10.30. Vierailijoina Alina Hoivatiimin yrittäjät.

Remontti teatteriesitys, pe 11.3. klo 19, su 13.3. klo 17, pe 18.3. klo 19. Taivalkosken teatteri, Kauppatie 11, 93400 Taivalkoski.

Kyläneuvoston kokous ti 15.3. klo 18-20.30. Korpisen kyläseura ry:n kylätalolla, klo 18.00 -20.30 (Turpeisenvaarantie 1150).

Pudasjärven Metsäpäivä pe 18.3. klo 10-14, Pudasjärven tori, Puistotie 2.

Panuman Kultsprinti ja koko perheen talvitapahtuma su 20.3. klo 12. Panumajärvi, Panumantie 310.

Kauppojen lahjoittaman ruoka-avun jakelu ma 21.3. klo 9-9.15. Karhupaja, Teollisuustie 12.

Irtaimiston huutokauppa ma 21.3. klo 11-16. Kaupungin tekninen ja ympäristötoiminta myy huutokaupalla sekalaista irtaimistoa teknisellä varastolla (Teollisuustie 10) klo 12.00 alkaen. Näyttö alkaa klo 11.00.

Asmuntin maa- ja kotitalousseuran tupailta Parkkisenniemiellä ke 23.3. klo 18.

Osa tämän palstan tapahtumista on otettu Pudasjärven kaupungin www-sivujen tapahtumista ja osasta tulee tieto muutoin. Tapahtumamuutoksista emme vastaa. Tapahtumista voi myös ilmoittaa Pudasjärvi-lehden toimitukseen sähköpostilla lehti@pudasjarvi-lehti.fi Mitä tehdä? Minne mennä? -palstalla tapahtumista ilmoittaminen on maksutonta. Kysy myös edullista maksullista ilmoitustilaa!



Taksi Piipponen Oy

Taksi-, inva- ja parikukuljetukset
Puh. 0400 244 195, Rytinki, Pudasjärvi



Helluntai-seurakunnassa tapahtuu

Kauppatie 34, Pudasjärvi

Jumalanpalvelukset

Su 13.3. klo 11

Su 20.3. klo 11

Tiistaina sana ja rukous klo 18.

Tervetuloa tilaisuuksiin!

www.pudasjarvenhelluntai-seurakunta.blogspot.fi

Rajalta Rajalle -hiihto 33. kerran

Rajalta Rajalle -hiihto lähti liikkeelle tällä viikolla. 440 kilometrin mittainen Venäjän rajalta Ruotsin rajalle hiihdettävä hiihtovaellustapahtuma toteutetaan nyt jo 33. kerran. Hiihtoreitti kulkee Venäjän rajalta Kuusamosta ja etenee Taivalkosken kunnan ja Pudasjärven kaupungin kautta Ranan kuntaan ja sieltä edelleen Keminmaan

kunnan kautta päätepisteeseen Ruotsin rajalle Tornion kaupunkiin.

Tänä vuonna hiihtoon osallistuu noin 270 hiihtäjää 19 maasta. Mukana on sekä aiemmin hiihtoon osallistuneita että ensikertalaisia. Suomen ja Saksan jälkeen kolmanneksi suurimpana maana on Yhdysvallat, yli 30 hiihtäjää.

Lukijan kynästä

Elokuvareissu

Saimme lapsenlapsia 7.3. mummolaan/pappalaan kylään. Pappa kävi ostamassa meille kaikille, 4 lasta ja 2 aikuista, liput elokuvaan Risto Rappääjä. Harmiksemme nuorin lapsista, 4-vuotias, oksensi ennen kuin elokuva alkoi. Elokuviissa käynti oli hänen ensimmäisensä. Lähdin heti pienen kanssa pois.

Ikäväksemme yläpuolellamme istui kaksi naisihmistä, jotka katsoivat tarpeelliseksi kommentoida isoon ääneen tilannetta. "Nyt se sitten on tarttunut kaikkiin", he puhuivat.

Meillä on 6 lasta ja 13 lastenlasta, mutta emme vielä osaa kristallipallosta katsoa, milloin lapsi mahdollisesti sairastuu. Onneksi herrasmies penkkirivistön päästä oli ymmärtäväisempi ja totesi, että pienethän joskus oksentelee jännityksestäkin. Kiitos siitä hänelle.

Kiitos myös lipunmyyjäherralle, hän antoi rahat takaisin, vaikkoon edes niitä kysyntä. Vielä tiedoksi: lapsi ei oksentanut kuin sen yhden ainoan kerran, todennäköisesti emme tartuttaneet ketään.

Raija Anttonen

TERVETULOA VIIHTYMÄÄN TAPAHTUMIEN KESKIPISTEeseen HOTELLI-RAVINTOLA KURENKOSKI

Kauppatie 7 Pudasjärvi
010 666 8420
www.facebook.com/Kurenkoski

Keskiviikkoisin Kurenkosken Guru klo 19.00

Perjantaina 11.3. Karaoke ja Wintissä Dj. Lippu 5 €

Lauantaina 12.3.
STAND UP-show
Petri Hankonen ja Tommi Ylimäinen

Sali lippu: 12 € sis. ep. Karaoke ja Wintissä Dj. Lippu 5 €

TULOSSA: Pe 25.3. Olut SM-osakilpailu. La 26.3. HAUSMYLLY tribute. Su 27.3. Mari Varjovirta. Pe 1.4. Naseva. La 9.4. STAND UP-show Päivi Kuuva ja Peter Sapiano.

Hotelliyo 1 hlö 70€, 2 hlö 85€

Aukioloajat: Tervetuloa!
ma-ti 13-20 • ke 13-01 • to 13-20 • pe 13-04 • la 13-04 • su 13-18

BINGO
Taivalkosken Urheiluhallilla
(Urheilutie 8)
su 13.3.2016 klo 18.00
Pääpalkintona 250 euron ostokortti, palloraja 54.
Tervetuloa! Järj. TaKu

KIRPPIS Körkön entisellä
leipomolla Lukiontie 1
ma-ti 14.-15.3. klo 11-16.
Vielä löytyy vaatteita 1€/kassi, sekä paljon takkeja 1€/kpl.
Tervetuloa penkomaan!

**MTK- Pudasjärvi
TIEDOTTAA:**
UUOSIKOKOUS
Liepeen pappilassa 15.3.2016 klo 10.
Kahvit tarjoaa Lähi-Tapiola.

VIRKISTYSPÄIVÄ

jäsenille Iso-Syötteellä

la 19.3. klo 10-14.

Lihakunta kustantaa kaikille osallistuville jäsenille ruokailun Safaritalossa klo 14. Lasketteluun ja jääkartingiin yhdistys tarjoaa avustusta 20€/jäsen, kuitenkin enintään kahdelle jäsenelle/jäsentilä. Ohjelma alkaa klo 10 Iso-Syöteen välivuokraamon edestä.

Ilmoittautuminen 15.3. mennessä: eerohy@hotmail.com tai puh. 040 730 3892.

Yhteistyökumppaneina:
Suomenrehu, Valtra, Rautia Pudasjärvi, OP Pudasjärvi sekä Lihakunta.
Tervetuloa!

Lue lehti netistä

www.pudasjarvi-lehti.fi

Pilkkikilpailut Kouvalla

lauantaina 26.3.2016 klo 11.00-15.00,
Piipposentie 16

Sarjat ja osallistumismaksut:

Miehet 10€, naiset 10€,
nuoret 12-17 -vuotiaat 8€ ja
lapset alle 12-vuotiaat 5€

Huom! Pilkkialue on sama kuin edellisenä vuonna eli suurempi.

Miesten, naisten ja nuorten sarjassa palkitaan kolme parasta ja lasten sarjassa palkitaan kaikki osallistujat.

Hyvät palkinnot!

Arpajaiset, buffet ja makkaranmyyntiä.

Tervetuloa!

Kouvan kalastuskunta

**Aittojärven kyläseura ry:n
UUOSIKOKOUS**
Aittojärven koululla 18.3.2016 klo 18.00
Sääntömääräiset asiat.
Johtokunta

**Puuliiton
Pudasjärven ao:n 272:n
KEVÄTKOKOUS**
la 19.3.2016 klo 18.00 Kurenkoskessa.
Toimikunta koolla klo 17.00.

Luontoharrastusten arvo yksilölle ja yhteisölle

Keskustelutilaisuus
Liepeen väentuvassa
torstaina 17.3. klo 18.30.
Kahvit klo 18.00.

Professori Helena Ranta Luontosuhteestani
Erikoisuunnittelija (MH) Mikko Rautiainen
Luontoharrastusten aluetalousvaikutus
Helena Ranta Kokemuksia konfliktialueilta
Vuosikokous ennen keskustelutilaisuutta
klo 16.30. Esillä sääntömuutoksia.

Tervetuloa!

Osoite: Liepeentie 2 Pudasjärven luonnonsuojeluyhdistys ry

KORPISEN KYLÄTALOLLA:
**Korpisen kyläseuran
UUOSIKOKOUS**
su 20.3.2016 klo 11.00 Korpisen kylätalolla.
Esillä sääntömääräiset asiat.
Kaikki jäsenet tervetuloa.
Korpisen kyläseuran johtokunta

Kyläseura järjestää
PILKKIKILPAILUT
la 26.3.2016 klo 11.00-14.00
Korpisella Inarin rannassa.

Olette kaikki tervetulleita
narraamaan kaloja.

TERVETULOA
JOUKOLLA MUKAAN!

KÄVELLÄÄN TEHOKKAASTI YHDESSÄ PORUKALLA

TEHOKÄVELY
su 20.3. klo 18 Puikkarin pihalta
Ohjaajana Jimi Parkkinen Oulusta.
Osallistumismaksu 4 €/kerta, laskutus lukukauden
lopussa osallistumiskertojen mukaan.

Järjestää Kansalaisopisto ja
PuU Kuntourheilujaosto

Tervetuloa!

Remontti
Taivalkosken
Näyttämö esittää

**Käsikirjoitus Hannu Patamaa
Ohjaus Hanna-Leena Metsävainio**

ESITYSAIJAT:
Pe 11.3.2016 klo 19.00 La 26.2.2016 klo 17.00
Su 13.3.2016 klo 17.00 Su 27.3.2016 klo 17.00
Pe 18.3.2016 klo 19.00 Pe 1.4.2016 klo 19.00
Su 20.3.2016 klo 17.00 La 2.4.2016 klo 17.00
To 24.3.2016 klo 19.00 Su 3.4.2016 klo 17.00

**ESITYSPAIKKA
Taivalkosken
Teatteri**
Kauppatie 11
93400 Taivalkoski

Liput 12 €/5 € alle 12-vuotiaat
Maksuksi käy myös Tyky ja Smartum setelit.

Tiedustelut ja varaukset: 0400 670 430
www.taivalkoskenteatteri.fi

OSAOon yhteishaussa 1667 opiskelupaikkaa

Toisen asteen koulutuksen yhteishaku on parasta aikaa meneillään valtakunnallisessa Opintopolussa. Nuorten yhteishaku päättyy 15. maaliskuuta.

Oulun seudun ammattiopisto OSAO on ollut jo vuosia yhteishaussa Suomen suosituin ammattiopisto. OSAOssa on tämän kevään yhteishaussa tarjolla 1 667 opiskelupaikkaa 32:ssa ammatillisessa perustutkinnos-

sa.

Joihinkin tutkintoihin on pääsy- ja soveltuvuuskoee, jotka järjestetään huhti-toukokuun aikana. Opiskelijavalinnat julkistetaan aikaisintaan 16.6.

OSAOn opetusyksiköt sijaitsevat Oulussa, Kempeleessä, Limingassa, Muhoksella, Pudasjärvellä ja Taivalkoskella.



Suomen Yrittäjät haastaa yrittäjät tarjoamaan nuorille kesätöitä

Suomen Yrittäjät haastaa yrittäjät tarjoamaan nuorille kesätöitä. Kesätyöllistämiseen yrittäjät saavat nyt apua jo kuudetta kertaa käynnistyvästä Vastuullinen kesäduuni -kampanjasta.

Vastuullinen kesäduuni -kampanja käynnistyy Taloudellinen tiedotustoimisto TATin ja T-Median yhdessä luotsaamana. Suomen Yrittäjät toimii kampanjan asiantuntijakumppanina.

Kampanjan tarkoitus on nostaa kesätyö uudelle ta-

solle: talouden kurimukselta huolimatta on tärkeää tarjota nuorille työelämässä hyviä kokemuksia, jotka luovat pohjan tulevaisuuden uralle.

Nuoren kesätyöpaikan etsimistä on haluttu helpottaa. Siksi vastuulliset kesätyöpaikat kootaan tällä kertaa yhteistyössä Oikotien kanssa suoraan kampanjasiivustolle.

Suomen Yrittäjien järjestöpäällikkö Joonas Mikkilä uskoo kesätöitä löytyvän

myös yrittäjävetoisista yrityksistä.

- Pienyrittäjät luovat jo tällä hetkellä merkittävän osan uusista työpaikoistamme. Työt eivät lopu kesän koittaessa, ja vakituisen työväen lomaillessa on kausityöntekijöille varmasti tarvetta. Yrittäjien ei kannatakaan jättää nuorten innostusta ja innovatiivisuutta hyödyntämättä.

Kampanja kehittää suomalaista kesätyötä kahdensuuntaisesti: nuoret oppivat

työelämätaitoja ja yrittäjät pääsevät kehittämään kesätyöprosessejaan yhdessä työntekijöiden kanssa.

Kampanjaan osallistuvat työnantajat sitoutuvat kuuteen hyvään kesätyön periaatteeseen, jotka ovat hyvä hakijakokemus, mielekäs työ, perehdytys ja ohjaaminen, oikeudenmukaisuus ja tasapuolisuus, kohtuullinen palkka sekä kirjallinen työsopimus ja työtodistus.

Uusi hanke tarttuu maahanmuuttajien kotoutumiseen

Hyvä alku Pohjois-Pohjanmaalla -hanke toteutetaan Oulun ja Pudasjärven kaupunkien yhteistyönä ja sen toimintakenttä on koko Pohjois-Pohjanmaa. Vuosina 2016-2018 toteutettavassa hankkeessa luodaan uusia toimintamalleja kotoutumisen edistämiseksi. Luodut toimintamallit ovat hyödynnettävissä valtakunnallisesti.

On tärkeää, että oleskeluluvan saaneet maahanmuuttajat sopeutuvat suomalaisen arkeen ja yh-

teiskuntaan. Hankkeessa kehitetään alkuvaiheen ohjaus- ja neuvontapalvelu, jossa oleskeluluvan saanut uusi kuntalainen saa nopeasti omien tarpeittensa mukaisista tiedoista, ohjauksesta ja neuvonnasta. Hankkeessa kehitetään myös sähköinen, monikielinen ohjaus- ja neuvontapalvelu, joka tuotetaan yli kuntarajojen jo kotoutuneiden maahanmuuttajien ja maahanmuuttajatyötä tekevien järjestöjen toimesta. Hankkeen kolmas tavoite on kehittää Pohjois-Pohjanmaan

maahanmuuttajatyön osaamista esimerkiksi järjestämällä koulutuksia.

Hanke on saanut Hämeen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen myöntämän ESR-rahoituksen, ja se kuuluu Kotona Suomessa -kokonaisuuteen, jossa kehitetään maahanmuuttajien kotoutumista tukevia palveluita ja prosesseja.

Maahanmuuttajat ovat hyvin heterogeeninen ryhmä. Hankkeessa otetaan huomioon niin humanitaarisista syistä saapuneet

kuin esimerkiksi perhesyiden, työn ja opiskelun vuoksi maahan muuttaneet.

Aiempiä vuosina Suomeen on tullut noin 3000-4000 turvapaikanhakijaa vuosittain. Vuonna 2015 maahan saapui poikkeuksellisen suuri määrä turvapaikanhakijoita: noin 32 500. Arviolta 35 % hakijoista tulee saamaan myönteisen turvapaikkapäätöksen

Oulun kaupungin tiedotus

ETTA nostaa Pentti Uusi-Ilkaisen paidan Urheilutalon kattoon



Lentopalloseura ETTA haluaa kunnioittaa Pentti Uusi-Ilkaisen pitkää uraa seuratyön ja lentopallon hyväksi lauantaina 12.3. pelattavassa ETTA-Loimu -ottelussa. Ohjelmassa on PUI:n paidan nostaminen Oulun Urheilutalon kattoon.

PUI on yksi vuonna 1990 perustetun ETTA:n perustajis-

ta, pitkäaikainen puheenjohtaja moneen eri otteeseen ja lisäksi seuran kunniapuheenjohtaja. PUI työskenteli vielä kaudella 2014 - 2015 ETTA:n puheenjohtajana kunnes Jukka Parkkinen otti vetovastuun viime vuoden toukokuussa.

Lentopallovaikuttajaa on jo muistettu hiljattain Pohjois-

Pohjanmaan Urheilugaalassa, missä hän vastaanotti elämäurapalkinnon. Lisäksi hän sai vastikään Oulun kaupungin palkinnon merkittävästä urasta seuratyön parissa.

ETTA tiedotus

PUDASJÄRVEN KAUPUNKI



PUDASJÄRVEN KAUPUNKI



Pudasjärven kyläneuvoston kokous

tiistaina 15.3.2016 klo 18.00-20.30

Korpisen kyläseura ry:n kylätalolla (Turpeisenvaarantie 1150)

Tervetuloa kaikille avoimeen tilaisuuteen, jossa kyläasukkaat sekä kaupungin viranhaltijat ja luottamushenkilöt voivat vaihtaa kuulumisia ja ajatuksia keskenään.

Kaikkien kyläasukkaiden mukanaolo olisi todella hienoa!

Kahvitarjoilu, tervetuloa!



www.pudasjarvi.fi



Kunnanhallituksen pj. (Tarmo Naumanen) utelee äidiltään (Tuula Tyniltä) lottovoitosta, mukana kunnanhallitus.

Kunnan Tappi Inkeen koululla

Kosto-Inkeen kyläseuran näytelmäryhmä esittää Sinikka Tossavaisen käsikirjoittamaa näytelmää "Kunnan Tappi" entisellä Inkeen koululla. Ensi-ilta on 18.3.2016 ja viimeinen esitys on 8.4.2016. Näytelmää esitetään yhteensä kymmenen kertaa.

Kunnan Tappi -näytelmä on komedia 2000-luvun pienestä maalaiskunnasta, jossa pannaan pienen kunnan talous kuntoon kerralla. Miten tuo tempu tehdään? Vaatiiko se kuntaan teollisuuskyllä, vai joudutaanko peräti kunnanjohtaja erottamaan? Mistähän terve maalaisjärki löytyy ja kuka loppujenlopuksi on sankari ja oikea kunnan tappi. Toivottavasti nämä asiat selviävät näytelmän kuluessa. Samalla, kun laitetaan kunnan taloutta

kuntoon, hoidetaan sivutoimisesti myös ihmisuhteita. "Tässä kunnassa on tapana hoitaa asioita enemmän tai vähemmän sivutoimisesti", kuten näytelmän Mikko (Pekka Naumanen) toteaa.

Näytelmässä on mukana neljä naista (Tuula Tyni, Siiri Vattula, Sirkka Uusitalo, Sanna Ronkainen), yksi alakouluikäinen (Jenna Naumanen) sekä neljä miestä (Tarmo Naumanen, Heikki Luokkanen, Pertti Ronkainen, Pekka Naumanen).

Toivotamme yleisön lämpimästi tervetulleeksi Taivalkoskelle, Inkeen koululle seuraamaan esitystämme. Toivomme, että lähette kotimatkalta iloisiin mielin ja yhtä positiivista kokemusta rikkaampaan.

Elsa Ruokangas, ohjaaja



Mauri (Heikki Luokkanen) asio kioskilla.

Pudasjärven LVI- ja Rautatarvike Oy

VOIMAA LUONNOSTA

**SELVÄÄ
SÄÄSTÖÄ
LÄMMITYS-
KULUIHIN!**

NIBE

MARKKINOIDEN MONIPUOLISIN
LÄMPÖPUMPPUVALIKOIMA

Monipuolisesta lämpöpumppuvalikoimastamme löydät lompakkoosi sopivan, laadukkaan, tehokkaan ja helppokäyttöisen lämmitysratkaisun sinun kotiisi. Lue lisää ja tutustu valikoimaamme osoitteessa www.nibe.fi.

6
VUODEN
NIBETURVA

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous sinun talosi NIBE lämmityksestä!

LVI&RAUTA
PUDASJÄRVI

Avoinna ma-pe klo 7-17

Pudasjärven LVI ja Rautatarvike Oy

Varastotie 2 93100 PUDASJÄRVI • puh (08) 823 510 myynti@lvijarauta.fi

PIKKU-SYÖTE

PIKKUSEN HYVÄT PUJOTTELUKISAT
- Pikku-Syötteen Pikku-Puikat pikkupalkinnoin!
VOITA IPAD MINI JOKA LAUANTAI!

Laskettelu, hyvää ruokaa ja uudet seikkailuradat. Huimaa vauhtia pulkkamäessä ja makkaranpaistoa kodalla. Hauskaa koko perheelle. Tervetuloa!

PERHELIPPU
PIKKU-SYÖTTEEN RINTEISIIN
64 € / päivä / perhe

2 aikuista ja 2 lasta. Voimassa koko kauden.

Lisätiedot ja varaukset:

myyntipalvelu@pikkusyote.fi tai p. 0400 377 969 / 08 815 4000

www.pikkusyote.fi

*Syötekylän Kaupan
AVAJAISET
LAUANTAINA 12.3.*

HUOMI! Ei kukkatervehdyksiä allergian vuoksi!

AVAJAISTARJOUKSIJA:

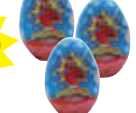
Kinder
YLLÄTYSMUNAT

1,00



Spiderman
YLLÄTYSMUNAT

0,60



Atria
KARJALANPAISTI 700 g

6,50



Nuorten ja aikuisten
URHEILUHANSKAT

6,50

Koko perheen
KAMPASETTI

1,00

TUULILASINPESUNESTE
4 litraa

5,00

MUNKKIKAHVI

1,50



Tarjoukset voimassa niin kauan kuin tavaraa riittää.

GRILLIMAKKARATARJOILU klo 11-16!
Tervetuloa!

Kauppa avoinna ensi viikolla ma-pe 9-18, la 9-18 ja su 10-15

Syötekylän Kauppa

Syötekyläntie 1257, 93280 Syöte. Avoinna ma-la 9-18, su 10-15
Puh. 044 032 2652 .kalle.tihinen@gmail.com

ALEN LOPPURYSAYS!

ALE TUOTTEISTA LISÄALE

-50%

ZOKIAN
JALKINEET

TARJOUS!

**Vuorellinen
KUMISAAPAS**

34,90
norm. 36,50

**KEVÄT UUTTA
SAAPUU PÄIVITTÄIN!**

LAUKKUJA

Alkaen

25,50

rieker
SANDAALI
koot: 36-41

69,90

**Naisille
BOLEROITA**

Alkaen

24,90

Ranuan Kenkätalo

Avoinna Ma-Pe 9.30-17.00, La 9.00- 13.00
Keskustie 1, 97700 Ranua, puh. (016) 355 1002



PUDASJÄRVEN
APTEEKKI
Auttaa lähelläsi.



KOHTA ON VALMISTA!

Palveluvalinnan muutostöiden vuoksi
palvelemme reseptiasiakkaita takaoven kautta
perjantaina 11.3. klo 16 jälkeen ja
lauantaina 12.3. klo 9.00-14.00.

Opasteet etuovelta!

Apteekki uudistuu Sinua varten

Maanantaina 14.3. apteekkimme avataan uudistettuna. Vuosien aikana apteekin toimintamallit ovat muuttuneet. Nyt oli aika miettiä, miten voisimme palvella asiakkaitamme entistä paremmin. Tavoitteenamme on ollut parantaa reseptin toimituspisteiden intimitteettisuutta ja saada laaja tuotevalikoimamme entistä paremmin esille. Olemme kiitollisia kärsivällisyydestäsi kuluneiden remonttiviikkojen aikana. Lopputuloksena on kaiken vaivan arvoinen!

Lääkityslista kuntoon!

Tulevalla viikolla Suomessa vietetään lääkehoidon päivää jo neljännen kerran. Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Tänä vuonna teemanä on lääkehoidon kokonaisuuden hallinta ja lääkitysturvallisuus. Seuraamalla lääkehoitojesi toivottuja vaikutuksia sekä ylläpitämällä ajantasaisista lääkityslista ja tarkistamalla sen säännöllisesti asioidessasi lääkärissä tai apteekissa voit itse vaikuttaa lääkehoitoosi tavoitteiden saavuttamiseen.

Itsehoitolääkityksen onnistuminen vaatii neuvontaa

Itsehoitolääkityksen onnistumisen seuranta on apteekkien tehtävä. Onnistumisen lähtökohtana on oikean valmisteen valinta. Apteekin osaamisen ydinaluetta onkin selvittää, mikä itsehoitolääke on oikea valinta asiakkaan oireisiin, ja sopiiko itsehoitolääke asiakkaan muuhun lääkitykseen sekä sairauksiin. Kun olet hankkimassa lääkekaappiisi täydennystä, voit arkailematta kysellä apteekissa lääkkeen valintaan ja sen käyttöön liittyvistä asioista.

Iho tarvitsee hoitoa

Tänä vuonna olemme keränneet APTEEKKI-liitteeseen tietoa ja vinkkejä ihon hoitoon liittyen. Olipa mielessäsi sitten kuivat silmät tai



halkeilevat kantapäät tai mitä tahansa siltä väliltä, apteekista löydämme sinulle sopivan hoidon. Tule tutustumaan laajaan tuotevalikoimaamme ja kysymään vinkkejä asiantuntijoiltamme!

Apteekki auttaa lähelläsi

Avajaisviikkoa juhlistamme tuote-esittelyillä ja tarjouksilla. Joka päivä vieraanamme on tuotespecialisti esittelemässä omia tuotteitaan. Tuote-esittelyistä ja koko viikon sekä loppukuun avajaistarjouksista kerromme tässä APTEEKKI-liitteessä. Näiden lisäksi joka päivälle on yllätystarjous, josta ilmoitamme vain apteekissa ja Facebook-sivuillamme. Nämä jokaisen kukkarolle sopivat yllätystarjoukset ovat voimassa vain yhden päivän, joten kannattaa piipahtaa päivittäin apteekissa!

Terttu Puurunen
apteekkari

TERVETULO!

UUDISTETUN APTEEKIN AVAJAISVIIKKO 14.-19.3.2016

TULE JA TUTUSTU! 150 ENSIMMÄISELLE ASIAKKAALLE AVAIMENPERÄ KAUPAN PÄÄLLE! TAPAHTUMIA JOKA PÄIVÄLLE!

Maanantaina 14.3.

Verman-esittelijä
paikalla
klo 10-14.

Tule maistamaan
hyvänmakuisia
vitamiinivalmisteita!



Tiistaina 15.3.

Befoli-maistiaiset
klo 9.30 - 12.30

Esittelypäivänä **KOLME**
Befoli pore -pakkausta
KAHDEN hinnalla!

Myyntiedustaja
Jaana Mikkonen
kertoo tuotteesta ja
maistattaa
Befoli-vitamiinijuomaa.



Keskiviikkona 16.3.

Nutridrink
-ravintovalmisteiden
maistiaiset
klo 11-14

Hyvä
ravitsemustila
parantaa
jaksamista!



Torstaina 17.3.

Omega-Pharman
aluepäällikkö
Linda Aaltonen
esittelee laadukasta
Aco Premium
-ihonhoitosarjaa
klo 12-14.

Tule ja tutustu!



f Koko viikon oma muutaman euron yllätystarjous joka päivälle! Löydät sen apteekista ja Facebook-sivuiltamme!

Kasvojen ihon hoito



Myös miesten kasvat kaipaavat hoitoa.



Olitpa sitten nuori tai varttunut, kasvojesi iho kaipaav hellimistä.

Kaikenikäisten kasvojen ihonhoidon perustana on ihon puhdistaminen ja kosteuttaminen. On tärkeää tiedostaa oma ihotyyppi valittaessa oikeanlaisia ihonhoitotuotteita. Tervettä ihoa on neljää perustyyppiä: normaali iho, kuiva iho, rasvainen iho ja sekaiho. Normaali iho on tasapainoinen, ei liian rasvainen eikä kuiva. Kuiva iho voi tuntua kiristävältä ja karhealta, sekä näyttää samealta. Rasvainen iho kiiltää ja iho- huokoset ovat laajentuneet. Sekaihossa ihotyyppi on erilainen poskissa ja T-alueella, esimerkiksi poskilla saattaa olla kuivuutta, mutta T-alue on rasvainen.

Kasvojenhoidon perustuotteita ovat puhdistusaine, kasvovesi, kuorintavoide, naamio sekä kosteusvoiteet. Ihon säännöllinen puhdistaminen ja hoitaminen on hyvä aloittaa murrosiässä tai viimeistään silloin, kun aloittaa meikkaamisen. Jokaisella ihotyypillä ihon puhdistaminen ja kosteuttaminen on tärkeää, mutta ihotyypistä riippuen ne tehdään eritavalla.

Iho on hyvä puhdistaa aamuin ja illoin. Iltaisin iho puhdistetaan ihotyypille sopivalla puhdistusaineella, ja kasvovedellä viimeistellään puhdistus.

Aamuin riittää kun puhdistaa kasvat pelkällä kasvovedellä tai vesipesulla. Puhdistamisen jälkeen iho kosteutetaan sopivalla kosteusvoiteella. Muista levittää kosteusvoide myös kaulalle! Älä unohda käyttää silmänympärysvoidetta, silmänympärysalueeniho on herkkä ja ohut, joten se vaatii sille tarkoitettuja tuotteita.

Iho on hyvä kuoria noin 1-2 kertaa viikossa. Kuoriminen on tärkeää, koska se poistaa iholta kuollutta ihosolukkoa sekä edesauttaa hoito- ja kosteusvoiteiden imeytymistä. Kuorinnan jälkeen on suositeltavaa käyttää kosteusnaamiota ja antaa sen vaikuttaa noin 10-15 minuuttia, jonka jälkeen levittää kosteusvoide iholle. Kuitenkaan pelkkä ulkoinen kauneuden hoitaminen ei riitä.

Terveellinen ja puhdas ravinto, riittävä liikunta ja lepo ovat suorassa yhteydessä ihom-

me kuntoon ja siihen, miltä näytämme ulospäin.

Normaali ja sekaiho

Normaalia ihoa hoidetaan normaalin tai kuivan ihon hoitotuotteilla. Sekaiholla sopivat tuotteet, jotka on kehitetty tätä ihotyyppiä varten. Mieto ja helppo puhdistusmaito ja kasvovesi sopivat juuri sekaihon puhdistamiseen. Kosteustuotteeksi valitaan tuote, joka säilyttää ihon tasapainon.

Kuiva iho

Kuivan ihon puhdistamisessa tulee olla erityisen hellävarainen. Puhdistustuotteiksi sopivat parhaiten kosteuttavat puhdistusmaidot. Kuivan ihon puhdistus on hyvä viimeistellä alkoholittomalla kasvovedellä, joka ei kuivata ihoa entisestään. Kuiva iho tarvitsee runsaasti kosteutusta ja tuotteeksi sopii parhaiten rasvainen ja kosteuttava tuote, joka vahvistaa ihon omaa talituoantoa ja estää sen kosteuden haihtumisen. Kuivalle iholle suositeltavaa on

käyttää ravitsevaa yövoidetta, jolloin iho saa yön aikana kunnon tehokosteutusta.

Rasvainen iho

Rasvaiselle iholle tärkeää on säännöllinen, mutta hellävarainen puhdistaminen. Alkoholipitoinen kasvovesi on hyvä viimeistely rasvaisen ihon puhdistukseen, koska alkoholi liuottaa likaa, rasvaa sekä supistaa iohuokosia. Rasvaista ihoa kuoriessa on tärkeää muistaa välttää tuotteen käyttöä tulehtuneiden finniin alueella, ettei tulehdus pahenisi. Rasvainen iho saattaa tuntua puhdistuksen jälkeen kireältä, joten kevyt kosteutus on hyvä. Kosteusvoiteeksi kannattaa valita vähä rasvainen voide, jottei se lisää ihon rasvaisuutta. Rasvaiselle iholle tarkoitettuja kosteusvoiteita sisältävät yleensä antiseptisiä aineita.

Apteekista saat testattuja ja turvallisia, lääketehaan valmistamia ihonhoitotuotteita. Kysy lisää apteekista!

Milli Luuro
kosmetologiopiskelija

Silmät vetistävät – mikä neuvoksi?



Roskan tunne silmässä on yleisin kuivasilmäisyyden oire.

Kuivasilmäisyys on hyvin yleinen, mutta harvoin vakava silmäoire. Tunne kuivista silmistä johtuu kyynelneesten vähydestä. Kyynelneesten koostumus voi myös olla muuttunut niin, ettei silmän pinta pysy kosteana räpätysten välillä. Tällöin silmä vetistää kuivuuttaan. Kuivasilmäisyyttä voi aiheuttaa moni sairaus ja lääkitys, esimerkiksi

nesteenpoistolääkkeet, beetasalpaajat, unilääkkeet, silmäpaineitit ja psyykenlääkkeet. Kuivasilmäisyys on myös yleinen allergioiden ja ikääntymisen mukanaan tuoma vaiva. Myös toistuvien silmätulehdusten synny voi olla alentuneesta kyynelerytyksestä johtuva silmien kuivuus.

Kuivasilmäisyyden oireena on silmien kirvely, punoitus ja

roskan tunne silmässä. Lisäksi kuivat silmät tuntuvat epätavallisen herkiltä ja väsyvät helposti. Oireet voimistuvat ulkona tuulella ja pakkasessa sekä tehokkaassa koneellisessa ilmastoinnissa, kuten autossa. Kuivasilmäisyyden oireita lisää myös television katselu, näyttöpäätetyö ja lukeminen, koska silmiä räpytelään harvemmin.

Kuivasilmäisyyden oireita voi helpottaa räpyttelemällä silmiä useammin televisiota katsellessa ja näyttöpäätetyötä tehdessä. Paras apu kuivien silmien hoidossa on apteekista saatavien kosteustippojen käyttö. Tippoja voi kokeilla ilman lääkärin suositusta muutaman päivän ajan. Jos niistä on apua, käyttöä voi jatkaa pitempäänkin. Aluksi tippoja kannattaa laittaa useasti päi-

vässä. Oireiden helpottuessa annostelua voi vähentää muutama kertaan päivässä. Pitkäaikaisessa ja säännöllisessä käytössä suositellaan käyttämään säilytysaineettomia kosteustippoja, etenkin jos kosteustippa ärsyttää silmiä.

Säilytysaineettomia silmatippoja on nykyään saatavissa myös pullossa, joiden käyttöaika avaamisen jälkeen on 2-3 kuukautta. Geelimäiset kosteustipat ovat tarpeen, jos silmien kuivuus on vaikeaa. Niitä voi käyttää myös yöksi. Hankalammissa oireissa yöksi voi kokeilla A-vitamiinivoidetta, joka on tarkoitettu kuivien silmien hoitoon. Sopiva silmatippa löytyy kokeilemalla. Apua silmatippojen valintaan saa apteekin henkilökunnalta. Hyvä ohje on säännöllinen ja riittävä kostu-



Apteekki opastaa mielellään silmatippojen laittamisessa.

tus itselle sopivilla valmisteilla niin, että silmäoireilu pysyy mahdollisimman vähäisenä.

Arja Moilanen
farmaseutti

Helli käsiäsi



Mitä enemmän joudut pesemään käsiäsi, sitä enemmän käsesi iho kaipaav hoitoa.

Pidä huolta käsesi ihosta. Kosteutus on elintärkeää hoitoa käsille ympäri vuoden, mutta varsinkin talvella kädet vaativat säännöllistä hoitoa. Talvella kylmä ilma ja viima aiheuttavat vahinkoa käsien herkälle iholle, joten ilman käsinettä ei kannata ulkoilla.

Käsivoidetta kannattaa laittaa jokaisen käsien pesun jälkeen ja aina tarvittaessa. Levitä voide hiukan kostealle iholle ja hiero voide huolella myös

kämmenselkiin, sormiin, rystysiin, kynsiin sekä kynsinauhoihin. Talvella valitaan rasvaisempi voide kuin kesällä. Välillä voit hoitaa käsiä tehokkaammin levittämällä käsi- tai perusvoidetta käsiin ja sen jälkeen ohuet puuvillahanskat 20 minuutiksi tai koko yöksi.

Jos pesuaineet kuivattavat liikaa, vaihda pesuaine miedompaan pesubalsamiin. Perusvoidetta voi käyttää myös käsien pesussa. Kevyt vesipi-

toinen perusvoide irrottaa lian ja hoitaa samalla kuivaa ihoa. Käsien kuivuminen voi aiheuttaa myös ihottumaa. Ihottuma voi johtua tavallisimmin käsi- ihon kuivumisesta, ärsytyksestä tai allergiasta. Lievä käsi- ihottuma paranee useimmiten perusvoiteilla.

Jos perusvoiteet eivät riitä, kannattaa käydä lääkärillä, koska ihottuma kroonistuu kolmessa kuukaudessa. Muista myös käsienhoitajan palvelut,

siellä kädet saavat hellimistä ja asiakas rentoutusta!

Vuokko Parviainen
farmanomi
Raija Rinne
farmanomi



Talvi-iho kuivuu ja kutiaa!



Sopiva perusvoide ja riittävä voiteen määrä ovat kaksi tärkeää asiaa ihon perusrasvauksessa.

Talviaikaan iho tuntuu kuivalta ja jopa kireältä ja varsinkin ulkona olijat huomaavat kylmän ja kuivan pakkasilman koettelevan ihoa.

Talvikuukausina auringon valon puute ja kylmyys yhdessä vaikuttavat ihosolujen keramidien tuotantoon. Keramidit ovat ihon rasvakerrosta täydentäviä aineita, jotka vähentävät veden haihtumista ihosta ja samalla ehkäisevät sen kuivumista.

Auringonvalo lisää kerami-

dien muodostumista ja paksuntaa ihoa, jolloin iho pysyy paremmin kosteana. Myös perimällä ja iällä on merkitystä keramidien muodostuksessa. Atoopikon iholla keramideja syntyy vähemmän kuin ns. normaali-ihossa. Ikääntynyt iho lähestyy toiminnaltaan atooppista ihoa, joten siinä muodostuu vähemmän keramideja - kutina ja kuivuminen sen sijaan lisääntyvät.

Myös normaali-ihaiset kokevat talven ihollaan; kutinaa,

hilselyä ja punoitusta esiintyy tavallista enemmän.

Miten hoitaa talvi-iho

Auringonvalon lisääminen ei oikein onnistu, mutta ihon voitelu auttaa monia. Kuivaa ja kutisevaa ihoa saa pestä, mutta pesun jälkeen ihon saama kosteus on hyvä sitoa pysymään iholla pidempään hoitavalla perusvoiteella (esim. Ceralan).

Ihon pesussa saippuan voi-



Lasten ihon rasvaamisessa leikinomaisuus on hyvä kannustin.

si ainakin talvisaikaan vaihtaa kosteuttavaan perusvoiteeseen (esim. Aqualan L).

Perusvoiteissa (esim. Aqualan L ja Ceralan) on suojaavien rasva-aineiden ja veden lisäksi myös muita kosteutta ihoon sitovia aineita, kuten glyserolia ja keramideja, jotka parantavat ihon kosteutusta ja pidentävät voiteen vaikutusaikaa.

Aamun kiireessä on iholle hyvä levittää kevyttä kosteuttavaa perusvoidetta ja illalla hoitavampaa, kuten esim.

Ceralania. Ceralan on keramideja sisältävä perusvoide, joka vahvistaa ihon suojaavuutta ja ehkäisee liiallista veden haihtumista ihosta. Ihon riittävä

voitelu lievittää kutinaa ja hilselyä.

Orion Pharma

Korppukantapäät – mikä avuksi?



Puhtaus on jalkojen hoidon perusta. Pese jalat kädenlämpöisellä vedellä ja käytä tarvittaessa esimerkiksi hapanta pesunestettä (pH 5,5). Kuivaa jalat ja varpaiden välit pesun jälkeen. Rasvaa kantapäät lopuksi riittävän joko rasvaisella perusvoiteella tai varsinaisella jalkavoiteella. Hiero voidetta kantapäihin vain sen verran kuin sitä imeytyy. Yöksi voi laittaa puuvillasukat tehostamaan voiteen kosteuttavaa vaikutusta.

Jos kantapäihin tulee halkeamia, niitä hoidetaan kosteutta sitovalla ja kuivaa ihoa pehmentävällä, ureaa (karbamidia) sisältävällä voiteella. Paksujen kovettumien hoitoon voi käyttää myös salisyylihappopitoista voidetta. Pihkavoiteet ja -salvat hoitavat hyvin kantapäitä ja niillä on myös lievä antibakteerinen vaikutus. Halkeamasta voi vuotaa verta ja se voi olla



Vaikkeimmillaan kantapäiden kuivunut iho halkeilee. Kysy apua apteekista!

erittäin kipeä. Tuletuessaan se punoittaa ja kuumottaa, lisäksi se voi alkaa märkiä. Halkeaman kautta elimistöön voi päästä bakteereja, jolloin voi pahimmillaan saada jopa sairaalahoitoa vaativan ruusun.

Halkeamien syntyyn vaikuttaa seisomatyö, kovat työskentelyalustat ja ylipaino. Halkeamat kannattaa ennaltaehkäistä rasvaamalla kantapäät hyvin. Jalkojen hoidossa kannattaa turvautua jalkojenhoitajan apuun, jos kotikonstit eivät riitä.

Jalkojen raspaamista ei nykyään suositella, sillä se paksuntaa kantapäiden ihoa entisestään. Myöskin pitkiä jal-

kakylpyjä pitäisi välttää, koska se kuivattaa ihoa.

Diabeetikkojen jalkaongelmat vaativat erityistä tarkkuutta. Heidän kannattaa huolehtia jalkojen hyvästä kunnosta erityisen huolella ja kääntyä mahdollisimman nopeasti ammattilaisen apuun esimerkiksi huonosti paranevien haavojen kohdalla.

Kysy apua apteekista sopivan jalkavoiteen valinnassa – autamme mielellämme!

Vuokko Parviainen
farmanomi
Raija Rinne
farmanomi

Pesu, joka ei kuivata!

Ceralan-perheen uusin tulokas, Pesuöljy kosteuttaa tehokkaasti ja pesee hellävaraisesti. Kevyesti vaahtoava, voidemainen uutuus sisältää runsaasti ihoa hoitavia öljyjä. Hajustamaton Ceralan Pesuöljy sopii normaalille, kuivalle ja atooppiselle iholle - kuten Ceralan, Ceralan Plus ja Carbalan perusvoiteetkin.

Suomessa kehitetty ja valmistettu. APTEEKISTA.

2 in 1
Voide, joka pesee.
Öljy, joka hoitaa.

Ceralan perusvoide
100 g

13,00€

(norm. 16,56)

Ceralan pesuöljy
200 ml

8,00€

(norm. 10,80)

Ceralan plus perusvoide
100 g

13,00€

(norm. 16,56)

Carbalan perusvoide
200 g

9,00€

(norm. 11,48)

ORION PHARMA
Hyönteisiä rakentamassa

Tarjous on voimassa niin kauan kuin tarjouserää riittää enintään 31.3.2016 saakka



* Uutuus *

Parempiin uniin - Melatoniini Extra 1,5 mg

- Lyhentää nukahtamisaikaa • Lievittää aikaeron vaikutuksia
- L-teaniini on unen laatua tukeva luonnollinen aminohappo
- B6-vitamiini osallistuu kehon luonnolliseen melatoniinin tuotantoon



**Melatonin
extra
1,5 mg**
30 tabl.

8,90€
(norm. 9,90)

**Melatonin
extra 1,5 mg**
100 tabl.

19,90€
(norm. 22,28)

Parempaa apteekista
apteq.fi

APTEQ
vita

Tarjous on voimassa niin kauan kuin tarjouserää riittää enintään 31.3.2016 saakka

Hyvä ravitsemustila auttaa jaksamaan

Nutridrink-tuotteet sopivat kaikille, jotka eivät jaksaa tai voi syödä riittävästi. Ne auttavat kohentamaan yleiskuntoa ja ylläpitämään omatoimista arkea. Valmisteiden avulla ravinnonsaanti ja ruokahalu paranevat.

KOKEILE!

Nutridrink Protein 200 ml
Sisältää kaikkia päivittäin tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita. Energiamäärä 300 kcal, sisältää 18 g proteiinia. Useita makuvalintoja.



TARJOUS

4+1
osta 4 pullon ryhmäpakkaus,
saat yhden valitsemasi
Nutridrinkin kaupan päälle!

Nutridrink Protein
13,05€
4x200 ml

Lue lisää Nutridrink Protein valmisteesta www.nutridrink.fi tai kysy apteekistasi.

NUTRICIA
Nutridrink
Elämänvoimaa

Tarjous on voimassa niin kauan kuin tarjouserää riittää enintään 31.3.2016 saakka

Bethover® 1 mg

B₁₂-vitamiini

Muistin tueksi!

Nyt
ERIKOISHINTAAN
Bethover 1 mg
B12-vitamiini
100 tabletti
23,90€
(Norm. 27,84)



Ota Bethover osaksi jokaista päiväsi!

**Tuote-esittelijä
apteekissa
maanantaina
14.3.2016
klo 10-14**

**MINISUN
D-VITAMIINI**

**Minisun
D3-vitamiini
20 mikrog
100 purutablettia**
10,90€
(norm. 13,16 tabl.)



MINISUN®

SUOMEN SUOSITUIIN
VITAMIINISARJA*



Tarjous on voimassa niin kauan kuin tarjouserää riittää enintään 31.3.2016 saakka



ratiopharm

SOPIVASTI HYVÄÄN OLOON



Maitohappobakteeri + B ratiopharm
– Vastustuskyvyn vahvistamiseen

- » Sisältää kuutta maitohappobakteerikantaa sekä B6- ja B12-vitamiineja.
- » Ota myös matkalle mukaan.

**Maitohappobakteeri +
B 30 kapselia**

8,50€

(norm. 11,76)

ratiopharm.fi

Tarjous on voimassa niin kauan kuin tarjouserää riittää enintään 31.3.2016 saakka

Ravitollisä. FIVOTC/14.0028/10/14

**PUDASJÄRVEN
APTEEKKI**
Auttaa lähelläsi.



Kauppatie 1, 93100 Pudasjärvi
Puh. (08) 821 185
www.pudasjarvenapteekki.fi
Ma-pe 9-18, la 9-14