

Hyvän Olon Messut

-lehti



Hyvän Olon Messut 9.5.2009 Pudasjärven liikuntahallilla, Tuulimyllyntie 4

LC Pudasjärvi/Hilimat

MESSUOHJELMA S. 2

Messulehti toukokuu 2009

TÄMÄ HYVÄN OLON MESSULEHTI ON PUDASJÄRVI-LEHDEN ERIKOISNUMERO 10/2009

MESSUTARJOUS!



Samsung SGH-C260

Hyvä peruspuhelin
takuu 24 kk

39,-

Sony-Ericsson W302

129,-



Esittely "mini-läppärit" -30%

MESSUHINTAAN:

Digikamerat, MP3 -soittimet, muistitikut ja -kortit ja TomTom navigaattorit, PÖYTÄ-GSM ja "Senioripuhelimit"

Toukokuun laajakaista -ADSL tarjous:

Uusi liittymä, kytkentä 0 e, esim. 2M liittymä 24.90 e/kk (normaalisti 43.90 euroa) määräaikaisella 18 kk sopimuksella

Kysy lisää myymälästä!

Vain pe-la yli 20 euron ostoksesta USB-Bluetooth kaupan päälle

AH-TELEPISTE

Toritie 2, Pudasjärvi
p. 08-824 120
www.ahtelepiste.fi



Muista äitiä 10.5.

sonera

Vackpot

sandwich_ claire.dk

Messutarjous

MAC-farkut

79,95€ 89,95€

vyö ja lahkeiden lyhennys
veloituksetta

tarjous voimassa 9.5 asti

linum

VALLILA
INTERIOR

tekstiilisisustus
suunnittelupalvelu

Muoti OLIVIA
Kauppatie 5 Pudasjärvi ma-pe 9-17 la 9-13 040 963 9438

Hannus Cafe Leipomo avattu **Kiiminki Hannus**
Leivonnaiset kevään juhliin **P. 040 195 8430**
Ark. 6-21, pe 6-, la 9-, su 10-21 **TERVETULOA!**

Näinä aikoina on rauhoittavaa olla asiakkaana pankissa, joka pärjää omillaan.



Osuuspankin asiakkaana tai omistajajäsenenä voit onnitella itseäsi pankkivalinnastasi. Olet asiakkaana pankissa, joka pärjää omillaan, sillä hyvinä aikoina olemme ottaneet huomionmankin ajan huomioon. Vakavaraisuutemme on hyvällä tasolla ja se on nyt myös asiakkaidemme etu. Etua elämään. OP-Pohjolasta.

PUDASJÄRVEN
Osuuspankki

TALOUSHALLINNON AMMATTILAINEN

Toimiville yrityksille:

- * Kirjanpidot
- * Palkkalaskennat
- * Veroneuvonta

Uusille yrittäjille:

- * Yritysten perustamiset
- * Kannattavuuslaskenta
- * Aloitusneuvonta



Tili-Tekno Arto Peltari Oy

Kauppatie 5
93100 PUDASJÄRVI

Puh: 08-823505, Fax: 08-823509,
Sähköposti: arto.peltari@tili-tekno.fi

Avoimna
Ma - pe 08.00 - 16.00
Kesäaikana 08.00 - 15.00

Seuraava Pudasjärvi-
lehti ilmestyy 20.5.

Piian Särvin

Äitienpäivälounas 10.5

Syötteen luontokeskuksessa klo 11.00-16.00
Erätie 1, puh 08-828145



Tervetuloa T. Piian Särpimen fliikat =)

Leivitetty porsaanleike
Broilerin rintaleike
Kermaperunat
Juustokastike
Riisi
Täytetty silakkarulla
Lämminkasvis

Runsas salaattipöytä
graavilohineen

Karhunvatukka-
täytekakku
Kahvi
13.00 euroa

Specsavers Optikko

Pian nro 1 Suomessakin.

PUDASJÄRVI: Kauppatie 5
ajanvaraus 08 824 480

Avoimna: ma-pe 9-17, la suljettu

Silmätautien erikoislääkärit: Markku Teiramaa, Ulla Näpänkangas
Optikot: Harri Halonen, Pirjo Havana, Ilpo Viippola

HYVÄ OLO ALKAA METSÄSTÄ

Sen tietää myös Hirsikortteli-hanke, joka todistaa suomalaisen puun tuottavan hyvää oloa kaikkeen asumiseen.

Varaa oma joenvarsitonttisi keskeltä keskustan palveluita!

1639
PUDASJÄRVI
370 VUOTTA

HIRSIKORTTELI-HANKE
kehittämisjohtaja Mikko Kalkäjä
040 739 9797, mikko.kalkaja@pudasjarvi.fi



PUDASJÄRVEN KAUPUNKI
www.pudasjarvi.fi



Hyvän Olon Messut

Lauantaina 9.5.2009 Pudasjärven liikuntahallilla klo 9 – 16



Kaarina
Daavittila

Kuuluttaja: Birgitta Ojala
Mukana yli 50 eri messuesittelijää eri toimialoilta

- 9.00 Ovet avautuvat**
10.00 Messujen avaus
 LC Hilimojen presidentti Terttu Ahonen
10.05 Pudasjärven kaupungin tervehdys
 kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila
10.30 Tiina Pitkänen
11.00 Muotinäytös
 suunnittelu Aija Taipale
11.30 Tiina Pitkänen
12.00 Liikuntaesitys
 PuU/Voimistelijaoston tytöt:
 Jumppakoulu 4. - 6. luokka,
 ohjaus Hanna Illikainen ja Inka Kipinä
 HipHop-ryhmä, ohjaus Sofia Vesa
13.00 Uusi uljas terveydenhuolto -luento
 professori Lauri Nuutinen
13.45 Tiina Pitkänen
14.30 Muotinäytös
 suunnittelu Aija Taipale
15.00 Messuarvonta
15.30 Tiina Pitkänen

Professori
Lauri Nuutinen



Tiina
Pitkänen



Birgitta Ojala

Talutusratsastusta
klo 11-13

Tervetuloa!

Ilmainen lapsiparkki
nuorisotiloissa klo 9-16



HYVÄN OLON MESSUJEN PÖYTÄVARAUKSET 2009

- LC Pudasjärvi/ Hilimat: kahvila, sinappia, messuarpoja, verenpaineen mittausta
- Hyvinvointimaailma: kehon PH-tason mittausta ja Aloe Vera -tuotteita
- Orchid Oriental Day Spa: Eero-Matti Lintunen
- Pitopalvelu Maku-Maakarit: Tarja Hemmilä
- SPR: yhdyshenkilö Tarja Hemmilä
- Terveysimpulssi: Raija Puoskari
- Luontaistuote: Johanna Malinen
- Studio KuvaKulma: Pia Väyrynen
- PH-tasapainotuotteet: Eeva Hietava
- Terapia ja koulutus Orkidea: intialainen päänhieronta; Terttu Kynkänniemi
- Laukku-Friikki: Mari Hirvasniemi
- Kulkurin Hopeapuoti: Liisa Korva
- Pudasjärven ammattioppilaitos: talusratsastusta ulkona; Elisa Laakso
- Tilhipihlajan kotisairaanhoido- ja kotipalveluyritys: verenpainemittaus, Lahja Simonen
- Lahjan puoti: maistiaisit 10 – 11 Lahja Simonen
- Super, Pudasjärven osasto: verensokerin ja verenpaineen mittausta, kasvomaalausta; Paula Hemmilä
- Kynttilätalo
- Kesport: Ahti Nivakoski;
- Salotar
- Huonekaluliike Heikkilä: Ulla Heikkilä
- Tmi Herbalady: Hilka Hiltula, Raahe
- TarjaP: kynsienhoitotuotteet; Tarja Päiväniemi
- GNLD-tuotteita: Aino Niskasaari
- Aloe Vera -tuotteita; Ritva Siuruainen
- K-Supermarket: maistiaisit; Harri Piipponen
- AMWAY: pesuaineita, vitamiineja; Irene Lauri
- Painotuote Puurunen: painotuotteita; Eila Puurunen
- Syötteen Luontokeskus ja Piian Särvin: muurinpohjalettuja, esitteitä; Sirpa Airaksinen
- Pudasjärven seurakunta: Henna Savilampi
- Puutöitä: Alpo Simonen
- Kirsti Åkerlund: käsitöitä
- Herra Åkerlund: hattaroita, popkorneja
- Käsityökeskus
- MTA&Sarviseppä
- Oiva Kinnunen: tyrni-karpalotuotteita, vöitä ym.
- Martat: Pirkko Savela
- Pudasjärven Urheilijat: Marko Koivula
- Heino Ruuskanen
- Tiina Pitkänen: CD-levyjä, paitoja
- Keskinäinen vakuutusyhtiö Tapiola: Tarmo Kataja
- Pudasjärven palokunta: Kari Kuosmanen
- Eija Juurikka: laill. hieroja
- Jalkahoitola Sirius: Sirkka Määttä
- Health&Beauty Systems: Leila Järvenpää
- Kesseli Ry: Ape Nieminen
- Jalkahoitola Stressi piste: Pirjo Leino
- Hyvinvointi- ja liikuntapalvelut Launonen: Eini Launonen
- Erotiikka Queen Desiree: Kaisa Laurila
- Oriflame: Katja Telin
- Pudasjärven kaupunki ja liikuntatoimi: Sampo Laakkonen
- ME-ihonhoitosarja: Maaret Markus
- Makkaranmyyntiä
- Hematiittikoruja; Markku Valkama
- GNLD; Timo Puolakanaho

Hyvän Olon Messut lauantaina 9.5.2009 Pudasjärven liikuntahallilla klo 9-16

HYVÄN OLON MESSUT 09.05.2009
PUDASJÄRVEN LIIKUNTAHALLILLA

ARPAJAISET:

Arvan hinta 5 euroa.
Arpojen määrä 500 kpl
Arpojen myyntiaika 14.4.2009 - 09.5.2009
Arvonta suoritetaan 09.5.2009
klo 15.00 messupaikalla

PALKINNOT:

- POLKUPYÖRÄ (Helkama 7-vaiht.)
- KIRKASVALOLAMPPU
- SYKEMITTARI
- LAHJAKORTTI Kesport 100 e
- LAHJAKORTTI Kauneuskeskus Salotar 100 e

Palkintoja 5 kpl ja yhteenlaskettu arvo 884 euroa.
Tuotto käytetään pudasjärveläisten nuorten hyväksi, sekä messukulujen kattamiseksi.
(Messuille ei ole pääsymaksua)

Järj. LC Pudasjärvi / Hilimat

Juuri NYT ovat ajankohtaisia kevään ja kesän kodinhoito- ja pihatyöt! Iloista ja osaavaa apua tarjoaa Pudasjärvellä

Naapurintyttö

044-2109644 / Sinikka Paukkeri

Toimin myös vuokratyöntekijänä palvelualan yrityksissä! Yrittäjä, kysy lisää!

Hyvän olon lähteitä



Hyvän Olon Messuille tulee yli 50 näytteilleasettajaa. Messujen tavoitteena on tarjota hyvää oloa ja virkistystä monella tavalla. Toimittaja kyseli muutamilta näytteilleasettajilta, mitkä asiat tekevät heille itselleen hyvän olon ja mitkä asiat ovat tärkeitä.

Tilhipihlajan yrittäjä Lahja Simonen osallistuu ensimmäistä kertaa messuille oman yrityksensä kanssa. Kontaktit asiakkaiden kanssa ovat yrittäjälle tärkein messujen antia. Siellä on hyvä vaihtaa ajatuksia, kertoa tuotteista ja palveluista. Samalla keskustellaan ihan mistä asioista tahansa. Hyvien tuotteiden tuominen asiakkaiden valittavaksi on tärkeä osa messuteemaa.

Minä nautin lukemisesta. Hemmottelua on myös istuminen ongel-la koira tai joku ihminen seurana. Voisihan hemmotteluksi sanoa myös marjastusta. Odotan ja toivon, että messut ovat myönteinen ja mukava tapahtuma Pudasjärvellä. Toivon paljon messuvieraita ja heille antoisaa, leppoisaa ja virkistävää messupäivää.

Painotuote Puurunen yrittäjä Eila Puurunen kertoi olleensa messuilla mukana myös vuosi sitten. Messut olivat hänen mielestään mukavat ja antoisat. Eila hemmottelnee itseään hierottamisella, lenk-

keilyllä ja liikunnalla sekä luonto-elämyksillä.

Lisäksi olen innokas kokkailemaan, joten hyvä ruoka ja salaatti tuovat hyvän mielen. Grillikauden olen myös jo aloittanut. Koska asun Kipinässä, joki on lähellä ja sen äärelle tekee mieli monta kertaa päivässä.

“Hyvän mielen saan luonnosta, auringosta ja ystävistä.”

Laukku-Friikin tuotteita myyvä Mari Hirvasniemi tulee messuille ensimmäistä kertaa. Hän pitää laukuista, kuten yrityksen nimestä voi päätellä. Lisäksi hän saa hyvän mielen monista muistakin asioista.

Hyvän mielen saan luonnosta, auringosta ja ystävistä, joiden kanssa tulee pidettyä yhteyttä ja touhuttua yhdessä. Messupäivältä odotan

myös hyvää oloa itselle ja vierail-

le. Puutöitä esille tuova Alpo Simonen tykkää tehdä käsillään kaikenlaista. Varsinkin puutyöt ovat hänen suosikkejaan.

-Olen huomannut, että kun töistäni tykkäävät monet muutkin ja arvostavat niitä, niin siitäkin tulee minulle hyvä mieli. Toivon messuille paljon kävijöitä ja mukavaa ilmapiiriä, varsinkin kun messut pidetään väljissä tiloissa liikuntahallilla.

AMWAY-tuotteiden jälleenmyyjä Irene Lauri on tulossa messuille mukaan ensimmäistä kertaa. Hän esittelee luontoystävällisiä pesuaineita ja vitamiineja. Irene Lauri nauttii ystäviensä ja lastensa seurasta.

Varsinkin ystävien kotona järjestetyt kotiesittelyillat ovat mukavia ja tuovat hyvän oloa ja mieltä sekä minulle että mukana olijoille. (rr)

**HAMMAS-
LÄÄKÄRI-
JA LÄÄKÄRI-
ASEMA**

**Hammaslääkäri
Yleislääkärit Erikoislääkärit**


Hammaslääkäri Hannu Heikkilä
myös keinojuurihoidot (implantit)

Mdental Oy

Kauppatie 5, 2. krs
93100 PUDASJÄRVI

Ajanvaraukset ma-pe 8.00-15.30

Puh. **(08) 823 380**
Fax **(08) 823 381**



RESYÄ
SISÄINEN
NOITASÄ
MUKANA
MESSUILLA

Queen Desiree
Oulu
Torikatu 25 ♥ 050 468 3802
www.queendesiree.net

KAUNEUSKESKUS SALOTAR

Stailaus-
pisteessämme
messuilla
saat vinkkejä
hiuksiin ja
kauneuden-
hoitoon.

TERVETULO!

Kauppatie 4 p. 821595

Tilhipihlajasta monenlaista apua

Moni yksinään asuva vanhus miettii, mistä saisi vaikkapa ikkunoiden pesuun apua tai kuka hakisi lääkkeit apteekista. Joskus vanhukset tarvitsevat tukijaa ja rinnallakulkijaa. Uusi yritys Tilhipihlaja tarjoaa monenlaista apua niin vanhuksille kuin sairaille arkielämän kuvioihin.

Lahja Simonen oli miettinyt jo vuosia oman yrityksen perustamisesta. Pari vuotta sitten hän pääsi osallistumaan Pro Agrian järjestämälle Turvallista ruokaa asiakkaalle -kurssille. Silloin hän sai eväitä yrittäjäksi ryhtymiseen. Kurssin aikana Simonen suunnitteli latukahvila-yrityksen ja vanhuspalvelujen järjestämistä. Tmi Lahjan Puoti yrityksen hän perusti tammikuussa 2008, ja se toimii Latukahvila Pytkynpirtillä Syötteellä.

Joulukuussa 2008 Pudasjärven kaupunki haki lehti-ilmoituksella palveluseteliyrittäjiä kotipalveluun. Tuoloin käynnistyivät kotisairaanhoidon ja kotipalveluyritys Tilhipihlajan kuviot.

- Koska minulla on pitkä sairaanhoitajan kokemus, voin ottaa esimerkiksi verinäytteitä ja hoitaa haavat ja jakaa lääkkeitä. Tilhipihlajassa tarjoan kotisairaanhoidon ja kotipalvelua Pudasjärven kaupungin alueella, Lahja Simonen kertoi Tilhipihlaja-yrityksestään, joka virallises-

ti aloittaa toimintansa tämän kuun aikana.

Tilhipihlajasta saa esimerkiksi siivous-, aterian-, pyykinpesu-, kauppa- ja asiointipalveluja. Myös pienimuotoiset kiinteistöhoitotyöt hoituvat samoin kuin saunotus- ja pesuapupalvelu.

Lahja Simonen muistuttaa, että kotipalvelutyö on kotitalousvähennyskelpoinen.

- Sitä voi ostaa myös itselleen ja esimerkiksi lapset voivat ostaa sitä vanhemmilleen tai appivanhemmilleen ja saavat tästä työstä kotitalousvähennyksen verotuksessaan.

- Kaupungin kotipalvelun myöntämällä palvelusetelillä voi ostaa siinä määritellyt palvelut yrityksestäni. Samalla kun teen kotipalvelutyötä, näen asiakkaan kunnan ja toimintakyvyn.

Kotipalvelussa ja kotisairaanhoidossa on Lahja Simonen mukaan tärkeää ihmisen kokonaisvaltainen huomiointi ja kuuntelu.

- Monet kotipalvelun ja -



Lahja Simonen tarttuu reippaalla otteella uusiin haasteisiin kotipalveluyrittäjänä.

sairaanhoidon piirissä olevat tarvitsevat ohjaajaa, tukijaa, luotettavaa kuuntelijaa ja vierelläkulkijaa. Tykkään tehdä käytännön työtä ja pystyn nopeasti suoriutu-

maan erilaisista tehtävistä. Työssäni pystyn tekemään päätöksiä nopeasti ja tarvittaessa kysymään neuvoa muilta henkilöiltä. (rr)



Paakarit PITOPALVELU

Ruoka-, leipomo- ja suunnittelupalvelu

Hyvän Olon Messuilla 9.5. myynnissä täyttekakkuja, voileipäkakkuja, leivoksia ja suolapalaa. Tervetuloa herkuttelemaan!

Tarja Hemmilä
Puh. 040 728 3593 • tarja.hemmila@paakarit.fi
Lukiontie 4 • 93100 Pudasjärvi
www.paakarit.fi

Leikki- ja kouluikäiset perhefoorumin aiheena



Perhefoorumi pidetään 9.5. kirjastossa, jossa psykologi Reetta Valjus luennoi 11.30 - 12.15 aiheesta "Aggressio arjen voimavarana". Asiaa lähestytään alustuksen ja keskustelun merkeissä.

Perhefoorumi on perhepalvelujohtaja Kirsi Alatalon mukaan osa Pudasjärven kaupungin lapsi- ja nuorisopoliittista ohjelmaa, jonka kaupunginvaltuusto on hyväksynyt. Tämän vuoden teemana ovat leikki- ja kouluikäiset lapset.

Ensimmäinen perhefoorumien kokoontuminen oli noin kaksi vuotta sitten neuvolan tiloissa. Tapahtuma keräsi runsaan yleisön keskustelemaan ajankohtaisista asioista, Kirsi Aatalo kertoi.

Perhefoorumi järjestetään nyt toista kertaa Hyvän olon messujen aikana kirjastossa. Tilaisuuden aikana vanhemmat voivat jättää myös kysymyksiä ja toiveita kaupungin perhepalveluille menevään palautelaatikkoon. Mannerheimin Lastensuojeluliiton lapsiparkki toimii nuorisotiloissa koko messujen ajan eli klo 9-16.

Reetta Valjuksen haastattelu Tunteiden säätely – ajankohtainen aihe

Psykologi Reetta Valjus työskentelee Oulun perheneuvolaissa. Hänellä on kognitiivisen psykoterapeutin pätevyys, jota hän vielä täydentää theraplayterapeuttikoulutuksella.

Miksi tämä aihe?

- Lapsiperheiden tukiyhdistys pyysi minua viime keväänä pitämään luennon tästä aiheesta. Pidän kyseisen luennon Oulu-opiston luentosarjassa viime syksynä. Uskoakseni melko monet vanhemmat kokivat aiheen koskettavan heidän arkeaan, koska keskustelu oli vilkasta ja sain monia yhteenottoja luennon jälkeen.

Tänä keväänä olen pitänyt lähes saman luennon lastenpsykiatrian alueellisilla koulutuspäivillä Oys:ssä. Palaute oli myös silloin myönteistä, ja tässä luentotilaisuudessa oli sieltä Pudasjärveltä myös kuulijoita, jotka ovat pyytäneet minua pitämään aiheesta luennon teidän perhefoorumissa. Olen työskennellyt vuo-

desta 1997 asti perheneuvolaissa, ja yksi yleisin yhteydenottosyy perheneuvolaan on erilaiset aggressiopulmat. Aihetta (aggression ja tunteiden säätelyä ja tunnistamista) on myös paljon tutkittu viime aikoina, ja siitä on kirjoitettu kirjoja Suomessa ja ulkomailta. Vaikka tällä hetkellä median uutisoinnin perusteella voi tuntua siltä, että aggression hallinta on karannut käsissä, niin alan työntekijänä uudet menetelmät ja tutkimukset tuntuvat toivoa antavilta. Itse olen perehtynyt perustutkimoni lisäksi tunteiden säätelyyn 4-vuotisessa kognitiivisen psykoterapeutin koulutuksessa. Lisäksi olen ollut tuomassa Oulun perheneuvolaan brittiläistä perhekoulutyömenetelmää, joka on tarkoitettu ylivilkkaisten (aggressiivisten) pienten lasten ja heidän perheidensä tukimuodoksi.

Onko murrosikäisten elämässä enemmän aggressiota kuin muun ikäisten lasten kohdalla?

- Murrosikäen ja uhmakään kuuluvat aggression säätelyn pulmat. Näissä kehitysvaiheissa lapsen kuuluu uhmata vanhempia ja yhteisesti sovittuja sääntöjä. Myös aivojen voimakas kehitys näissä ikävaiheissa altistaa lasta ajautumaan helpommin hallitsemattomaan käytökseen. Aggressio on myös myönteinen voima, joka auttaa meitä puolustamaan itselle tärkeitä asioita ja puolustamaan itseämme. Rakentavasti kohdattuina murrosikäisen tunnekuohut ja uhmakäisen kiukut auttavat lapsen itsenäistymiskehitystä.

Nähdäkseni vanhemmat peittelevät ja salaavat aggressioitaan? Mikä on sinun näkemyksesi? Mikä on tervettä aggression purkamista?

- Aikuisen on pysyttävä aikuisena lapsen uhmattessa. Aikuisen on turvallinen peruskallio, joka ottaa lapsen ja nuoren kiukun ja uhmastaan vastaan rauhallisesti. Aikui-

sen tehtävänä on heijastaa lapsen tunnekuohu hieman käsitellymmässä muodossa takaisin niin, ettei lapsi pelästy omaa tunnettaan. Toisaalta aikuinen voi näyttää lapselle kiukkunsa, jos se on hallittua ja ajoittaista. Aikuisen ärtynyt tunnetila kertoo lapselle ja nuorelle tehokkaasti sen, että tämä on tärkeä asia ja näin ei voi meidän perheessä toimia! Jokaisen ihmisen on opeteltava, mitkä ovat hänelle sopivat aggression hallintatavat. Perussääntönä on, että vihainen saa olla, mutta ketään ei saa satuttaa eikä tavaroita saa rikkoa. Kysymys on laaja, oikeastaan koko luentoni käsittelee sitä. (rr)



Yksilöllisiä koruja

Kulkurin Hopeapuoti on reilun vuoden toiminut pudasjärveläinen korualan yritys, joka aloitti toimintansa helmikuussa 2008. Koruntekijöinä ovat Minna Karppinen, Liisa Korva ja Tiina Salonpää.

- Kaikki sai alkunsa, kun osallistuimme kansalaisopiston järjestämälle hopeaketjukurssille, jossa opetettiin renkaiden sahausta sekä perusketjujen tekemistä, Minna Karppinen kertoi.

Uusi harrastus vei niin mukanaan, että pian naiset tekivät kotonaan ketjuja melkein yötä päivää. Ainut varjopuoli harrastuksessa oli, että tarvikkeet maksoivat, ja kun koruja alkoi olla yli oman tarpeiden, heräsi ajatus korujen myynnistä eteenpäin, Minna selvitti kolmen naisen perustaman yrityksen taustaa.

Yksi yrityksen perustamiseen johtaneista syistä oli se, kun hopeakorujen myynti vaati hopealeimat yli 10 gramman painoisilta koruilta. Yritys täytyi perustaa leimojen saamiseksi.

- Tällä hetkellä meillä on hopealeima 925 sekä oma nimileima LTM, kertoo Minna.

Kansalaisopiston kurssin lisäksi tekijät ovat saaneet oppia kirjoista, netistä itse opiskelemalla sekä hopeasepiltä, jotka ovat olleet innokkaita neuvomaan eri työvälineitä sekä niksejä.

- Avasimme nettisivut sekä nettimyynnin huhtikuussa 2008. Sivuillamme on jo tähän mennessä käynyt noin 10 000 kävijää.

Käsityötä alusta loppuun

Monista muista korunvalmistajista poiketen Kulkurin Hopeapuodin koruntekijät valmistavat ketjut itse alusta loppuun käsin.

- Punomme ensin hopealangasta spiraalin, josta saamme pienellä lehtisahalla sormien välissä avonaisia



Hyvän olon messuilla on myynnissä Kulkurin Hopeapuodin koruja, joita kelpaa antaa vaikkapa syntymäpäivä- tai valmistajislahjoina.

renkaita. Sen jälkeen alkaa ketju valmistua rengas renkaalta. Jokainen rengas täytyy sulkea huolella ja oikeaoppisesti, jotta se myös pysyy kiinni, Minna Karppinen selvitti.

Valmiit korut laitamme pyörimään kiillotusrumpuun, jossa ne kiillottuvat ja niin sanotusti kovettuvat. Sen jälkeen korut käsitellään aineella, joka hidastaa tummumista.

Ketjujen lisäksi yrittäjät tekevät erilaisia juotostöitä muun muassa rintaneuloja sekä riipuksia.

Kaikki korumme ketjuja lukuun ottamatta ovat erilaisia, koska emme käytä mitään muuttia niiden valmistuksessa. Voimme tehdä kaksi samanmallista riipusta tai rintaneulaa, mutta täysin samanlaisia ne eivät ole. Lisäksi meillä on muutamia aivan uniikkeja yksittäiskappaleita, joita ei voi tai ei haluta valmistaa kahta samantyyppistä. Asiakas voi tilata omanlaisensa uniikin korun, jota ei halua muilla nähdä, mutta siitä joutuu maksamaan enemmän.

Hopeapuodin yrittäjät ovat nyt vuoden verran kiertäneet erilaisilla messuilla ympäri Suomea ja huomanneet, että arvostus käsityötä kohtaan kasvaa koko ajan. Ihmiset ostavat mieluummin käsityönä tehtyjä ja

uniikkeja koruja kuin sellaisia, joita saa joka paikasta.

Lisäksi muiden kulta- ja hopeaseppien arvostus korujamme kohtaan on kannustanut meitä suunnittelemaan lisää ja saanut työmme tuntumaan arvokkaalta. Tietysti myös kuluttajien kiitokset tehdystä työstä kannustavat, kun he saavat mieleisensä korun.

Tulevaisuudessa Kulkurin Hopeapuodin koruja voi edelleen saada netin kautta yrityksen nettisivuilta, muutamasta myyntipisteestä Pudasjärven keskustasta sekä Livolle rakenteilla olevasta työpajasta, jonka yhteyteen on tarkoitus aukaisa kesän aikana myös pieni myyntipiste. Nettisivuilta voit seurata, koska ovet aukeavat. (rr)

"Kaikki sai alkunsa kansalaisopiston hopeaketjukurssilta."

Lisäksi Hopeapuodin korusepät käyttävät koruissaan paljon myös erilaisia luonnonjalokiviä, kuten esimerkiksi hematitiittiä ja granaattia. Myös Swarovskin kristalleja sekä makeanveden helmiä käytetään samoin kuin erilaisia hopeahelmiä.

Messuilla mukana **Lahjan Puoti**
Tervetuloa maistamaan munkkeja, kahvia, mehua, teetä, klo 10-11

Lahja Simonen puh. 044 363 3939
simonenlahja@gmail.com

Myytävänä

Munkkeja • Kakkuja • Gluteenittomia kakkuja ja pikkuleipiä
• Käsitöitä • Syötteen ulkoilukarttoja

Messuilla mukana **Tilhipihlaja**

KOTISAIRAANHOITO JA KOTIPALVELU

Verenpaineenmittausta klo 11.30-12.30

Lahja Simonen sairaanhoitaja puh. 044 363 3939
www.tilhipihlaja.net simonenlahja@gmail.com

Palveluitani voi varata omarahoitteisesti tai kaupungin myöntämän palvelusetelin avulla. Kotipalvelutyö on kotitalousvähennyskelpoinen.

Pronails **Tarja Pee**
Hyvän Olon Messuilla
- LAHJAKORTTI ÄIDILLE JA KEVÄÄN JUHLIJALLE -
Syväkosteuttavat ja rentouttavat käsihoidot, geeli- ja rakennekynnet, varpaankynsien geelaukset
puh. 040 487 5479
Parkkilantie 276 Pudasjärvi

MUISTA ÄITIENPÄIVÄ!
Meiltä kauniit kimpput, ruukkukukat ym...
KOTIINKULJETUS!
Palvelemme
ma-to 9-17
pe 9-18
la 9-14
su 10-14
INTERFLORA

PUDASJÄRVEN HAUTAUSTOIMISTO JA KUKKA KY, PIHLAJA
puh. (08) 821 122, 0400 330 058, fax (08) 823 355

Hyvä olo syntyy

TUNNELMASTA
Messuilla mukana **KYNTTILÄTALO**
mm. kynttilöitä, alusia, Sinun Peilisi -taulut, Huone-taulut, Ammatti-avaimenperät ja magneetit, Bukowski-pehmot, luonnon öljysaippua, pieniä muistoesineitä.
www.kynttilatalo.fi

Hyvän Olon Messut

9.5.2009 Pudasjärven liikuntahallilla,
Tuulimyllyntie 4

MESSUILLA ESILLÄ KEVÄÄN UUDET TUOTTEET:

- SISUSTUSTAULUT VALOKUVASTA
- PUDASJÄRVI-AIHEISIA PAINOTUOTTEITA

PAINOPALVELU PUURUNEN
Eila Puurunen p. 0400-514692

ASUNTO- JA URAKKATUOTANTOA

Asunto Oy Pudasjärven KUUSIPUISTON huoneistot ovat valmiit. Soita 08-822 139

RAKENNUSLIIKE ASUNTOINSINÖÖRIT OY

Puistotie 2, PUDASJÄRVI, Puh. (08) 822 139



Kylpyläelämyksiä Pudasjärven keskustassa

VIRKISTYSUIMALA PUIKKARI
• Kun pyydät elämyksiä •

Aukioloajat	Virkistysuimala Puikkari
Ma 12.00-20.00	Tuulimyllyntie 4
Ti 06.15-20.00	93100 Pudasjärvi
Ke 12.00-20.00	Puh. 040 826 6440
To 06.15-20.00	puikkari@pudasjarvi.fi
Pe 12.00-20.00	www.pudasjarvi.fi/puikkari
La 12.00-18.00	
Su 10.00-18.00	



Pidä hyvää huolta myös metsästäsi

Stora Enso Metsä
Pudasjärven hankintatoimisto
Toritie 1, 93100 PUDASJÄRVI
Aimo Kaivorinne, p. 0400 399 066
Vesa Pesälä, p. 0400 190 276
Pentti Repola, p. 0400 190 267

www.storaenso.com/metsa



OSAO mukana Hyvän olon messuilla

Oulun seudun ammattiopiston (OSAO) Pudasjärven yksikkö kouluttaa ammatillaisia hevostaloudessa sekä matkailu-, puu- ja sähköalalla.

Lue lisää: www.osao.fi

Tervetuloa osastollemme tutustumaan yksikköme hevosin!



OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTO
Pudasjärven yksikkö
JYRKÄKOSKENTIE 18 A,
93100 PUDASJÄRVI
PUH. 010 27 21085
WWW.OSAO.FI

Joka iloa tuottaa, hän iloa saa



Auttamisen kohteena voivat olla lapset, nuoret, perheet ja ikääntyneet. Kansainväliseltä tasolta mainittakoon Sight First- näkökampanja, jolla on pelastettu näkökyky suurelle joukolle ihmisiä. Kotimaisena teemana on nyt ollut "Yhdessä nuorten kanssa". Oma klubimme on tämän mukaisesti mm. lahjoittanut useita stipendejä koululaisille ja tukenut nuorisovaihtoa. Toimintamme on sisältänyt myös sosiaalista työtä ja erilaista palvelutoimintaa.

Klubimme Hilimat on vielä nuori ryhmittymä. Se perustettiin vuonna 2005. Nimi tulee paikkakuntamme kulttuurielämässä vaikuttaneen Hilma Räisäsen mukaan. Ajattelimme tähän nimen sisältävän tarmoa ja energiaa pyyteettömään työhön yhteiseksi hyväksi. Klubimme toiminta hakee vielä muotoaan. Meitä on nyt kaikkiaan 26 jäsentä. Olemme moniammatillinen ryhmä koostuen sekä työssä käyvistä että jo eläkeiässä

Lions-toiminta eli leijonatyö on sitoutumatonta palvelutyötä. Tavoitteena on järjestää vapaaehtoispalveluja sekä kansainvälisesti että omalla paikkakunnallamme.

olevista naisista. Kukin antaa osaamistaan ja aikaansa oman elämäntilanteensa mukaan.

Ehkä tunnetuin tuotteemme on Hilimojen Sinappi, jota monet ovat jo maistaneetkin ja hyväksi todenneet. Sitä olemme myyneet varsinkin joulun alla. Sinappia on myytävänä myös näillä messuilla.

Hyvän Olon Messut on hyväntekeväisyystapahtuma, joka toteutuu nyt toisen kerran. Messujen tuotto käytetään oman paikkakuntam-

me lasten ja nuorten hyväksi. Hilimojen tunnuslauseena on ollut "Joka iloa tuottaa, hän iloa saa". Hyvän olon teema lähestyy sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Ohjelmassa on tietoa terveysasioista, musiikkia, muotia jne. Messuilla voi tutustua monenlaisiin tuotteisiin, katsella, ehkä tehdä jotain löytöjä, tavata ihmisiä, viettää hieman erilaista lauantaita ja toivottavasti saada myös hyvää mieltä. Messut on yksi 370-vuotisen Pudasjärven juhluvuoden tapahtumista.

Tämä ei olisi mahdollista ilman talkootyötä, hyviä yhteistyökumppaneita ja toimijoita. Kiitän kaikkia niitä tahoja, jotka ovat myötävaikuttaneet messutapahtuman järjestämiseen.

Tervetuloa Hyvä Messuväki!

Terttu Ahonen
LC Pudasjärvi/Hilimat
presidentti



Kauppia Ahti Nivakoski kertoi, että myymälässä on täysin uusi ilme ja muun muassa kaikki kalusteet on uudistettu ja tavarat on voitu laittaa aikaisempaa näyttävämmiin esille.

Kesportissa uudistunut ilme ja lisätilaa

Pudasjärven Kesportissa on toteutettu laajentamisremontti, jossa seinän purkamisella saatiin vajaa 100 neliötä lisätilaa myymälään.

Kauppia Ahti Nivakoski kertoi, että myymälässä on täysin uusi ilme ja muun muassa kaikki kalusteet on uudistettu ja tavarat on voitu laittaa aikaisempaa näyttävämmiin esille. Myymälästä löytyvät urheilu- ja kalastusvälineet laidasta laitaan. Tekstiilivalikoimaa on laajennettu, ja muun muassa lenkkikengät ovat suuri ryhmä, joista löytyy hyvä valikoima.

Uudistuneen liikkeen avajaiset ovat perjantaina

8.5, jolloin on kahvitarjoilu ja tuotteista erikoistarjouksia.

Kesport Pudasjärvi osallistuu myös Hyvän Olon

Messuille, jossa muun muassa maahantuojaan edustaja esittelee Asicsen lenkkikengä. (ht)



metsänhoitoyhdistys PUDASJÄRVI

KEMERA-TUET JAOSSA!

Laita metsäsi kuntoon ja ota oma osuutesi tukieuroista.

Valtion varoista voit saada tukea mm.

- nuoren metsän ja taimikon hoitoon
- metsänviljelyyn

NEUVOMME JA AUTAMME KAIKISSA METSÄNOMISTUKSEEN LIITTYVISSÄ ASIOISSA

Alueneuvojat

Seppo Miettunen 020 413 7528
Antti Härkönen 020 413 7522
Hannu Juurikka 020 413 7523
Matti Pesio 020 413 7525
Tuomo Tuomaala 020 413 7526
Jari Tyni 020 413 7527

Metsätilojen välitys

Jussi Perttu 020 413 7524

Toimistonhoitaja

Ulla Illikainen 020 413 7521

Toiminnanjohtaja

Pirkko Saastamoinen 020 413 7510
etunimi.sukunimi@mhympudasjarvi.fi

Osoite: PL 62 Toritie 1, puh. 020 413 7520, fax 835 319
www.mhy.fi

KÖÖKINIKKARIT T.Näppä Oy Timo Näppä

Valmistamme keittiökalusteita ym. kodin kiintokalusteita optikkoliikkeitä, mittatilaustöitä ym.

Palveluumme kuuluu myös suunnittelu ja asennuspalvelu

Laakeritie 16
90630 OULU
Puh. (08) 557 1303
040-515 8789
Fax (08) 344 674

timo.nappa@kookinikkarit.fi

www.kookinikkarit.fi

Laulaja Tiina Pitkäsen tapaa messuilla

Laulaja Tiina Pitkäsen tapaa Hyvän Olon Messuilla. Nykyisin Tiina asuu Askolan kunnassa Monninkylässä, joka sijaitsee aivan Porvoon rajalla. Hän muutti sinne Ikaalisista Ideasta Estradille -koulutuksen loputtua avomiehen aloittaessa rehtorina Monninkylän koulussa.

Viime talvi on ollut Tiinalle uudistusten aikaa myös keikkarintamalla. Orkesteri vaihtui vuoden vaihteessa, ja tällä hetkellä Tiina tekee keikkoja pääasiassa tamperelaisen Pequeno-orkesterin kanssa.

- Ohjelmistoa olen pyrkinyt uudistamaan vielä enemmän tanssijaystävällisemmäksi, jotta tanssi-illan aikana tulisi mahdollisimman monta eri tanssilajia, Tiina kertoi ohjelmistostaan.

- Seuraava uusi kappale, jonka julkaisen, on luottosanoittajani Eija Hinkkalan kirjoittama. Se kertoo päämääristä ja tavoitteista.

Kun luulee olevansa haluamansa lähellä, huomaa kuitenkin tienviittojen olevan aivan solmussa.

- Laulutekstit ovat aina olleet tärkeitä minulle, mutta nykyään haluan laulaa vielä enemmän tunteikkaita, väkeviä, rohkeita ja syvältä sielusta tulevia tekstejä. Se koskettaa, mutta elämähän on ihanan koskettavaa.

- Tulevan sinkun säveltäjä on porvoalainen Merzi Rajala, joka tunnetaan solistina, trubaduurina, kitaristina, yhtyelaulajana mm. Adiemus Singers'eissä. Lisäksi hän toimii musiikkiteatterikouluttajana ja laulunopettajana Popjazz Konservatoriossa. Tanssikeikkojen lisäksi haluan päästä laulamaan juuri tällaisia kappaleita tunnelmallisiin laulemailtoihin laulu + kitara -kokoonpanolla.

- Vuosi on mennyt hurjan kovaa vauhtia, ja totuttelu uuteen asuinpaikkaan on vienyt aikaa. Uudessa asuinpaikassa sosiaalisten suhteiden luominen on myös paljon oma-aloitteisuudesta kiinni.

- Liityin porvoolaiseen



Tiina Pitkäsen esiintyy Hyvän Olon Messuilla useaan otteeseen, klo 10.30, 11.30, 13.45 ja 15.30. Terveellisistä elämäntavoista ja hyvästä olostä sekä fyysisesti että erityisesti psyykkisesti huolehtiva Tiina on iloinen saatuaan kutsun tapahtumaan! Erikoisvieraana terveydestä on kertomassa professori Lauri Nuutinen. Messuilla on myös erilaisia tuote-esittelyjä, muotinäytös ja liikuntaesityksiä!

Partita-kuoroon, joka on 30 hengen sekakuoro. Olemme tehneet Eino Leinon teksteihin pohjautuvaa levyä, jossa on Taisto Weslinin ja Perttu Hietasen sävellykset. 1970 - 1980 luvun vaiheessa Vesa-Matti Loiri teki nämä laulut suurelle yleisölle tutuksi, ja nyt kuoronjohtajamme muusiikin monitaituri Merzi Rajala on tehnyt niistä aivan uuden näköiset kuorosovittukset. Tämä levy on juuri nauhoitettu, ja sen julkistaminen on syksyllä.

- Pudasjärvi on minulle aina se rakas kotipaikkakunta. Kesällä olen yleensä pidemmän aikaa käymässä ja myös useamman kerran, sanoo Tina Pitkäsen.

- Olen erittäin otettu päästessäni mukaan näille Hyvän Olon Messuille erityisesti sen vuoksi, että terveys ja hyvinvointi sekä henkisesti että fyysisesti on minulle todella lähellä sydäntä. Toivotan kaikille messuvieraille terveyttä elämään, hyvää oloa ja aurinkoisia kesää!

Alpo Simosen puutöitä Hyvän Olon Messuilla





PERHEMARKET

Pietarilantie 48, 93100 Pudasjärvi
Puh (08) 822 726
Avoinna. ma-pe 9-19, la 9-18, su 11-18

Toimi ripeästi ja säästät rahaa.



Kun varaat matkasi **15.8.** mennessä, saat **60 euron** alennuksen kaikista talven **sinisistä lähdoistä** (lapset 30 euroa).

15.9. mennessä varatuista talven **oransseista lähdoistä** saat **40 euron** alennuksen (lapset 20 euroa).

Aurinkomatkojen aina voimassa oleva **2-14-vuotiaiden** lapsialennus on hotellista riippuen jopa **50 %**. **Alle 2-vuotiaiden** matka maksaa vain **50 euroa**.



Matkatoimisto Pudasjärven Matkailu Oy

Avoinna ma-pe klo 9-17. Kauppatie 3, p. 08-823 400



Kannista kotiin kevään juhliin!

Nyt uudessa sisustus suunnitteluohejelmassa!
Tutustu netissä: www.laulumaa.fi



TARJOUS
Kuvan ruokaryhmä yht. **549,-**

LAULUMAA

HUONEKALULIIKE HEIKKILÄ OY

Tuulimylyntie 1, 93100 Pudasjärvi. Puh. 0207 424 555
Palvelemme ma-pe 9-17, la 10-14. www.huonekaluliikeheikkila.fi

MAKEN RAKENNUS- JA HUOLTOPALVELU

Puh. 040 5541 689

maken.rakennus@dnainternet.net

- uudisrakentaminen
- ym. sisustustyöt
- korjaus- ja saneeraustyöt
- mökkihuolto, siivouspalvelut
- laatoitukset, tapetoinnit

HUOM! KOTITALOUSVÄHENNYS JOPA 6000 EUROA!

Me palvelemme!



Hilka Paloniemi piirikokouksessa Torniossa.
Kuva Kari Heikkilä.

Yli seitsemän vuotta sitten mietittiin yhteisesti, että voitaisiinko Pudasjärvelle perustaa Lionsjärjestön naisklubi. Pitkien ja antoisien neuvottelujen jälkeen pääsimme vuonna 2004 siihen vaiheeseen, että on tarpeellista perustaa naisklubi. Perustamisjuhla pidettiin 16.1.2005, ja klubi sai nimeksi LC Pudasjärvi/ Hilmat. Perustamisvaiheen aktiivisista naisista haluaisin mainita Raija Niemelän, joka erittäin ansiokkaasta ryhtyi vetämään perustettua klubia. Kiitos Raija!

Mikä on lionsjärjestö?

Lionsjärjestö on vapaaehtoinen yhteiskunnallisten ja humanitääristen palvelujen maailmanlaajuinen palvelujärjestö, jonka toiminta-ajatuksena on havaita inhimilliset tarpeet, rohkaista vapaaehtoisia palvelemaan yhteiskuntaansa, tukemaan rauhaa ja edistämään kansainvälistä yhteisymmärrystä lionsklubien avulla.

Suomalaisen Lion-liikkeen toiminta-ajatuksena on tehdä yhdessä työtä paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla lasten ja nuorten terveen elämän ja kehityksen turvaamiseksi sekä ikääntyneiden, perheiden, vammaisten ja apua tarvitsevien tukemiseksi. Toiminta tarjoaa jäsenelle mahdollisuuden toimia sosiaalisessa yhteisössä, kehittyä ihmisenä ja kehittää johtamistaitoja sekä solmia kontakteja kotimaassa ja ulkomailta.

Lioneiden tunnuslause on "Me palvelemme". Tämän toimintakauden kansainvälisen presidentin teema on "Palvelulla ihmeisiin" ja "Arkipäivän sankarit". Kotimaisena teemana on "Yhdessä nuorten kanssa" ja piirimme teemaksi olemme päättäneet "Yhdessä yhteistuumin".

Messut suuri aktiviteetti

Pudasjärven 26 aktiivisen naisleijonan ansiosta saamme nauttia 9.5.09 pidettävistä Hyvän Olon Messuista. Messut ovat yksi suuri aktiviteetti, jonka onnistumiseksi tarvitaan jokaisen jäsenen aktiivista panosta. Ovathan messut näin keväällä Pudasjärvellä yksi suuri tapahtuma, joka kerää runsaasti ihmisiä sekä paikkakunnalta että lähikunnista.

Naiset, jos olette kiinnostuneita palvelujärjestöstä, niin olkaa rohkeita ja ottakaa yhteys messupaikalla oleviin Hilimoihin, niin he kertovat lisää omasta toiminnastaan. Lähtekää mukaan maailmanlaajuiseen palvelujärjestöön.

Toivotan omalta osaltani pudasjärveläiset sekä lähipaikkakuntalaiset tervetulleeksi Hyvän Olon Messuille. Viihtykäämme!

Toivotan LC Pudasjärven Hilimoille lions-työssä onnistumista tänään ja tulevaisuudessa! Te olette tehneet jo kuluneen viiden vuoden aikana suuren määrän pyyteetöntä lions-työtä ja osaltanne tuoneet apua ja iloa sitä tarvitseville.

Me palvelemme - yhdessä yhteistuumin!
Hilka Paloniemi
Piirikuvernööri Kuusamosta

Mielenkiintoinen vaihtoehto

kovasti kilpailluilla painonhallintamarkkinoilla

Erään iltapäivälehdteen tutkimus kertoi että yli 60 % suomalaisista naisista haluaisi jatkuvasti pudottaa painoaan. Nykypäivänä markkinoilla onkin valtaisa tarjonta erilaisia painonhallintaohjelmia. Moni laihduttaja on kokenut karvaat pettymykset eri ohjelmilla ja joskus jopa kokenut tullessa petetyksi.

Saksalaisen LR Health & Beauty Systemsin pudasjärveläinen, itsenäinen edustaja Virve Kaarre esittelee messuilla ohjelman, joka tuo apua painonhallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Virven esittelemä Trendlife-hyvinvointi- ja painonhallintaohjelma tasapainottaa kehoa ja nostaa pH-tasoa. Se puhdistaa suolistoa ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Ohjelma vahvistaa ja lisää suoliston bakteerikantaa ja vastustuskykyä.

Harva tietää, että painonhallinnassa ei ole kysymys rasvamäärästä, kolesterolista, kaloreista tai hiilihydraateista vaan hapoista. Elimistön pH-tasapainosta. Elimistömme tekee kaikkensa säilyttääkseen pH-tasapainon, se muodostaa kolesteroliplakkia, varastoi rasvaa,

huuhtoo kalsiumia luista tai magnesiumia sydäimestä ja lihaksista toimimaan pusku-reina. Ohjelman myötä kehon pH-taso nousee, ja elimistöllä ei ole enää tarvetta varastoida rasvaa.

Biologinen lääketiede tuntee lukuisia eri sairauksia: reumaattiset sairaudet, sidekudossairaudet ja kalkkeutumissairaudet, joiden se katsoo aiheutuneen elimistön pitkäaikaisesta happamuudesta. Painonpudotusvaiheessa on tärkeää poistaa kehosta kaikki vanhat kuona-aineet, joita jokaisella on 5-8 kg.

Ongelmana kuona-aineiden kertyminen

Näitä kuona-aineita elimistömme kuljettaa pois kehosta neljää eri reittiä. Niitä poistuu virtsan, ulosteen,

ihon sekä hengityksen kautta. Ongelmamme alkavatkin muodostua siinä vaiheessa, kun kehomme ei enää kykene poistamaan happamia kuona-aineita, vaan se alkaa varastoida niitä. Voimme kuvata elimistömme toimintaa ja kuona-aineiden kertymistä ns. keittiömetaforalla. Kuvitellaan että olemme keittiössä ja valmistamme ruokaa. Ruuanlaitossa syntyy jätteitä, jotka laitamme roskakoriin. Ja kun roskakori on täynnä, viemme sen ulos talosta.

Kuvitellaan, että jostain syystä emme veisikään roskaa pois keittiöstä. Jätteet alkaisi maata ja haista. Niissä alkaisi muodostua bakteereita, hiivaa, homeita ja sieniä. Juuri näin tapahtuu keuhossamme, kun elimistömme ylikuormittuu, eikä kykene poistamaan happamia

kuona-aineita tarpeeksi tehokkaasti.

Kolmella eri LR Health & Beauty Systemsin saksalaisella tuotteella yhdessä saadaan elimistö toimimaan hyvin. Ohjelma mahdollistaa 0,5 -1 kg:n painonpudotuksen viikossa, siis jopa 2 -4 kg kuukaudessa. Tulokset ovat hyvin yksilöllisiä. Kun elimistö on puhdas, pH-taso korkea ja kun aineenvaihdunta toimii tehokkaasti, silloin on hyvä aloittaa myös pysyvät ruokatottumusmuutokset.

Testerin avulla kehon pH-tasapaino selville

Virve Kaarteen tapaa Hyvinvoinnin Maailma.Com-osastolla, josta messuvieraat voivat kysyä lisätietoja tästä Trendlife-ohjelmasta. Osastolla on myös jaossa ilmaisia pH-testereitä, joilla kukin kotonaan voi mitata oman kehon mahdollisen happamuuden. Osastolla on lisäksi esittelyssä LR Health & Beauty Systemsin ainutlaatuinen VIP CARD -tukukortti, jonka haltija saa tukusto-ohjeiden yli 700 erilaiseen hyvinvointituotteeseen, mm. noin sataan erilaiseen Aloe Vera tuotteeseen.

Eero-Matti Lintunen

Liikunnan perussuositus kouluikäisille

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisasikoita tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Maa-ilmalla on kuitenkin muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana niin, että liikuntaa ei enää sisällykään jokaisen kouluikäisen päivään luonnostaan. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja paino nousut, mikä uhkaa myös tulevien aikuistemme kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa. Tarvitaan työtä kouluikäisten riittävän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä. Toki nuortenkin on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä.

Yli 13-vuotiaat nuoret jaksavat olla paikoillaan pidempää jaksoja kuin nuoremmat lapset. Aikuiset voivatkin kuvitella, että nuorten päivittäinen liikunnan tarve tulee tyydytettyä vähäisellä liikkumisella. Todellisuudessa 13-18-vuotiaat elävät kuitenkin voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, eikä liikunnan tarve eroa paljon lapsuusiän tarpeesta. Nu-

Liikunnalla on oikein toteutettuna paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Se tukee kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia.

rille on useimmiten ehtinyt syntyä käsitys itsestään liikujana. Monien liikuntamuotojen kokeileminen ja niiden perustaitojen harjoittelu auttavat nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa.

Itsenäisesti liikkumalla tai ohjattuun toimintaan osallistumalla nuori voi kehittää fyysisistä kuntoaan ja hyvinvointiaan. Päivittäiseen liikunta-annokseen tulee sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää runsaasti reippaan liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Ripeä kävely, pyöräily tai kelaaminen pyörätuolilla ovat hyviä esimerkkejä tällaisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsella fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy koko val-

veillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista, joista pääosa tehdään matalalla teholla. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän aikana kertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista tai liikuntajaksoista. Tällaisen yhtäjaksoisen tuokion aikana lapsen tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Välitunnit ovat tästä hyvä esimerkki: lapselle voi kertyä välitunnin aikana 10 minuuttia reipasta fyysisistä aktiivisuutta ja 5 minuuttia paikallaan oloa. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti.

Liikunta kuuluu luonnollisena osana lasten ja nuorten elämään. Liikunnan tulisi olla hauskaa, tuottaa lapsille ja nuorille iloa ja elämyksiä. Tämä toteutuu, kun liikunta toteutetaan lasten ja nuorten näkökulmasta ja pitkälti myös heidän ehdoillaan.

Vihanneksia ja unta riittävästi

On suositeltavaa syödä viisi kertaa päivässä: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kasvien ja vi-

hannesten osuutta aterioilla on hyvä lisätä, jotta niiden suositus puoli kiloa päivässä toteutuu.

Riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksista palautumisen kannalta. Unirytmissä on tärkeää säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni. Lapset tarvitsevat unta 9-10 tuntia ja nuoretkin 8 tuntia. Yhteiskuntamme muuttuessa entistä enemmän 24 tunnin yhteiskunnaksi on kasvattajien pidettävä huolta lasten ja nuorten unen määrästä entistä määrätietoisemmin.

Liikunta tulisi ajoittaa siten, ettei se häiritse yöunta. Rasittava liikunta liian lähellä nukkumaanmenoaikaa saattaa häiritä nukahtamista ja yöunta. Tämä olisi hyvä ottaa huomioon kouluikäisten harjoitusvuorojen suunnittelussa. Samoin viihdemedian käyttöä tulisi välttää lähellä nukkumaanmenon aikaa, ettei yöuni häiriinny.

Liikunnan merkitys lasten ja nuorten kasvunkehityksessä on merkittävä, joten tehkäämme kaikkemme että yhteistyössä edistämme hyvää asiaa niin kotona, koulussa kuin päätöksentekotasoilla. (sl)

Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18 -vuotiaille, Nuori Suomi

Intialainen päinhieronta rentouttaa

Terapia ja Koulutuspalvelu Orkidean yrittäjä Terttu Kynkäänniemi toimii rentoutus- sekä suggestio-ohjaajana. Terttu tekee myös intialaista päähierontaa ja toimii myös kyseisten terapiahoitojen kouluttajana.



Päähieronnasta voi saada apua moniin vaivoihin, kuten päänsärkyyn, migreeniin, silmien väsymiseen, niska-hartiaseudun vaivoihin, jännittyneisyyteen, keskittymiskyvyn lisäämiseen, mielen rauhoittamiseen ja tasapainottumiseen.

- Yksitoikkoiset työasennot ja stressitilat aiheuttavat erilaisia jännitysoireita. Niihin auttavat rentoutushoidot, joita voidaan järjestää muun muassa rentoutustuokioiden merkeissä. Rentoutusta voidaan pitää myös ryhmille.

- Rentoutusohjausta voi esimerkiksi järjestää yrityksen henkilökunnalle virkistyspäivän, saunaillan tai jonkin muun tapahtuman yhteyteen. Tapahtuman voi mukavasti aloittaa tai lopettaa rentoutusharjoituksella, Orkidean yrittäjä Terttu Kynkäänniemi kertoi.

- Jännitys- ja stressitilan- teet voivat aiheuttaa unettomuutta, tai se voi ilmetä vaikeutena saada unenpäästä kiinni. Uniongelmiin moni on saanut apua suggestio eli mielikuvaohjauksesta.

- Ylipaino-ongelmien kanssa ovat monet joutuneet kamppailemaan aivan väsyksiin asti. Mitkään ruokavaliot eivät tahdo auttaa. Lihavuus- samoin kuin tupakanvieroitusongelmiin kannattaa myös Tertun mukaan kokeilla mielikuvaohjauksia.

Intialainen päähieronta on osoittautunut erittäin rentouttavaksi ja ajatuksia hiljentäväksi kokemukseksi.

Puolen tunnin hieronta antaa levollisen ja rauhallisen olon. Ajatukset kirkastuvat ja aivot virkistyvät.

- Intialainen päähieronta voi olla monelle uusi asia. Se on vuosituhansia vanha hierontaperinne Kauko-Idässä, josta se on levinnyt myös Suomeen, Terttu tiesi kertoa.

Päähieronnasta voi saada apua moniin vaivoihin, kuten päänsärkyyn, migreeniin, silmien väsymiseen, niska- hartiaseudun vaivoihin, jännittyneisyyteen, keskittymiskyvyn lisäämiseen, mielen rauhoittamiseen ja tasapainottumiseen.

Syksyllä 2009 alkaa rentoutusohjaajan koulutus Oulussa. Terttu Kynkäänniemi järjestää myös intialaisen päähieronnan ykköskursseja Oulussa.

- Tulen mielelläni pitämään päähieronnan kursseja muillekin paikkakunnille, mikäli tarpeellinen määrä kiinnostuneita löytyy. Pidän myös voimavarakoulutuksia, joiden sisältö voidaan suunnitella asiakkaan kanssa yhdessä. Koulutuksen kesto voi vaihdella 3-6 tuntiin. (rr)

Lihavuudesta

Oulunkaaren terveyskeskuksissa on alkamassa ylipainoon liittyvä projekti

painonhallintaan kuuluu elämäntapojen muuttaminen

Lihavuus aiheuttaa monia sairauksia, joita voidaan estää ja hoitaa laihduttamalla. Jo pienehkö painon pudotus hyödyttää, kunhan se jää pysyväksi. Painon pudottamiseen ja painonhallintaan kuuluu aina elämäntapojen muuttaminen.

Suomalaisista aikuisista miehistä normaalipainon ylittää kaksi kolmesta ja naisista yli puolet. Merkittävästi lihavia (eli vähintään 12-15 kg:n ylipaino) on kaksi kymmenestä. Vuonna 2000 lihavia miehiä oli 70 % enemmän ja lihavia naisia 30 % enemmän kuin vuonna 1980. Teini-ikäisistä ylipainoisia on 15 %. Nuorten lihavuuden määrä on 2 - 3- kertaistunut 1980-luvulta.

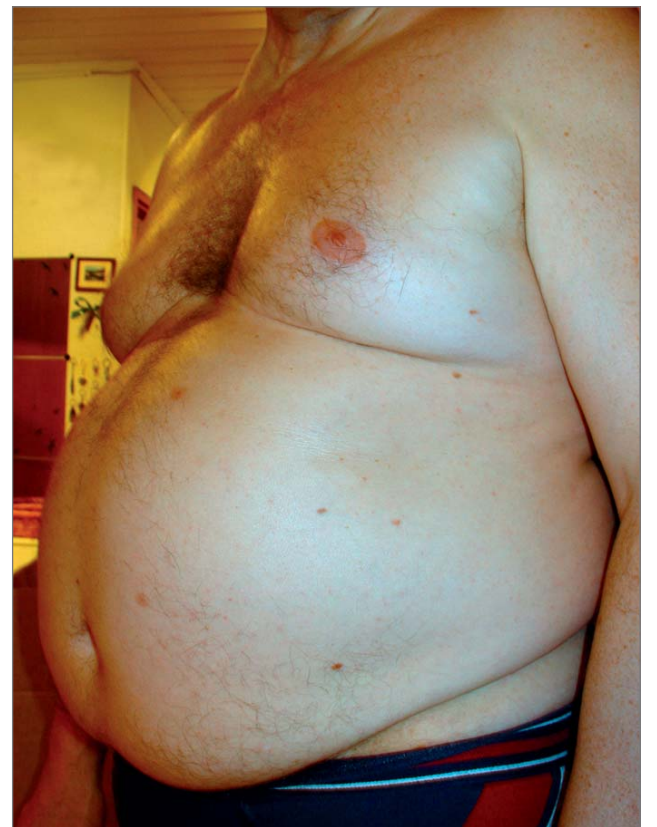
Painoindeksi 25 on lihavuuden raja

Lihavuuden voi arvioida kahdella tavalla: painoindeksillä tai mittaamalla vyötärön ympärys. Kun vyötärön mitta miehillä ylittää 100 cm ja naisilla 90 cm, voidaan puhua lihavuudesta. Painoindeksi 25 on lihavuuden raja. Se lasketaan jakamalla paino pituuden neliöllä.

Esimerkiksi 165 cm pitkä ja 80 kg painava henkilö: painoindeksi lasketaan $80 : (1.65 \times 1.65) = 29$.

Lihavuus aiheuttaa sairauksia tai voi olla merkittävästi myötävaikuttamassa monien sairauksien syntyyn. Tällaisia ovat esimerkiksi 2-tyypin diabetes, heikentynyt sokerinsieto, kohonnut verenpaine, häiriintyneet veren rasva-arvot, uniapnea, sepelvaltimotauti, aivoverenkiertohäiriöt, kihti, nivelrikko, sappikivet, rasvamaksa, astman pahentuminen ja eräät syövät. Lihavuus lisää sairastumisriskiä ja kuolemanvaaraa sitä enemmän, mitä enemmän ylipainoa on. Jo 5-10 %:n suuruinen painonpudotus korjaa kaikkia lihavuuteen liittyviä sairauksia ja vaaratekijöitä. Laihtuminen parantaa sokeriaineenvaihduntaa, mikä vähentää vaaraa sairastua 2-tyypin diabetekseen.

Jos diabetes on jo todettu, riittävä laihduttaminen voi parantaa diabeteksen vuoksi eteenpäin tai joka tapauksessa korjata sokeritasapainoa ja vähentää diabeteslääkityksen tarvetta. Laihtuminen alentaa kohonnutta verenpainetta, minkä seurauksena lääkennosta voidaan pienentää. Polven nivelrikko-oireet helpottuvat painonpudotuksen myötä. Hengitys keventyy, jolloin uniapneaoireet helpottuvat, astman ja keuhkoastman oireet lievittyvät. Yli 70-vuotiaiden ei pidä suu- resti laihduttaa, koska tällä



Suomalaisista aikuisista miehistä normaalipainon ylittää kaksi kolmesta ja naisista yli puolet. Lihavuus aiheuttaa sairauksia tai voi olla merkittävästi myötävaikuttamassa monien sairauksien syntyyn. Lihavuus lisää sairastumisriskiä ja kuolemanvaaraa sitä enemmän, mitä enemmän ylipainoa on. Lihavuus on niin yleistä, ettei sen ratkaisua väestötasolla voida siirtää yksin terveydenhuollon tehtäväksi. Tärkeintä on omaehtoinen elämäntapojen muutos.

iällä saatetaan menettää jo lihaksia, eikä niinkään rasvaa.

Hoitosuosituksia: Vähennä runsaasti rasvaa sisältävien ruokien määrää, samoin kovien rasvojen osuutta. Lisää vesi- ja kuitupitoisia ruokia, kuten kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Vähennä sokeripitoisten ruokien ja juomien nauttimista. Lisää päivittäistä hyöty- ja arkiliikuntaa. Aloita myös vapaa-ajan liikunnan harrastaminen. Älä tee epärealistisia tavoitteita, vaan etene pienin askelein. Säilytä säännöllinen ateriarhythmi. Karta yksipuolisia muotidieettejä. Huomioi, että alkoholijuomissa voi tulla runsaasti kaloreita.

Tärkeintä omaehtoinen elämäntapojen muutos

Lihavuus on niin yleistä, ettei sen ratkaisua väestötasolla voida siirtää yksin terveydenhuollon tehtäväksi. Tärkeintä on omaehtoinen elämäntapojen muutos vähentämällä ravinnosta saadun energian määrää ja lisäämällä energiankulutusta liikkumalla. Halukkaille kuitenkin annetaan neuvontaa painon-

hallinnan parantamiseksi. Pienelle osalle voivat tulla kyseeseen terveydenhuollon järjestämät apukeinot kuten lääkehoidot tai lihavuusleikkaus.

Oulunkaaren terveyskeskuksissa on 1.5. lähtien alkamassa ylipainoon liittyvä projekti. Kyseessä on Terveempi Pohjois-Suomi hanke. Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa olevilta silminnähden ylipainoisilta 18 - 65-vuotiailta aletaan yhä useammin mitata painoindeksi ja merkitään se sairaskertomukseen. Myöhemmin tullaan sovitun painoindeksin ylittäviä lähestymään kirjeitse ja tiedustellaan todellista motivaatiota muutokseen. Halukkaista muodostetaan ryhmiä, joille voidaan tarjota keinoja painonhallinnan parantamiseksi. Painoindeksin laskeminen voisi olla yhtä luonteva tapa terveysriskin kartoittamisessa, kuin mitä jo verenpaineen, verensokerin ja rasvojen mittaamisen yhteydessä on totuttu.

*Terttu Ahonen
terveyskeskuslääkäri*



Liikunta kuuluu luonnollisena osana lasten ja nuorten elämään. Lähes missä vain voi harrastaa liikuntaa.

"jotain ihan muuta kuin pelkkä valokuva"



studio
KuvaKulma
www.kuvakulma.net
040 7565 443



RIISTANHOITUYHDISTYS
PALVELEE

PUDASJÄRVEN
RIISTANHOITO-
YHDISTYS

Toiminnanohjaaja
Mikko Lehtola
p. 0400 215 196
pudasjarvi@riista.fi

Puheenjohtaja
Jorma Kempainen
p. 0400 399 797
jorma.kempainen@vapo.fi

TEBOIL

- KAHVIO • PIKAPESU • TARVIKKEET
- RENKAAT • ÖLJYT, KAASUT
- PAKOKAASUMITTAUKSET BENSIINIAUTOIHIN • HUOLLOT
- RENGASTYÖT, KATSASTUSTARKASTUKSET YMS.
- WEBASTO JA EBER-LÄMMITTIMET

TEBOIL -HUOLTAMO E. ja T. VÄLIHEIKKI OY
Pudasjärvi, puh. 821 430 Avoinna: ma-pe 6-21, la 7-21, su 8-21

Puutavarakuljetukset KULJETUS E. JA P. IKONEN



Varastotie
93100 Pudasjärvi
Fax (08) 822 591

Pertti Ikonen
p. 0400 189 264
Erkki Ikonen
p. 0400 926 176

Puutavara-autot
p. 0400 386 982,
0400 284 676

kuljetus.ikonen@co.inet.fi www.kuljetusikonen.com

MOTORISTIT HOX!

Palvelua Pudasjärveltä!



HONDA **YAMAHA**
Alkuperäiset varaosat
sekä huollot

DUETTO **ALLRIGHT**
STORM

Kuvastojen tuotteet
nopeasti ja edullisesti.

PUUTARHAKONEIDEN HUOLLOT JA VARAOSAT

- leikkurit
- moottorisahat
- jyrsimet
- polkupyörät
- mopot



PIENKONEHUOLTO
Keskiaho Oy

Puh. 08-822007
Teollisuustie 8, 93100 Pudasjärvi
WWW.PIENKONEHUOLTO.FI

• Yleisimmät
rengaskoot
varastossa

Syötteen ulkoilumahdollisuudet tutuiksi luontokeskuksessa

Syötteen luonto yllättää Etelästä saapuvan matkailijan, kun tasainen maisema muuttuu jylhien vaarojen ja erämaiden mosaiikiksi. Hyvin merkityt ja opastetut reitit ohjaavat luonnon rauhaa etsivän turvallisesti ja mukavasti vaarajonojen ikikuusikoihin ja lakisoille. Kansallispuiston hiljaisuudessa sielu saa levätä ja arkipäivän hektisyys unohtuu, kun Ahmatuvalla kuusikon kätköissä lämmittää saunaan illan hämärtyessä.



Kansallispuiston hiljaisuudessa sielu saa levätä ja arkipäivän hektisyys unohtuu.

Runsauden pulan yllättäessä retkeilijä voi aloittaa matkansa Syötteen luontokeskuksesta, jossa asiantuntevat oppaat auttavat retken suunnittelussa. Jokaiselle löytyy varmasti sopivan mittainen ja tasoinen reitti. Perheen pienimmän saa kätevästi matkaan lastenkantorinkalla, jota voit edullisesti vuokrata luontokeskuksesta.

Ruokaa ja hengen ravintoa

Luontokeskuksen näyttely "Lastuja selkosilta" esittelee alueen kulttuuriperintöä ja luonnon erityispiirteitä kuvien, tarinoiden, äänimaailmojen ja multimedian avulla. Näyttely kertoo Syötteen luonnosta sekä ihmisen ja luonnon rinnakkainelosta, joka alkoi Syötteellä jo vuosituhansia sitten. Rytivaaran torpan asukkaiden tarina johdattaa kävijän kaski-, niitty- ja savottakulttuurien ajoilta aina nykyaikaan. Esille pääsevät myös alueen eläin- ja kasviharvinaisuudet liito-oravasta maakotkaan. Luontokeskuksen auditoriossa voit videesitysten kautta tutustua kansallispuistoon tai vaikkapa raja-

seutumme suurpetoihin! Näyttely ja auditorio ovat maksuttomia kaikille kävijöille.

Hengenravinnon lisäksi luontokeskuksen kahvilaravintolasta voi kerätä eväitä vatsaan tai reppuun. Piian Särvin valmistaa noutopöytä joka päivä herkullisen lounaan tuoreista ja terveellisistä raaka-aineista. Perinteisten kotiruokien lisäksi tarjolla on myös kala- ja kasvisruokaa. Tarvittaessa Särpimen väki pyöräyttää maukkaat retkievät maastoon mukaan otettavaksi. Piian Särpimen pitopalvelu järjestää tilauksesta ruokailuja juhliin tai vaikkapa mökkiporukalle.

Vaihtuvat näyttelyt

Luontokeskuksessa voi myös tutustua parin kuukauden välein vaihtuviin näyttelyihin. Toukokuun puoliväliin asti esillä on Sari Ylitulkkilan akvarelleista koostuva näyttely "Päivän säteitä ja lemminkäisiä". Näyttelyn herkkien akvarelien aiheina ovat erityisesti maisemat ja luonnonkasvit. Alkukesästä voi tutustua Fotoclub AntKaPan "Vuo-

denajat" -näyttelyyn, jossa on esillä luontokuvia luonnonilmiöistä eri vuodenaikoina. Loppukesällä luontokeskukseen pystytetään "Suomalaisia äänimaisemia" -näyttely, joka tarkastelee kuvataiteen keinoin suomalaisille tärkeitä ja erityisiä äänimaisemia - nostalgisia, arkipäiväisiä, ärsyttäviä, ihastuttavia ja yhteiskunnallisesti merkittäviä. Näyttelyn teoksissa ääniin perustuvat kokemukset ja niiden ympärille kietoutuneet kulttuuri-ilmiöt on rakennettu kuviksi ja tuoksuiksi, meluksi ja hiljaisuudeksi. Suomalaisia äänimaisemia -näyttelyn ovat tuottaneet Suomen Akustisen Ekologian Seura r.y. ja Tampereen Ammattikorkeakoulu / Taide ja Viestintä.

Retkiä luvassa

Luontokeskus järjestää kesällä opastettuja retkiä Syötteen kansallispuistoon. Toukokuussa, lauantaina 23.5., lähdetään Kansallispuistopäivän retkelle Teerivaaraan, jossa sijaitsee uusin kansallispuiston osa. Retkellä voi tutustua Teerivaaran

laen huppeisiin vaaramaisemiin, jääkauden jälkiin ja paikalliseen eläin- ja kasvilajistoon. Retken aikana kävelään noin neljä kilometriä vaihtelevassa vaaramaastossa. Kesäkuussa, sunnuntaina 14.6. luontokeskus järjestää Luonnonkukkien päivän retken. Kasviretki suuntautuu Pohjois-Taivalkoskelle Ohtaajan maisemiin Liiverin niitylle ja Yökummun metsiin suojelubiologi Markku Lehtelän johdolla. Retkellä kävellään vaihtelevassa maastossa alueen niitty- ja metsälajistoon tutustuen viidestä kuuteen kilometriä. Retkillä pidetään taukoja, jolloin on mahdollista syödä omia eväitä.

Perinnepäivä Seppäviikolla

Syötteen kansallispuiston Perinnepäivää vietetään tällä kertaa Sirniön kylässä Seppäviikolla. Perinnepäivänä pääsee tutustumaan perinteisiin kädentaitoihin ja luonnonmateriaalien arki käyttöön. Luvassa on työnäyttöksiä sekä mahdollisuuksia osallistua itse tekemiseen.

Lisätietoja kesän näyttelyistä, retkistä ja tapahtumista saa Syötteen luontokeskuksesta.

Luontokeskus on avoinna 20.4. - 18.6.
joka päivä klo 10 - 16 ja 19.6. - 25.10.
joka päivä klo 10 - 17. Tervetuloa vierailulle!

Syötteen luontokeskus Erätie 1, 93280 SYÖTE,
puh. 0205 64 6550, sähköposti: syote@metsa.fi
www.luontoon.fi/asiakaspalvelu/syote www.luontoon.fi/syote

Hannu Jurmu - musiikin moniottelija

- Jo lapsena Sarakylässä alkoi kipinä. Pikkupoikana soittelin penkin reunoihin. Radiosta tuleva musiikki oli tärkeä, samoin kirkolliset tilaisuudet. Opettelin itsekseni nuotteja, myös isän veli ohjasi.

Onnekas sattuma oli, kun nuoruudessani Pudasjärvelä vaikutti muusikko Jan Dobrowolski. Hän oli tärkeä ohjaaja ja innoittaja. Musiikista jäi voimakas inspiraatio, halu soittaa ja löytämisen ilo. Uusi tieto ja taito oli kuin vieras elementti, joka tuli kaukaa ja oli eksoottinen. Ympäristöni oli myös tärkeä, eikä ollut muita virikkeitä sotkemassa. Uran valinta oli vankka päätös, muusta ammatista en haaveillut.

Ura alkoi opiskelulla Oulun konservatoriossa ja jatkui Sibelius-akatemiassa, jossa Jurmu suoritti kaksi musiikin maisterin tutkintoa erinomaisin arvosanoin. Mukaan tuli oopperan opiskelua ja lauludiplomi. Hän on osallistunut voittoaerilaisiin laulukilpailuihin ja saanut mm. Beniamino Gigli-palkinnon kauniista italialaisväritteisestä äänestään ja roolityöskentelystään oopperan parissa.

- Kilpailuista laulaja voi saada kokemusta ja vauhtia uralleen, mutta joka päivä ja

lakkaamatta on tehtävä työtä. Entiset meriitit eivät auta. Aina on lunastettava paikansa.

Gigli-palkinto on tunnustus, joka annetaan kerran vuodessa. Minulla on pohjoismaalainen äänityyppi, jossa on italialaista väriä.

Kun pääsin tarpeeksi pitkälle, halusin tehdä kirkkomusiikkilevyn "Hengellisen musiikin uudet helmet" vuonna 2003. Se oli paluuta juurille. Länsimainen musiikki nousee hengelliseltä pohjalta. Monet säveltäjät, kuten Puccini, Verdi ja Mozart, ovat alkaneet uransa kirkkomuusikoina.

Kun suunnittelin seuraavaa levyäni Jean Sibeliuksen lauluista, lähdin siitä periaatteesta, että valitsen osan uutta, ennen levyttämätöntä materiaalia. Ei ole mielekasta toistaa aina samoja, tunnettuja kappaleita. Vaikka Sibelius on tuonut Suomen maailman musiikkikartalle, hänen musiikkinsa ei ole aina suomalaisellekaan helppoa.

Keväällä 2006 ilmestynyt levy "Suomi kotimaani" tarjoaa romansseja, serenadeja ja kansanlauluja. Näitä antiomia pudasjärveläinen yleisö sai nauttia kotiseutujuhlassamme kesällä 2006.

Viime marraskuussa il-

Tenori Hannu Jurmu on kulkenut pitkän matkan Pudasjärven perukoilta maailman ooppera- ja operettilavoille. Hannu Jurmua tullaan kuulemaan ensi heinäkuussa Pudasjärvellä, jolloin hän esiintyy Pudasjärven kirkossa.



NIKILAS RAUTIO

mestynyt joululaululevy "Hiljainen Gloria" tehtiin Lohjan ison kaupunginorkesterin kanssa.

- Se oli iso projekti ja pitkään tekeillä. Kävin läpi yli 3000 joululaulua. Olen jouluihminen ja rakastanut aina joulumusiikkia. Palasin tässä levyssä lapsuuteni Pudasjärven lumisiin pakkasjouluihin.

Olli Kortekankaan säveltämä ooppera "Isän tyttö" oli Savonlinnan oopperajuhlien ja eduskunnan tilausteos, joka tilattiin juhlistamaan eduskunnan 100-vuotisjuhlaa.

Se esitettiin ensi kerran Savonlinnassa viime kesänä ja kansallisoopperassa tämän vuoden tammikuussa.

- Se on hieno teos, jossa minulla oli onni olla mukana. Se on teollisuuspaikkakunnalla tapahtuva ooppera, joka koskettaa läheltä suomalaista yhteiskuntaa. Teosta verrataan "Viimeisiin kiusauksiin" ja "Punaiseen viivaan", ja siitä ennustetaan uutta taiteellista kansanoopperaa.

Tällä hetkellä Hannu Jurmulla on tekeillä useita rooleja kansallisoopperassa, mm. Leevi Madetojan "Pohjalaisissa", Amadeus Mozartin "Figaron häissä" ja Umberto Giordanon "Andrea Chenierissä". Kesällä hän jatkaa Savonlinnassa "Koirien Kalevalan" Juhana.

- On hienoa, että pystyn työskentelemään kotimaassa. Näiden töiden ohella suunnittelen seuraavaa levytystä säveltäjä Yrjö Kilpisen lauluista. Suurin osa niistä on käsikirjoituksina. Olen kahlannut läpi 1700 kappaletta. Tulen esittämään heinäkuun Pudasjärven konsertissani hänenkin musiikkiin.

Tenori Hannu Jurmun konsertti 26. heinäkuuta klo 19.30 Pudasjärven kirkossa on Pudasjärven lionien panos pitäjämme 370-vuotisjuhliin. Konsertissa kuulemme kirkkoamme ja juhlaamme sopivaa kesäistä musiikkia. Jurmua säestää pudasjärveläinen kirkkomuusikko Hannu Hiltula.

Pirkko Polvi

Hannu Jurmu kertoo, että viime marraskuussa ilmestynyt joululaululevy "Hiljainen Gloria" oli iso projekti ja pitkään tekeillä. - Kävin läpi yli 3000 joululaulua. Olen jouluihminen ja rakastanut aina joulumusiikkia. Palasin tässä levyssä lapsuuteni Pudasjärven lumisiin pakkasjouluihin.

Amerikan-autojen 30-vuotisjuhlanäyttelyssä

Pudasjärvellä kunnostettu auto näyttelyyn kaunein

Suomalaisten kiinnostus Amerikan autoerikoisuuksiin on säilynyt. Vappuna Ouluhalli täyttyi ääriään myöten Amerikan autoista, moottoripyöristä ja harrastajista. Myös yleisö löysi tiensä jenkkiautojen pariin.

Vapun aikana kokoontuivat Amerikan-autojen harrastajat Ouluhalliin American Car Club Oulun järjestämään 30-vuotisjuhlanäyttelyyn. Näyttelyyn kauneimmaksi autoksi valittiin kehinmaalaisen Ilpo Varosen omistama Ford Mustang FB 402 vm. 1965.

Voittaja-auton designerina on ollut Varosen kanssa pudasjärveläinen Markku Ainio. Auto on maalattu JP-Automaalajaossa Pudasjärvellä. Pudasjärvellä tehdään maailmanluokan autoja, kehui Varonen palkinnonjaon jälkeen. Tilasin auton melkein osina Amerikasta ja se on rakennettu kahdeksassa kuukaudessa Pudasjärvellä, jossa pitkiä työpäiviä ovat tehneet Markku Ainion kanssa Mika Illikainen ja Pekka Kemppainen, Varo-

nen kiitteli yhteistyökumppaneitaan, jotka iloitsivat auton hienosta menestyksestä. - Auto on ollut kahdessa näyttelyssä aikaisemmin ja aina se on palkittu. Autoa on kehitetty jopa maailman parhaaksi autoksi. Seuraavaksi on tarkoitus lähteä autonäyttelyyn muun muassa Saksaan ja sen jälkeen Amerikkaan, Varonen kertoi suojatistaan ja arveli, ettei tule myymään autoaan ainakaan lähiaikoina. - Harrastukseni ei loppu tähän autoon, vaan parin vuoden hengähdystauon jälkeen aloitamme uuden projektin. Onnistunut juhlanäyttely Ouluhallissa kiitelti kilvan 70 autoa ja 40 moottoripyörää. Asiantuntijoiden mukaan suomalaisten rakentamat autot olivat nyt huipputasoa. Näyttelyssä oli joukko ruotsalaisia autoja-

kin, mutta pääosa autoista oli Pohjois-Suomesta. Autojen tuojia olisi kuitenkin ollut enemmänkin, sillä kaikki autot eivät mahtuneet näyttille. Perinteisten jenkkiautojen lisäksi näyttelyssä olivat esillä myös suositut tuning-autot sekä chopper- ja street fighter -moottoripyörät. Järjestävä kerho oli odottanut enemmän kävijöitä Ouluhalliin, jossa kahden päivän aikana vieraili 7 000 autoista kiinnostunutta henkilöä. Pudasjärveläinen Paavo Valikainen kertoi olevansa mukana toista kertaa Oulu-näyttelyssä valkoisella vm. 1960 Cadillacillaan. Paavolla oli koko perhe näyttelyssä mukana, koska sekä vaimo että lapset ovat kiinnostuneet Amerikan-autoista ja nauttivat hyvin järjestetyn näyttelyn tunnelmasta. Chevrolet Camaroihin ihastuneen Jari Pirisen mukaan Amerikan-autoharrastusta ei ymmärrä kukaan muu kuin toinen jenkkiautojen fani. Piriseen harrastus iski jo varhain lapsuudessa ja autot jaksavat kiinnostaa häntä edelleen. Mika Illikai-

sella oli myös esiteltävänä kunnostamansa Chevrolet Cameron vm. 1982. American Car Club Oulu perustettiin 17.9.1979 pyrkimyksenä tuoda amerikanautoharrastusta tunnetuksi suuren yleisön keskuudessa. Toinen

päätarkoitus oli tarjota jäsenistölle mahdollisuus kanssakäymiseen, sekä kehittää harrastusta varsinkin Pohjois-Suomessa mm. luomalla suhteet muualla Suomessa toimiviin saman alan järjestöihin. Toiminta nojaa näi-

hin asioihin vielä nykyäänkin. Kerhon jokavuotiseen toimintaan kuuluu kaksipäiväiseksi muodostuneen näyttelyn järjestäminen keväisin. (rr)

Näyttelyn kauneimman auton edessä vas. Ilpo Varonen, Markku Ainio ja Mika Illikainen sekä takana Pekka Kemppainen.



Peilikuvassa Kesseli-mies Ape Nieminen

Milloin yhteistyösi itärajan taakse alkoi?

- Yhteistyö itärajan taakse alkoi, kun työskentelin Kainuun Opistolla vuosituhanen vaihteessa. Koulutin eräoppaita. Kysyin Tuomo Ruuttuselta, että voiko kesäkursseja järjestää Paanajärven kansallispuistoon?

- Hän antoi siunauksen asiaan. Hän ehdotti, että voisinko viedä eräoppaat tutustumiskäynnille Vuokkiniemeen. "Meillä on ollut täällä pitkäaikainen opettaja, joka on sieltä kotoisin. Voisit kysyä häntä oppaaksi", ehdotti Tuomo. Soitin Heikki Kyyröselle ja hän suostui oppaaksi. Ja niin sitä sitten mentiin venäläisellä bussilla rajan taakse. Suunnittelin, järjestelin ja toteutin Vienan Karjalaan Kainuun Opiston kesäkursseja, kuten eräretkiä Paanajärvelle, maalausleirin Vitali Dobrinin johdolla Venehjärvelle ja polkupyöräretkiä Kuittijärvien ympäri! Työ Kainuun Opistolla oli antoisaa.

- Ihan ensimmäinen matka suuntautui eräoppaiden kanssa Petroskoin lähellä sijaitsevaan Kivatsun luonnonpuistoon joskus 1990-luvun lopulla. Meitä varoiteltiin kaikenlaisista vaaroista muun muassa mafiasta sekä siitä, miten mahdotonta on olla kuoron opiskelijan kanssa siellä. Mitään ongelmia meillä ei kuitenkaan ollut. Tämä matka tehtiin Nurmeksen ja Karkun evankelisen opiston järjestämänä.

Miten sinut on otettu Karjalassa vastaan?

- Kun join teetä erään mummon, Lempi Lesosen kanssa, niin hän sanoi vuokkiniemäläisten mummojen puolesta: "Me olemme Marttojen kanssa keskustelleet sinusta. Olemme tulleet siihen tulokseen, että sinä olet kansanihmisen." Lempi asui pirtissä, jossa talviaamuina vesi jäättyi tonkkaan. Annoin hänelle oman untuvatakkini siinä toivossa, että edes vanhuuden päivät voisivat olla lämpimät edes pirtissä. Muutama kuukausi lahjan antamisesta Lempi siirtyi tuonilmaisiiin.

- Oli ilo nähdä tuo sama takki hänen punukkansa (lapsen lapsensa) päällä, kun Pudasjärven matkailulinjan opiskelijoiden kanssa kävimme Vuokkiniemellä vuonna 2000. En osaa sitten sanoa, miten minut on otettu vastaan. Kyllä karjalaiset ottavat kaikki vieraat hyvin vastaan.

- Onhan minulla muutamia "tyttöystäviä", jotka antavat minulle nokkoa. Se on vanha karjalainen tapa, kun nähdään pitkästä aikaan. Se ei ole kovin tavallista. Täytyy olla jo hiukan läheinen. Mari ja Anni ovat jo reilusti



Peilikuva-jutun kysymykset on tällä kertaa suunnattu Kesselinpuheenjohtaja Ape Niemiselle, joka on monelle tullut tutuksi hänen matkakertomuksistaan Vienan Karjalaan. Kysymykset ovat toimittajan ja vastaukset Niemisen käsialaa. Kesseli ry:llä on oma pöytä Hyvän Olon Messuilla, jossa kannattaa käydä tutustumassa Kesselin toimintaan.

yli kahdeksankymppisiä. He taitavat pitää minua ihan poikanaan. Erään kerran olin Roosa Rempsun luona. Puhelin soi ja Roosa kysyi soitajalta: "Etkö tunne? Hän on Marttojen poika." Kyllä karjalaiset eivät vierasta koskaan huonosti pidä.

Kuinka usein vieraillet siellä? Miten suunnittelet avustamatkasi?

- Kesselin alkuaikoina kävin muutamia kertoja vuodessa. Kun käyntimäärät alkoivat lisääntyä, oli viisaampaa ostaa vuosiviisumi. Tätä nykyään tulee raja ylitettyä noin 20 kertaa vuodessa. Tänä vuotena olen käynyt jo 7 kertaa. En lähde Vienaan vain huvikseni, aina täytyy olla jokin tarkoitus matkalla. Joskus se voi olla yksi asia, joskus matkasuunnitelmassa voi olla 30 eri asiaa, jotka täytyy hoitaa viikonlopun aikana.

- Matkojen suunnittelu alkaa jo edellisen matkan tarpeista käsin. Kesselillä viemme apua ja palatessamme tuomme terveisiä ja avunpyyntöjä. Periaatteena on auttaa tarpeista käsin. Kirjoittelen tarpeita eri kylien kohdilta ylös ja seuraavalla matkalla yritämme täyttää noita tarpeita. Suunnitteluun ja tavaroiden pakkaamiseen, punnitukseen ja muuhun menee yleensä pari

päivää. Itse avustusmatkaan menee kolme päivää ja jälkihoihin päivästä kahteen. Joskus voi olla kiirettä, kun sattuu kolme viikonlopun matkaa perästyksen!

Kesseliin kuuluu paljon jäseniä. Yhdistys on perustettu 26.2.2003. Miten tieto Kesselistä on levinnyt eri puolille Suomea?

Tietoa on levinnyt jäsenten kautta, Kesseli-iltojen ja netin kautta.

Millaista palautetta olet saanut jäseniltä /muilta henkilöiltä?

- Olen saanut hyvin rohkaisevaa ja kannustavaa palautetta. Joku voi toivottaa siunausta, jota todella tarvitaan tässä työssä. Usein ihan yllyttäviltä tahoilta tulee hyvää palautetta ja arvostusta. "Kyllä täytyy olla miehillä suuri sydän, kun tekevät tällaista työtä ilman palkkaa", kertoivat vieraat Jyskyjärven koulun 150-vuotis juhlassa minulle ja Aimo Pietilälle. Joskus kysytään: "Miten sinä oikein jaksat tehdä tätä? Mistä sinä saat siihen voimaa?" Kyllä monet asiat vaikuttavat jaksamiseen.

- Vaimon ja ystävien tuki on tärkeää, mutta kaikkein tärkein tuki on tullut Taivaalliselta Isältä. Monta kertaa olen välttynyt liikenneonnettomuudelta muun mu-

assa tänä vuonna. Kyllä esirukouksen voima on todellinen ja välttämätön. On helppoa ajella autolla esim. Suomen puolella. Saat apua heti, jos tulee ongelmia. On eri asia ajaa erämaatietä 100 kilometriä yömyöhään. Jos tulee ongelmia, niin apua ei ehkä ihan heti tule, koska kännykät ei toimi. On tehtävä tulet pahimmassa tapauksessa ja eletävä eräelämää. Onneksi on koulutus ja kokemus siihen.

Millaista apua Karjalassa tarvitaan?

- Avun tarve vaihtelee. Olemme antaneet hyvin monenlaista apua. Risto Puhakan kanssa olemme tehneet polttopuita useille yksinhuoltajille tai vanhuksille. Raimo Åkerlund, Aimo Pietilä ja Anne Paananen ovat korjailleet saunoja, Jorma Kokko ja Risto Puhakka uudistaneet ulkovessoja. Jokikokon Antti ja Reino ovat esiintyneet muiden Kesseli-miesten kanssa karjalaisissa praasniekoissa.

- Olemme kaataneet isoja puita, vieneet aikuistenvaijpoja vanhustenkodeille, lapsille vaatteita, suksia ja polkupyöriä, invalideille apuvälineitä, järjestelleet joululaulutilaisuuksia, pitäneet seuroja, ostaneet köyhille ruokaa jne. Sinikka Pietilä on pitänyt huolta ystävätyöstä.

Kesseli-naiset ympäri Suomea ovat kutoneet villasukkia lastenkodin lapsille. Jäsenet ja muutkin ihmiset ovat tänä vuonna antaneet taloudellista tukea Sohjanankosken lasten kouluruokailuun. Apua on annettu fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin, kulttuurisiin ja hengellisiin avuntarpeisiin.

Mitä avustustyö antaa sinulle/ miksi teet sitä?

- Kyllähän siitä ihan mukava tunne tulee sisimpää, kun huomaa, että voi jotenkin olla avuksi lähimmäiselleen. Samalla oma tärkeys ja itsekkyys vähenee. Oppii arvostamaan perusasioita elämässä. Uskon, että auttamiseen on kätkeyty oma siunauksensa.

- Kaiken, minkä olette tehneet lähimmäisellenne, sen te olette tehneet minulle, opettaa Vapahtajamme.

Päiset näkemään monenlaista hätää. Mikä on ollut sellainen asia, joka on sykkähdyttänyt tai mietityttänyt?

- Kyllä se on ehkä siinä, kun näkee lasten lähtevän koulutielle muutamalla vaalealla leipäpalalla ja teellä. Tai kun vanha pappa on vetänyt punukoittensa kanssa lähimetsästä polttopuita vesikelkalla (jota ei saa tehdä). Tai kun karjalaismiehille tulee kyy-

neleet silmiin, kun he kiittävät Kesselin avusta. Sekin on sykkähdyttänyt, kun eräs lastenkodin pikkupoika ensi kertaa nähdessämme kaimasi (saattoi) minua ulos ja nautti kylkeeni.

Toimit ammattioppilaitoksessa matkailualan opettajana. Onko tulossa matkailuun liittyvää yhteistyötä Pudasjärven ja Karjalan kanssa?

- Toivottavasti voisin viedä jokaisen matkailulinjan edes kerran Vienan Karjalaan. Olemme voineet tähän mennessä tehdä tutustumismatkoja sinne kolmen eri ryhmän kanssa. Kyllä ne matkat opettavat elämästä enemmän kuin monet muut matkat.

- Varsinaisia yhteistyökuviota ei tietääkseni ole ainakaan minun tiedossa. Toivotaan, että OSAO:n kautta yhteistyö Venäjälle avautuisi laajemmin. Itselläni on laaja tuntemus, jota voisi jossakin määrin hyödyntää koulu- ja matkailuyhteistyössä.

Mikä on käsityksesi siitä, kiinnostaako pudasjärveläisiä tutustuminen itänaapurin ja heidän oloihinsa matkailun kannalta?

- Mikä ettei. Usein ennakkoluulot ja tietämättömyys estävät tutustumasta. Kyllä Vienan Karjalassa olisi paljon nähtävää ja koettavaa. Rohkeasti vain matkustamaan!

- Muutama käymisenarvoinen paikka tähän: Solovetsin luostarisaari, Kizhin museosaari Äänisellä, Paanajärven kansallispuisto, karjalaiset kylät ja järvet. Voivoi, kyllä paikkoja on!

Onko mahdollista päästä mukaan matkallesi muiden kuin Kesselin jäsenten?

Onko muut perheesi jäsenet vierailleet Karjalassa?
- Kesseliin toimii avoimesti, joten kyllä mukaan pääsee. Passi, viisumi, matkavakuutus ja rokotukset kuntoon, niin ei muuta kuin kyytiin! Oma perheeni on käynyt kerran Vuokkiniemellä.

Voisitko ajatella muuttavasi kokonaan Karjalaan?

- Se on vaikea kysymys elämäni tässä vaiheessa. Kyllä kotimaa on aina kotimaa. Suomi on hyvä maa. Kiitos siitä isillemme, jotka taistelivat itsenäisyytemme puolesta ja kiitos Jumalalle, joka säättää eri kansoille asumisen rajat.

Talvimatka Teneriffalle

Viime joulukuun alussa ystävättäreni houkutteli minut Kanarian-matkalle vetoamalla kylmään kesään ja sateiseen syksyyn. Valitsimme Äkkilähdöistä Teneriffan ja lähdimme lentokoneella Oulusta suuntana Reina Sofian lentokenttä ja olopaikkana Puerto de la Cruz.



Rantabulevardilla saattoi ihaila tyrskyvää merta. Aallot löivät rytmikkäästi kohisten rantakallioille leviten tuhansiksi utuisiksi vesipisaroiksi. Tätä luonnonnäytelmää olisi voinut ihaila tuntikausia.

Teneriffa on Kanariansaarten suurin saari. Sen pituus päästä päähän on noin 100 kilometriä. Se on jo 1700-luvulta lähtien ollut suosittu matkailukohde. Siellä on välimerellinen ilmasto: kuuma, kuiva kesä ja sateiset, lauhkeat talvet. Keskilämpötila on 22 astetta.

Teneriffan pohjois- ja koillisosassa viihtyvät subtropiikiset kasvit, kuten joulutähdet, agavet, ihmeköynnökset ja lohikäärmeputut. Keskvaiheilla voi nähdä suomalaisia kanarianmännyn, joka sitoo neulasiinsa ja juuriinsa vetä. Etelään mentäessä maise ma muuttuu koko ajan karummaksi.

Puerto de la Cruzissa

Pääkaupunki on Santa Cruz. Muita kaupunkeja ovat mm. Puerto de la Cruz ja La Laguna.

Puerto de la Cruz on Teneriffan suosituin kaupunkikohde, vaikka etelän Los Christianos ja Playa de las

Americas ovat varsinkin talvella takuuvarmempia aurinkopaikkoja. Ehkä tähän suosioon vaikuttavat meren läheisyys ja lempeä ilmasto sekä rehevä kasvillisuus.

Saavuimme Puerto de la Cruziin puolen yön jälkeen ja majoituimme Bambi-nimiseen hotelliin. Se oli siisti kolmen tähden hotelli, jossa huoneessamme oli keitto- ja ruokailumahdollisuus. Koska liikuimme matalan budjetin periaatteella, teimme ruokamme pääasiassa itse.

Aamulla keitimme puuroa, söimme hedelmiä ja voileipiä sekä joimme suomalaista kahvia. Paikallinen kahvi ei meille maistunut. Päivällä maistuivat keitot, hedelmät ja salaattit. Kaikkia tarveaineita sai lähimarketista, jossa saattoi maksaa euroilla. Espanjahan kuuluu EU:hun. Hintoja vertaillessamme tulimme siihen johtopäätökseen, että ruokatarviden hinnat olivat ehkä vähän halvempia kuin Suomessa.

Maistoin myös paikallisia ruokia, joista voisi mainita esimerkiksi tapakset. Suomalaisittain ne ovat alkupaloja eli erilaisia kinkku-, liha-, makkara- ja juustosiivuja. Suomalaisia kuoriperunoita vastaavat runsaasti suolatussa vedessä kuorineen keitetyt perunat, joita syödään punaisen tai vihreän mojakastikkeen kanssa. Toin näitä kastikkeita kotiinkin. Kallaa syödään Teneriffalla runsaasti, ja juustot ovat kokeilemisen arvoisia. Viinit ovat edullisia.

Kaupunkielämää ja ostoksia

Ensimmäisenä aamuna oppaamme veivät meidät kävelylle leveälle rantakadulle, jonka varrella oli runsaasti erilaisia kauppiaita ja ravintoloita. Rakennusten ympärillä ja puistoissa oli erivärisiä joulutähti-istutuksia merkinä joulun lähestymisestä.

Rannan tuntumaan oli rakennettu uima-altaita ja niiden ympärille varattu aurin gonottotilaa ja lepotuoleja. Uima-allassaaren keskellä on nykyään kasino. Tavalliset rannat ovat usein tummahiekkaisia ja jopa vaarallisia. Oleskelumme aikana sää oli usein pilvipoutainen, mutta ystävättäreni pyrki silti ottamaan kaiken irti aurin gosta.

Koska olimme lomalla ja koska aikaa oli runsaasti, kiertelimme pitkin katuja ja katselimme erilaisia kauppiaita. Rantakadulla oli hienoja myymälöitä, joista saattoi ostaa elektroniikkaa, taidesineitä ja koruja. Hinnat olivat sen mukaisia.

Pienemmissä kaupoissa oli runsaasti tarjolla erilaisia liinoja, tyydynpäällisiä, t-paitoja ja puseroita sekä matkamuistoesineitä. Marketeissa oli samanlaisia tavaroita kuin Suomessakin.

Eri ihmiset näkevät näissä kallioissa erilaisia hahmoja. Mitähän sinä näet?

Ei Teide

Teide on Teneriffan korkein vuori, joka on syntynyt erilaisten purkausten tuloksena. Sen huippu on 3718 metrin korkeudessa. Talvisäikeen alueella voi olla lunta ja myrskyjä. Turisteja kehoitetaan varustamaan lämmintä vaatetta mukaansa. Minulla oli onnea Teiden retkellä, sillä pilvien yläpuolella paistoi aurinko ja perillä saattoi kävellä hihattomassa puserossa.

Vuoren huipulle johtaa köysirata. Viimeiset metrit huipulla saa nousta vain henkilökohtaisella luvalla, jonka saa lunastaa Santa Cruzista Teiden kansallispuiston toimistosta. Näin pyritään säästämään luontoa liialliselta kulumiselta. Minulla ei tällaista lupaa ollut eikä monella muullakaan.

Aivan Teiden tuntumassa ovat Roques de Garciaen monumentaaliset kalliot. Ne ovat erilaisia laavakivimuodostelmia, joista mielikuvituksen avulla löytää monenlaisia hahmoja.

Loro Parque ja kasvitieteellinen puutarha

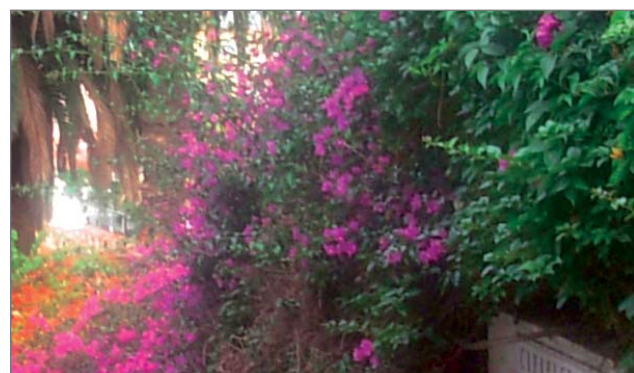
Loro Parque on huvipuisto, jossa voi viihtyä vaikka koko päivän, koska siellä on useita ruokapaikkoja ja paljon erilaista nähtävää. On taitavia delfiinejä, erilaisia maapallon eläimiä, miekkavalaita, orkideoja ja paljon muuta. Puiston tunnuslintu on papukaija, joita voi nähdä näyttöksissä temppeuja tekevässä. Rannan tuntumassa oleva rautatie johtaa paikalle.

Puerto de la Cruzissa on komea kasvitieteellinen puutarha, jossa on lajeja kaikkialta maapallolta. Siellä on mahtavia puita, kuten palmuja, sekä pensaita ja kukkia, kuten liljoja, amarylliksiä ja orkideoja. Mieli rauhoittuu näiden kasvien äärellä.

Pirkko Polvi



Taustalla Pirkko ihaillee joulutähti-asetelmaa. Rakennusten ympärillä ja puistoissa oli erivärisiä joulutähti-istutuksia merkinä joulun lähestymisestä. Muutenkin kukkaloisto ja värien kylläisyys ihastuttavat.



AMARETTO

Lounasbuffet noutopöydästä,
syö niin paljon kuin jaksat!

MESSUTARJOUS!
- Pizza 2:lla täytteellä 6,80
- Amaretonruukku 9,-

Ma-To 10.30 - 14.00
Pe-La 10.30 - 19.00
Su 12.00 - 18.00

Jukolantie 4, 93100 Pudasjärvi, puh. 08-823 310

10.5. **Herkullinen ABC:n
ÄITIENPÄIVÄLOUNAS**

- Kartanon broileria
- Saaristolaislohta
- Punajuuri-sinihomejuustogartiinia
- Valkosipuliperunat
- Tilliperunat
- Salaatti- ja leipäpöytä
- Ruokajuomat
- Kahvi ja täytekakku

1050

Lapset 3-7v. 4,20
8-12v. 6,20

ABC! 10 vuotta!

ABC Koillisportti
Ouluntie 74
puh. 044 788 4810

6-24 Huolehdimme Sinusta

KYLMÄNEN

Tosi hyvää Kylmäselältä!

Myymäälä avoinna Ma-pe 8-20, la 8-18, su 12-18

Tehtaanmyymälä Muonamutka 2, Pudasjärvi
Puh. (08) 824 044, fax (08) 824 045
pudasjarvi@kylmanen.fi
www.kylmanen.fi

Ystävällisen palvelun optikkoliike!

Meiltä saat optikko- ja silmälääkäripalvelut satoi tai paistoi.

Sinua palvelevat silmälääkärimme:
Ulla Lahtela silmätähtien erikoislääkäri
Inkeri Vuopala silmätähtien erikoislääkäri

PUDASJÄRVI Toritie 1, (08) 822 416

SILMÄASEMA
Elämä on näkemisen arvoinen

30 vuotta

Saha, pyörä, puutarha, kotitalouskoneiden ja viihde-elektroniikan kauppaa Pudasjärvellä

expert
Kyllä onnistuu!

Kauppatie 4, PUDASJÄRVI
Puh (08) 822415



Hyvän Olon Messujen toimikunta koolla Aija Taipale, Raija Niemelä, Tuija Mikkonen, Terttu Ahonen, Pirkko Polvi, Birgitta Ojala ja Aila Helve.

Miten vaalin Hyvää Oloani!

Messuja järjestävän Lions Club Hilimojen messutoimikunnan jäsenet kertovat kuinka he henkilökohtaisesti vaalivat hyvää oloaan.

Pirkko Polvi:

- Minulle on tärkeää, että henkinen ja fyysinen puoli olisivat sopusoinnussa keskenään. Henkisellä puolella tärkeitä ovat ihmissuhteet, kuten perhe ja ystävät, sekä runous ja muu kirjallisuus, musiikki ja luonto.

Fyysisellä puolella mielihyvää aiheuttaa mm. kuntoliikunta, kuten vesijuoksu, pyöräily ja kävely, sekä terveellinen ja maistuva ruoka. Olen kulinaristi."

Tuija Mikkonen:

- Maailman paras keksintö on polkupyörä - ympärivuotinen pyöräily hellii hyvää oloa. Pyöräilenkin kohteena voi

olla vaikka mainio museomme. "Vesi vanhin voitehista" eli uinti Ijoessa (kuuden kuunkierron ajan) ja Puikkarin kylmä allas karaisevat mukavasti.

- Olen elinikäinen opiskelija ja saan kulttuurikylypyjä kansalaisopiston kielikursseilta sopivassa seurassa - ikäihmisten yliopistoa unohtamatta. Jotakin ihmeellistä on aina nurkan takana. Muun muassa kirjastosta ihmeitä löytyy ihan ilmaiseksi. Hilimoissa toimimisen olen kokenut myös mielekkäänä. Pidän työstäni ja työyhteisöstäni. Viikonloput omistaudun perheeni hyvinvoinnin vaalimiseen.

Lyhyesti: Hyvä olo on liikuntaa, leipää ja lepoa sopivassa suhteessa.

Birgitta Ojala:

- Vaalin omaa hyvää oloani muun muassa hemmottelemalla itseäni, esimerkiksi hierojalla tai kasvohoidossa. Myös ystävien kanssa vietetty ilta tuo hyvää oloa ja jaksamista.

Kesällä savusaunan portailla istuesssa ja järvelle katsellessa mieli ja sielu lepää. Se on parasta itsehoitoa! Perheen kanssa touhuilu, vaikka patikkaretki syksyllä, tuo iloa.

Aina ei muista "kaiken kiireen keskellä" vaalia omaa hyvää oloaan ja silloin tulee suusta sammakoita ja päähän kasvaa sarvet!



Yksilöllisesti KLT-ammattitaidolla:

- uusien yritysten perustamiset
- yritysmuotojen muutokset
- kirjanpidot
- veroasiat
- palkanlaskennat
- muut toimistopalvelut

TILI- JA VEROASIAINTOIMISTO A. REPOLA KY

Mäntyte 6, 93100 Pudasjärvi
Puh. 08-822330 / 040-7301513

Muista jäätelöbaarista



pehmikset,
pallojäätelöt,
pirtelöt ym.

TotalParts
Parts & Cafe Pudasjärvi
Varsitie 1, 93100 Pudasjärvi
p. Juha 0440 890061 p. Esa 0440 890062

www.totalparts.fi
www.fixus.fi

PUDASJÄRVEN SEURAKUNTA

370 v

Kirkkoherranvirasto ma-pe 9-14, Varsitie 12, 93100 Pudasjärvi, puh. 08-8823100
www.pudasjarvenseurakunta.fi Kirkko avoinna 1.7.- 9.8. ti - pe 11-17 ja su 11-18

Maahanmuuttajien asiat sujuneet positiivisessa ilmapiirissä

Pudasjärven kaupungin valtuustosalissa 2. toukokuuta järjestettyyn maahanmuuttajien kotouttamiseminaariin kokoontui runsaasti kiinnostuneita paikkakuntalaisia.

Kotouttamiseminaariin oli kutsuttu maaliskuun alussa vuoden pakolaisnaisiksi valittu kosovolaissyntyinen Fatbarhe Hetemaj ja Sisäasiainministeriön maahanmuutto-osastolta ylitarkastaja Veikko Pyykkönen Helsingistä. Lisäksi maahanmuuttajien asioista kertoivat Oulun vastaanottokeskuksen johtaja Katja Kolehmainen sekä Pudasjärven tukiasumisyksikön johtaja Sirpa Kansanaho.

Vuodesta 1992 Suomessa asunut Fatbarhe Hetemaj painotti pakolaisten oman identiteetin säilyttämisen tärkeyttä. Hän piti hyvänä asiana, että Suomessa turvapai-

kanhakijalle annetaan selkeät raamit ja toimintatavat, joiden mukaan mennään.

-Jokaisella on kuitenkin täysi oikeus näyttää oma identiteettinsä, kuten kieli ja kulttuuri, kunhan se ei loukkaa toista.

Veikko Pyykkönen kertoi sisäasiainministeriön turvapaikkapolitiikasta ja vastaanotto toiminnan tavoitteista sekä näytti turvapaikanhakijatilastoja vuodesta 1990 lähtien, jolloin pakolaisten vastaanotto toiminta alkoi Suomessa. Ensimmäisenä vuonna turvapaikanhakijoita oli yhteensä 2743. Vuonna 2008 lukema oli 4016, joista 706 oli alle 18-vuotiaita, yksin tulleita turvapaikan hakijoita.

Pyykkönen on tyytyväinen Pudasjärven positiiviseen ilmapiiriin. - Kaikki turvapaikkayksikköön ja turvapaikanhakijoihin liittyvät asiat ovat sujuneet sutjakkaasti ja positiivisessa hengessä. Pyykkönen kuitenkin muistutti arjen astuneen kuvioihin, mikä tuo mukanaan omat ilmiönsä ja haasteensa. -Toi-

Maahanmuuttajien kotouttamiseminaarin avasi kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila. Hän kertoi muun muun muassa, kuinka Rimmin koulun asuntolasta saatiin tilat Pudasjärven tukiasumisyksikölle



Vuoden pakolaisnaisiksi valittu Fatbarhe Hetemaj vieraili Pudasjärvelä. Omissa puheenvuoroissaan Fatbarhe Hetemaj totesi, että ei hyväksynyt ääriyhteisöllistä kulttuuria, ja painotti oman identiteetin merkitystä vieraassa maassa.



Ahmed ja Khalid Pudasjärven tukiasumisyksiköstä olivat mukana kotouttamiseminaarissa.



vottavasti ei kuitenkaan negatiivisessa mielessä.

Katja Kolehmainen Oulun vastaanottokeskuksesta totesi olevansa ylpeä Pudasjärvellä tehdystä työstä. Hän kertoi vastaanottokeskuksen palveluista ja turvapaikanhakijan oikeuksista. Sirpa Kansanaho kertoi Pudasjärven tukiasumisyksikössä vietettävän tavallista arkielämää: päivällä opiskellaan ja tehdään kotitaskareita, illalla on aikaa omiin harrastuksiin ja vapaa-aikaan.

Kotouttamisen kokemuksista ja haasteista olivat kommentteja antamassa Pudasjärven nuoriso- ja sivistystoimi sekä kansalaisopisto. Nuoren turvapaikan hakijan polku Pudasjärvellä -hankkeesta kertoivat Oulun Seudun Settlementti ry:stä Pohjola-opiston apulaisrehtori Raija Näppä sekä projektipäällikkö Maria Karppinen. Hankkeesta kerrotaan lisää kesäkuussa järjestettävässä kansalaisinfossa.

Eliisa Niskanen

Ylitarkastaja Veikko Pyykkönen sisäasiainministeriön maahanmuutto-osastolta näki kotouttamiseminaarin osana laajempaa keskustelua.

Kotouttamiseminaari kokosi runsaasti kuulijoita.





Lähtölaukauksen saattelemana porhalsi 50 juoksijaa Paavo Kuosmanen Maratonille.

Paavo Kuosmanen Maraton Pudasjärvellä



Paavo Kuosmanen Maratonin eräs toimitsija ja Pudasjärven Urheilijat ry:n yleisurheilujaoston nuorisovastaava Erkki Moilanen ajoi muun muassa turva-autoa, joka varoitti muita tielläliikkuja juoksijoista.

15. Paavo Kuosmanen Maraton juostiin Pudasjärvellä 2. toukokuuta aurinkoisessa säässä.

Paavo Kuosmanen oli paikkakuntalainen aktiiviurheilija, ja hän oli perustamassa muun muassa Pudasjär-

ven Urheilijat ry:tä. Pudasjärven Urheilijoiden yleisurheilujaoston nuorisovastaava Erkki Moilanen kertoi ennakkoilmoittautujia olleen noin 40. Yhteensä juoksijoita maratonille osallistui 50. Eniten osallistujia oli puolik-

kaalle maratonille. Lähtö ja maali sijaitsivat liikuntahallin pihalla. Lähtö tapahtui yhtä aikaa. Vuosittain Paavo Kuosmanen Maratonilla ratkaistaan piirimestaruudet puolikkaalla tai kokopitkällä maratonilla. Tällä kertaa

juostiin puolikkaan maratonin piirimestaruudesta.

Sarjoja olivat maratonissa: miehet kilpa, miehet 40, miehet 50, miehet 60, miehet kunto ja naiset kilpa, naiset 35, naiset 40, naiset 45, naiset kunto. Puolimaratonissa sarjoja olivat: miehet kilpa, miehet 45, miehet 50, miehet kunto ja naiset kilpa, naiset 45, naiset 50, naiset kunto. Lisäksi oli miehet ja naiset 10 km kuntosarja.

Täyden maratonin juoksi 10 miesmaratoonaria, joista nopein oli M 40 -sarjan Olli Kyyhkynen ajalla 3.09,26. Puolimaratonin nopein oli Kalajoen Jukka Kauppila ajalla 1.18,20, ja toiseksi ja samalla piirimestariksi juoksi Kuivasjärven Auran Marko Heikkinen. Järjestävän seuran Pudasjärven Urheilijoiden Arto Kuopus oli kolmas ja samalla piirimestaruuskilpailun toinen. Täyden maratonin kilpailussa M60 -sarjassa Heikki Paukeri juoksi uransa 175:n maratoninsa. (en)



Martti Rantamaa lähdössä täysmaratonille. Ennen lähtöä on venyttelyt ja lämmittelyt hyvä suorittaa, jotta pahemmilta rasisuvammoilta säästyy. Rantamaa tuli maaliin M50 kilpasarjan kakkosena.

Kuvassa osa Fun Run Teamista lähdössä puolikkaalle. Fun Run Teamin naiset ovat olleet talven Erkki Moilasan vetämässä maratonkoulussa. Naiset vasemmalta Anne Kellolampi, Airi Kokko, Inkeri Vähäkuopus, Jaana Nyman, Eine Puurunen ja Anneli Ojala.



PUDASTORI

Myy, osta, vuokraa, lahjoita...

JÄTÄ ILMOITUS

Soittamalla:

Soita **0600 - 41 33 65** (pvm). Toimi ohjeiden mukaan. Ilmoituksen hinta 5e.

Tekstiviestillä:

Kirjoita viestiin: **Rivi5** (väli)

PJL (väli) ilmoitustekstiksi

Mainitse viestissä myytävä/ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitatko, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä.

Esimerkkiviesti:

Rivi5 PJL Myydään Opel Astra 1.6 -96, siisti peli, hp. 3400e

Lähetä viesti numeroon **173197**. Viestin h. 5e.

Ilmoitukseen tulee automaattisesti lähetettävän kännykän numero, jos haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun.

Ilmoitusta ei voi jättää tekstiviestillä GoMobile-liittymästä.

Internetissä:

Mene osoitteeseen:

PUDASJARVI.MAINOSTAJA.COM ja jätä ilmoitus.

Voit liittää myös kuvan! Maksuvaihtoehdot verkkopankki ja luottokortti.

NEUVONTA joka päivä klo 9-21 numerossa **0400 808 654**

Puhelut nroon 0700-51 30 90 1,20e/min + pvm, tekstiviestit 1,20e/kpl. Tekstiviestit EIVÄT toimi GoMobile-liittymästä.

OSTETAAN

Auto, vm. -95-07, käteillä. Maksan myös mahdollisen loppuvelan. Noudan mistä vain. Kaikki kiinnostavat. Kannattaa soittaa. P. 0404441882



pudasjarvi.mainostaja.com



Etsivä löytää - löytyykö? Paikka auki silmät ja sydän avoinna olevalle, 50+ miehelle. Olet vapaa uusiin haasteisiin ja odotat kesää. Oulu ja läh. (879406)

Äiti, tytär etsii rehelliä, luotettavaa, huumorintaj., tummaa, yli 45-48/+180, työssäolevaa miestä kunnonlaiseen parisuhteeseen, mökkeilyyn, matkusteluun, kaikkeen kivään. Tositar. (879294)

Sinä rehellinen, luotettava mies, jolla on perusasiat kunnossa. Sinua kaipaa nautti ja mukava, 58v naisen elämäänsä tositark. Oulu ja ymp. Ei seikkailijoille. (879184)

Henkistäkin pääomaa omaava, 56v, sivistynyt nainen haluaa tutustua liikunnalliseen, tasokkaaseen, keski-ikäiseen mieheen. (879046)

Olet älykäs, n. 55v mies ja katsot elämässäsi pitimmälle. Kunnioitan toisia ihmisiä. En ole tunkeilija, joka esittää aikansa ja käyttää sinua hyväksien. En naljaille turhasta. Arvostathan luonnetta ja naisellisuutta. (878959)

Tumma, pitkä, mukava, rehellinen ja rauhallinen, 34v mies Oulusta etsii naista, joka omaa samat piirteet itsessään. Tositar. (879370)

Täällä olis ok-näk., 40v mies vailla tosityötä vaikka tosimielellä. Oon melkein raitis. (879275)

Haluaisin viettää kevättä ja kesää mökkeillen jne. nuorekkaan, näpsäkän, 60-75v naisen kans. Olen 50v, vapaa, romanttinen, savuton, fiksu, miehekäs, pitkä, aito mies. (879253)

Löytyykö täysjärkistä, lapsetonta naista 34v miehelle 08-alueelta tositark. loppuelämäksi? (879201)

Sydänystävä on hakusessa. Missäpä kuljet elämän polkuas, puuttuuko jokin elämästäsi? Olen 50v, rehellinen mies Lapista. En kapakoi. (879197)

Sinä nätti, luonnosta pitävä, hoikka, 48-52v nainen. Sinua etsii Kuusamosta tai 08-alueelta tositark. 55v, savuton, katseenkest., hyvä mies. (879179)

Sinä 40-50v, yksinäisyyttä, rakkautta ja huolenpitoa kaipaava sairaanhoitaja, etsin sinua tositark. Mökkeillen, liikun luonnossa, ei alkoo eikä tupakkaa. Jos kiinnostaa, niin ota yhteyttä. (879104)

Sinäkö Se Oot

1. Ilmoituksen vastaanminen

SOITA 0700 - 51 30 90, näppäile **9** ja ilmoitusnumero. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja voit jutella heti - tai jättää viestin niin ilmoittaja voi soittaa sinulle.

TEKSTAA: Kirjoita **PJL** (väli) **ILMOITUSNUMERO** (väli) **viesti**. Lähetä nroon **173193**. Numero si pysyy salaisena.

2. Ilmoituksen jättäminen

SOITA 0600 - 41 33 65 (paikallispuhelu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan.

TEKSTAA: Kirjoita **PJL** (väli) **ILMO** (väli) **ilmoitustekstiksi**. Mainitse tekstissä sukupuolesi, milaista seuraa etsit ja miltä suuntanumeroalueelta. Lähetä nroon **173193**. Nrosi pysyy salaisena.

Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi.

Prostituution ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinointi on rangaistava teko (rikoslaki 95), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3. Oma ilmoitus: vastaukset

SOITA 0700 - 51 30 90, näppäile **8**. Kuulet saamasi viestit (myös tekstiviestit) ja voit soittaa kaikille vastaajille.

TEKSTAA: Saamasi viestin alussa on vastaajanro esim. **V2**. Kirjoita: **V2** (väli) **vastaustekstiksi**. Lähetä nroon **173193**.

4. Oma ilmoitus: sulkeminen

SOITA 0600 - 41 33 65 (paikallispuhelu), näppäile **2**.

TEKSTAA: SULJE (väli) **ILMNRO** (väli) **TUNNUSLUKUSI**. Nroon **173193** (1,20e/viesti).

Äitienpäivä



Toukokuun 2. sunnuntaihin vakiintuneen äitienpäivän vieton historia juontaa Yhdysvaltoihin. Anna Jarvisin äidin kuolema vuonna 1905 toi esille, ettei yhteiskunta huomionnut äitejä kansakunnan teollistumisen ja lasten kasvatuksen keskiössä. Niinpä 12. toukokuuta 1907 järjestettiin Jarvisin ehdotuksesta muistojuhla kaikille äideille Andrewsien metodistikirkossa.

Vuonna 1914 Yhdysvaltojen presidentti Woodrow Wilson julisti äitienpäivän kansalliseksi juhlapäiväksi, jota juhlittaisiin toukokuun toisena sunnuntaina.

Äitienpäivää vietettiin Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 1918. Aluksi päivää vietettiin toukokuun kolmantena sunnuntaina, mutta vuonna 1927 päiväksi vakiintui nykyinen käytäntö. Myöhemmin se on vahvistettu asetuksella viralliseksi liputuspäiväksi.

Äitienpäivän toi Suomeen kansakoulunopettaja ja kansanedustaja Vilho Reima (Reiman).

Lähde: www.wikipedia.fi



OULUNKAAREN SEUTUKUNTA

Yhteistyöllä kuntien parhaaksi

OSAAMISTA, VERKOSTOJA, YRITTÄJYYTTÄ, HYVINVOINTIA JA UUTTA TEKNOLOGIAA



www.oulunkaari.com

Oulunkaaren seutukunta

li, Pudasjärvi, Utajärvi, Vaala, Yli-I

Piisilta 1, 91100 li, p.(08)553 6500, fax.(08)553 6507

AJOKORTTIASIOISSA SINUA PALVELEE

LIIKENNEKOULU KYTTIPOJAT

KAUPPATIE 5
PUH. 824 550, 0400 537 550

UUDISTUNEEN KESPORTIN AVAJAISET PE 8.5. KLO 9.00-18.00

MESSUILLA ASICS LENKKIKENKÄ-EDUSTAJA PAIKALLA

ADIDAS jalkapallokenkä ABSOLADO TRX

OVH 50,- 25,00



ADIDAS PREDATOR REPLIQUE säärisuoja

9,90

OVH 18,-



KAHVI-TARJOILU



ASICS GEL-ENDURO lenkkikenkä

OVH 79,90 39,90,-



TUNTURI chat

TUNTURI CHAT PYÖRÄ

OVH 339,- 199,-

kesport
PUDASJÄRVI

Kauppatie 5, 93100 PUDASJÄRVI
Puh. 08-821 851, Ma-To 9-17, Pe 9-18 La 9-14

Mitä tehdä? Minne mennä?

Sari Ylitulkilan akvarelle- ja 10.4. - 17.5. Syötteen luontokeskuksessa

Valokuvanäyttely Martat Pudasjärvellä

4.-16.5. kirjakaupan ikkunassa. **Kansalaisopiston ja Työkeskuksen taidepiiriläisten töiden näyttely**

4.5. - 28.5. kirjastossa.

Neulahuovutus -työpaja

5.-7.5. Käsityökeskuksessa klo 13-17 päivittäin. Kutomoneuvontaa ja asiakaskutomo av ma-pe 10-17.

Nukketeatteriesitys

Adalminan helmi 7.5. Suojalinalla. Lasten ja nuorten näytelmäpiiri esittää, (lippu 2e). Virsi- ja veisukaraokeilta

6.5. klo 18 seurakuntakeskuksessa. Poppipappi Mikko Salmi laulattaa.

Kaffetta ja Eurooppatietoa 8.5. kirjastossa klo. 12.30-14.00

Vesidisco

8.5. Puikkarissa ala-asteikäisille, uimalipun hinnalla. Järj Puikkariri.

Tanssit Suojalinalla 9.5.

Hyvän Olon Messut

9.5. alkaen klo 9 liikuntahallilla.

Kiihdytys- ja testipäivä

9.5. Ilmailukeskuksella. Tule testaamaan ajoneuvosi suorituskyky varttimaililla (402 m) valvotuissa olosuhteissa.

Satutuokio kirjastossa

13.5. klo. 9.30-10.15. kirjastossa. Tervetulleita ovat kaikki 3-5 v. lapset vanhemman tai hoitajan kanssa.

Koululaisten kaupungin uinintim�taruuskilpailut

Virkistysuimala Puikkarissa 13.5.

Lasten kauneimmat hengelliset laulut

14.5. klo 13. seurakuntakeskuksessa.

Ennakoivan ajon kurssi moottoripyöräilijöille

16.5. klo 9.30 Pudasjärven Ilmailukeskuksella. Lue tarkempi ohjelma PMC:n netistä.

Tanssit Möykkälässä

16.5. klo 21.00. Sarmas yhtye.

Naisten ajopäivä

Pudasjärven Ilmailukeskuksella 17.5. klo 9.30. Lue tarkempi ohjelma PMC:n netistä.

Karhunveistoviikko

Livon koululla 20.5. - 23.5.

Kansallispuistopäivän retki Teerivaaraan

23.5. Lähtö Syötteen luontokeskukselta klo 11. Opastettu retki Syötteen kansallispuiston uudelle osalle Teerivaaraan. Retken aikana kävellään noin 4 km. Omat eväät ja vedenpitävät kenkät mukaan!

Tapatumista voi ilmoittaa Pudasjärvi-lehden toimitukseen sähköpostilla lehti@pudasjarvi-lehti.fi Mitä tehdä? Minne mennä? -palstalla tapahtumista ilmoittaminen on maksutonta. Kysy myös edullista maksullista ilmoitustilaa!

Kiihdytys- ja testipäivä

23.5. Pudasjärven Ilmailukeskuksella. Tule testaamaan ajoneuvosi suorituskyky varttimaililla (402 m) valvotuissa olosuhteissa. Myytävänä kahvia, makkaraa ja muuta mukavaa.

Golf-kauden avaus

24.5. klo 12 Koillis-Golfin kentällä. Ohjelmassa kesän avauslyönti, avauskierrros, kesän toiminnan esittely.

Satutuokio kirjastossa

27.5. klo 9.30-10.15. Tervetulleita ovat kaikki 3-5 v. lapset vanhemman tai hoitajan kanssa.

Sirkus Finlandia

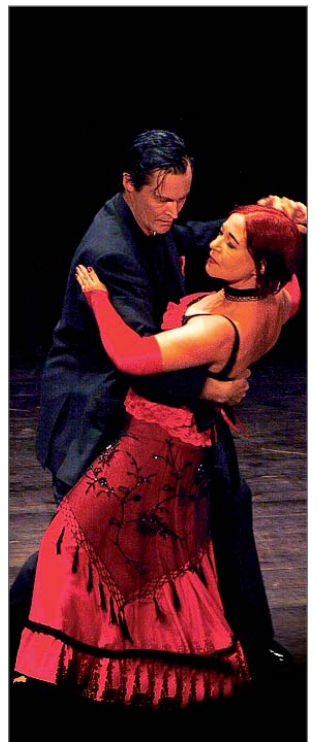
31.5. klo 17. Kurenalan koulun kentällä.

Kulttuuripläjäys

Kulttuuripläjäys 2009 käynnistyi Pudasjärvellä Sunnuntaina 3.5 klo 18 Oululaisen Tanssiryhmä Tangon esityksellä TANSSILAVAN TAIKAA.

Viikon aikana on rutkasti erilaista ohjelmaa kädentaidoista tanssin pyörteisiin. Uutena yhteistyökumppanina seurakunta järjestää Virsi- ja veisukaraoken seurakuntatalolla ke 6.5 klo 18. Lasten ja nuorten näytelmäpiiri esittää to 7.5 Suojalinassa näytelmän ADALMIINAN HELMI. Paljon erilaista ohjelmaa on tarjolla viikon aikana: tanssin työpajoja, kädentaitojen työpajoja, vesidisco ja Nuorisoseuran järjestämät perinteiset tanssit Suojalinalla lauantaina 9.5!

Kulttuuripläjäysviikko on monipuolistunut versio 10 vuotta sitten järjestetystä Pudasjärven tanssiviikosta, mutta tanssilla on edelleenkin vahva ote viikon järjestelyissä. Viikon suunnittelu-työryhmässä ovat mukana Marja-Leena Törrö, Jaana Valkola, Ensio Koivula ja Birgit Tolonen. He vastaavat viikon kokonaissuunnit-



Tanssilla on edelleenkin vahva ote viikon järjestelyissä. Tomas ja Erita Tanssiryhmä Tangosta.

lusta, mutta toiminnasta huolehtivat yksittäiset järjestäjätahot. Tervetuloa eri tapahtumiin!

Määräaikaista kaikki on vain

Juuri nyt on hyvä hetki vaihtaa sähkösopimuksesi Energiapolarin määräaikaiseen Polar Takuu - sähkösopimukseen. Hinta on heilahtanut eduksesi ja kun teet tasahintaisen sopimuksen nyt, on sähkösi takuuvarmasti edullista seuraavat 24 kuukautta. Jotkut asiat elämässä on hyvä ottaa määräaikaisena.

S-Etukortilla Bonusta kaikkialle Suomeen.



POLAR TAKUU 24

Tutustu koko tuoteperheeseen ja tee sopimus osoitteessa www.energiapolar.fi. Liity samalla postituslistallemme ja osallistut lahjakorttien arvontoihin (jokaisessa arvotaan 500 euron lahjakortti S-ryhmän myymälöihin). Arvonnat suoritetaan 31.3.2009, 30.6.2009, 30.9.2009 ja 31.12.2009.

Energia polar

www.energiapolar.fi

Taidehuone Pudikki

**Taimi Maria Nirkkonen os. Pelttari
MAALAUKSIA JA IKONEITA
9.-31.5.2009**

**Avoinna: ma-ke 15-20
la-su 14-17
to-pe suljettu**

**KONSERTTI - Harri Österman, sello
J.S Bachin Soolosello-sonaatteja
Torstaina 14.5. klo 18**

**Lukiontie 4, 93100 PUDASJÄRVI
Puh. 040 8266586**

Tervetuloa!

Pudasjärven kaupungin kulttuuritoimi

PAIKKOJA AVOINNA

Myyntineuvottelija

Paikka reippaalle työntekijälle vapaana! Työhösi kuuluu myyntineuvottelua, toimisto- ym. lehden tekemiseen liittyvät töitä. Ota yhteyttä!

Pudasjärvi-lehti Oy

Eila Lahtinen 0400 584 184, Heimo Turunen 0400 385 281
lehti@pudasjarvi-lehti.fi

Hyvän Olon Messut -lehti 2009

Julkaisija: Yhteistyössä LC Pudasjärvi/ Hilimat ja Pudasjärvi-lehti
Vastaavat toimittajat: Pirkko Polvi ja Heimo Turunen
Toimittajat: Rauni Räisänen
Sivunvalmistus: VKK-Media Oy/Eila Lahtinen puh. 08 334166
Painopaikka: Suomalainen Kirjapaino Kajaani



Peltolan tilalle valmistui nykyaikainen pihatto

Torstaina 30. huhtikuuta pääsi yleisö ihastelemaan ja ihmettelemään Korpisen kylälle Peltolan tilalle Merja ja Heiki Putulalle valmistunutta automaattilypsypihattoa. Ihmettelemistä vieraila riittääkin, sillä navetta on varustettu ajanmukaisella automatiikalla, jonka käyttöönotto alkoi heti avointen ovien päivän jälkeen.

Peltolan uuteen pihattorakennukseen kävi avointen ovien päivänä tutustumassa noin 600 henkilöä. Vieraiden joukossa oli kaupungin johtavia virkamiehiä, Kainuun osuusmeijerin ja Pro Agrian johtoväkeä, pari kansanedustajaa ja EU-parlamentin vaaliedustajia. Kirkkoherra Oskari Holmström suoritti pihattorakennuksen siunauksen.

Kaikkein eniten koneistettu navettarakennus ihmetytti senoriväkeä, joka on joutunut hoitamaan lehmänsä pimeissä ja ahtaissa navetoissa.

Eräs entinen emäntä tuumikin, että tässä navetassa

olisi mukava olla karjanhoitajana.

Peltolan uuteen pihattorakennukseen mahtuu kaikkiaan noin 130 päättä, joista lypsykarjan osuus on kaksi kolmasosaa. Pihatossa maitokarja saa kulkea vapaasti. Lehmät ohjataan älyporttien avulla esimerkiksi lypsyasemalle, siemennettäväksi, vasikointi- tai hoito-osastolle.

Kun lehmä haluaa syödä, se pääsee nauttimaan ruokinta-automaatin jakamaa rehua joko syöttöpöydältä tai väkirehuannostaan ruokintakioskista.

Ruokintaa ohjataan automatiikalla, joka huolehtii kullekin lehmälle määrälli-

sesti oikeat ravinteet.

Lehmä pääsee kuuden tunnin välein lypsyasemalle, jossa se saa herkkuanoksen. Se houkuttelee lehmiä tulemaan lypsyasemalle toistamiseen. Lypsäminen tapahtuu täysin automaattisesti sen jälkeen, kun tiedot kustakin lehmästä on tallennettu tietokoneen muistiin.

Lypsetyn maidon tie kulluttajille alkaa lypsyasemalta. Maidon hygieniatasoa tarkkaillaan nykYTEKNIICAN avulla, joten vaikkapa antibiootti- ja ternimaito ohjautuvat automaattisesti oikeisiin astioihin tai paikkoihin.

Uusien säännösten mukaan sen jälkeen kun karja

Korpiselle Merja ja Heikki Putulan rakennuttamaan robottipihattoon kävi 30.4. avointen ovien päivänä tutustumassa noin 500 henkilöä. Kirkkoherra Oskari Holmström vas. suoritti navetan siunaamisen.




Merja ja Heikki Putulan robottipihattoon kävivät tutustumassa myös kaupungin tervehdyksen tuoneet valtuuston pj Eero Oinas-Panuma, hallituksen pj Vesa Riekki, kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila ja elinkeinojohtaja Mikko Kälkäjä.

on laskettu sisään, ketkään muut eivät pääse tuotantotiloihin kuin hoitajat ja muut ammattilaiset, kuten eläinlääkäri, siementäjä ja lomittaja. Hekin joutuvat kulke-

maan niin sanotun tautisulun kautta, eli vaihtamaan omat vaatteensa heille varattuihin vaatteisiin ja varustettiin ennen tuotantotiloihin menoaan. Maitoauton kuljet-

tajallakaan ei ole pääsyä tilatankille muuten kuin oikean tunnusluvun avulla. (rr)



Pölkky Metsä hankkii vuosittain yli 650 000 m³ sahapuuta Pölkky Oy:n Kuusamon ja Taivalkosken sahoille.

Pölkky Metsä, Kuusamo
Puh. 020 764 0253, fax 020 764 0250

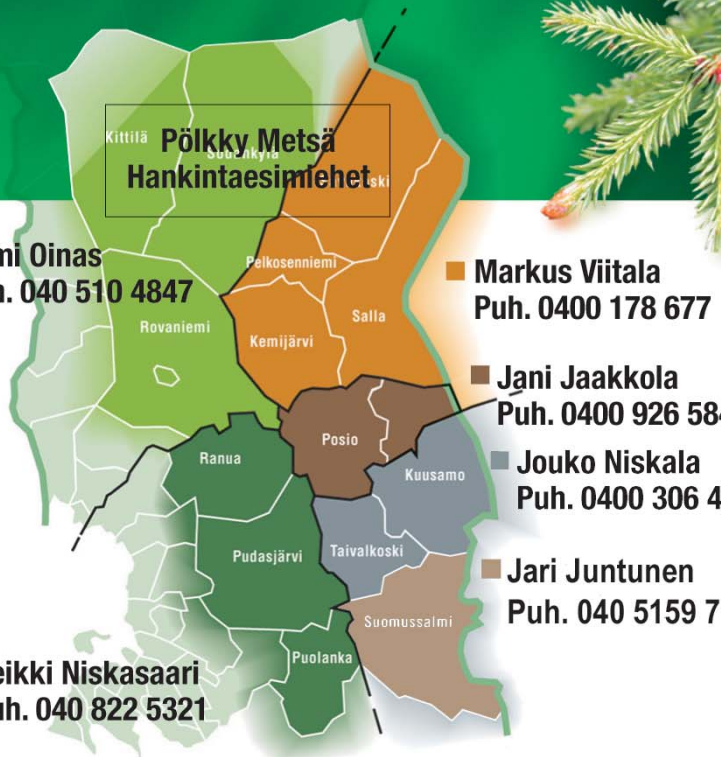
Pölkky Metsä, Pudasjärvi
Puh. 040 822 5321, fax (08) 824 216

Pölkky Metsä, Rovaniemi
Puh. 040 510 4847, fax (016) 366 011

Pölkky Metsä, Salla
Puh. 0400 178 677


Pölkky Metsä, Suomussalmi
Puh. 040 5159 779

Sähköposti: etunimi.sukunimi@polkky.fi



Pölkky Metsä Hankintaesimiehet

- Sami Oinas Puh. 040 510 4847
- Markus Viitala Puh. 0400 178 677
- Jani Jaakkola Puh. 0400 926 584
- Jouko Niskala Puh. 0400 306 422
- Jari Juntunen Puh. 040 5159 779
- Heikki Niskasaari Puh. 040 822 5321



www.polkky.fi

Kiinteistöhuolto

Riekki Oy



Kaikenlaiset konetyöt & kiinteistöhuollot ammattitaidolla

Päivystys 24h 0400 687234

Puh. J.R 040-5353247 T.R 040-9634830
Sähköposti j.riekki@khriekki.fi



Jos alhainen korkotaso miellyttää, siitä kannattaa pitää kiinni

Ottamalla nyt esimerkiksi asuntolainaasi Korkokaton pääset eroon korkojen nousuriskistä. Ja mikäli korot laskevat, saat hyödyn täysimääräisenä itsellesi. Kysy lisää Nordeasta, äläkä murehdi turhaan. Lisätietoja saat Nordean Asiakaspalvelusta 0200 3000 (pvm/mpm) ma-pe 8-20, konttorista tai osoitteesta nordea.fi.

Teemme sen mahdolliseksi

Kauppatie 6
Pudasjärvi
nordea.fi



Pudasjärven apteekki

VUODESTA 1884 ASIANTUNTEVAA
PALVELUA TERVEYDEN HYVÄKSI

AVOINNA. MA-PE 9-18, LA 9-14

KAUPPATIE 1, 93100 PUDASJÄRVI
PUH. (08) 821 185, FAX (08) 823 193

70 vuotta alan palvelua Pudasjärvellä

Äidille! Valmistuville! Ylioppilaille!



Kulta- ja hopeakorut. Kalevalakorut

Kellojen ja korujen myynti ja huolto
Seinäkellojen korjaus

Kelloseppäliike Naamanka
Jukolantie 2 Pudasjärvi, puh. (08) 822 084

MESSUILLA MUKANA

Redasin -kolesteroli hallintaan ja lisää energiaa!

*auttaa alentamaan kolesterolia *sydän ja verisuonten hyvinvointiin *energian tuotantoon

Messujen huipputarjous!

-Mukana myös
terveydenhoitajan
mittauspiste:
mm. kolesterolit,
hemoglobiini,
sokerit yms...



13,- /pkt
(15,90)



2 pkt yhteishintaan
22,-!!!
(31,80)

Puistotie 2 Pudasjärvi. P. (08) 822 001, 040 524 2545
www.luontais-pilvi.net

PUDASJÄRVEN KIRJASTO

Tervetuloa HYVINVOINNIN KESKUKSEEN!
<http://www.pudasjarvi.fi/kirjasto>

Pe-La 8.-9.5.

OUTFITTERS NATION
ja **VERO MODA**
FARKUT **-20%**
(norm. hint.)

MIRKUN **VAATETUS**
www.mirkunvaatetus.com

Arvomme
parin molempia
farkkuja...

MIRKUN **KENKÄ**
EXPERTTI!

Varsitie 6, p. 821 016, palvelemme Sinua ma-to 9-17, pe 9-18, la 10-14

MITTATILAUSTYÖNÄ KAAPIT KOTIISI!



- Mittaus • Suunnittelu
- Valmistus • Asennus
- Rahoitus
- Kalusteovet vanhoihin runkoihin asennettuna



KAAPPI- JA LEVYPALVELU
RAUTIO KY

Teollisuustie 12, 93100 Pudasjärvi
puh. 050 501 9090 www.rautioky.fi
Avoimma ma-pe klo 9-17, muulloin sop. mukaan



PUDASJÄRVEN
PUUTARHA
KUKKAHUONE OY

*Siemenperunat, siemensipulit, siemenet, mullat,
taimet, lannoitteet, kevät ruiskute marjapensaille.*

Tuotantotie, 93100 Pudasjärvi, P. (08) 824 335
Aukioloajat Ma-Pe 9.00-16.00

Tule maistelemaan osastollemme Hyvän Olon Messuille

KNORR Vie – hyvää hedelmistä ja kasviksista

KNORR Vie on uudenlainen hedelmä-kasvisvalmiste.

Se on helppo ja herkullinen tapa täydentää päivittäistä kasvisten, marjojen ja hedelmien saantia.

Etukuponki

TÄLLÄ KUPONGILLA ja K-plussakortilla
KNORR Vie 3-Pack



2 pkt
yhden
hinnalla

1,99
norm 1,99 /pkt

Tarjous voimassa 17.5.2009 asti

K SUPERMARKET
PUDASJÄRVI



SUPERMARKET

Tavallista parempi Ruokakauppa

PUDASJÄRVI

SÄHKÖTIE 1
PUH. 0207 890 456
ARK. 8 - 21, LA 8-18, SU 12-21

