

Vaihda kattavimpaan 4G:hen,  
ensimmäinen vuosi tarjoushintaan.

**Saunalahti Huoleton 4G**  
Nyt **24,90 €/kk**  
Hinnasto alk. **29,90 €/kk**

Elisan 4G LTE -verkko on tutkitusti kattavin\*

Rajattomasti puhetta ja tekstiviestejä\*\*  
Jopa 50 M netti ilman käyttökatkoa  
Nopeuden vaihteluväli 0,4-40 Mbit/s  
Ei määräaikaista

vertaaverkkoja.fi  
\*Lähde ECE Oy, Tutkimus 11/2014.

Koskee nykyisiä ja uusia asiakkaita.  
\*\*Puheika/viestietu norm.hintaisiin puheluihin, teksti- ja multimediateihin kotimaassa. Tilatessasi liittymän annat sähköisen suoramarkkinointiluvan (liittymä ilman markkinointilupaa +1 €/kk). Tiedonsiirtonopeus vaihtelee riippuen päätelaitteen ominaisuuksista, sijainnista ja verkon kuormituksesta. Vaihteluväli 3G-verkossa on 0,4 Mbit/s-15 Mbit/s, 4G Dual Carrier -verkossa 0,4-25 Mbit/s ja 4G LTE -verkossa 5-40 Mbit/s. Tarkista verkon peittoalue: [elisa.fi/kuuluvuus](http://elisa.fi/kuuluvuus).  
Ei määräaikaista.  
Liittymien avausmaksu 3,90 €. Tarjous voimassa 30.3.2015 asti.

**MYYNIT - ASENNUS - HUOLTO**  
**KOILLIS-TELE** MA-PE 9.00-17.00  
LA 9.00-13.00  
KAUPPATIE 6, 93100 PUDASJÄRVI  
P. (08) 821 620, HUOLTO 0440 821 620

## Pudasjärven Osuuspankin HIPPO-HIIHDOT

Kurenalan ala-asteella  
la 28.3. klo 12.00

Noudathan numerolappusi hyvissä ajoin ennen starttia!

Kisa hiihdetään vapaalla tyyllillä. Kaikille hiihtäjille medalit sekä mehua. Sarjojen parhaat kisailijat palkitaan.

Ilmoittautumiset tiistaihin 24.3. kello 18.00 mennessä sähköpostilla [puhiihto@gmail.com](mailto:puhiihto@gmail.com). Ilmoita lapsen nimi, sarja ja syntymävuosi ilmoittautuessasi. **Ei jälki-ilmoittautumisia!**

Sarjat tytöt ja pojat  
2011 ja myöh. synt.  
2010-2009 synt.  
2008-2007 synt.  
2006-2005 synt.  
2004-2003 synt.

Kisoissa arvontaa sekä kioski!

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Pudasjärven Urheilijoiden kanssa.

OP Pudasjärvi

### KUNTONEVAN TARJOAMAT PALVELUT:

- Fysioterapia lääkärin läheteellä ja ilman
- KELA:n vaikeavammaisten kuntoutus kotikäyntinä
- Veteraanikuntoutus ja hieronnat, myös kotikäynnit
- Hieronta
- Kuntosali
- Kuntosaliryhmät, vapaita paikkoja 30.3. klo 16.15 hikijumpparyhmään, hinta 35 €/5x!
- Infrapunasaua

Jenni Karppinen palaa töihin Pudasjärvelle 23.3.!

Fysioterapia, hieronta, infrapunasaua, kuntosali.  
**KOILLISMAAN KUNTONEVA**  
Pudasjärvi, Puustotie 2, 93100 Pudasjärvi p. 044 294 4345  
Taivalkoski, Kauppatie 19-21, 93400 Taivalkoski. p. 040 931 6167

### Rytingin Kauppa Oy

Palvelumme: Tervetuloa!

- Elintarvikkeet
- Polttoaineet
- Kahvio
- Asiamiesposti
- Pudasjärven Apteekin palvelupiste
- Matkahuollon pakettipiste
- Voukrattavana kuomukärry

Avoimena joka päivä klo 8.00-17.00

Rytingin Kauppa Oy Tarmo  
Jätkäkauppa narkop

Kelankyläntie 10, 93240 Rytinki, p. 044 082 7131,  
[rytinginkauppa@gmail.com](mailto:rytinginkauppa@gmail.com)

Moniteholasien ostajalle  
**AURINKOLASIT**  
samoilla vahvuuksilla kaupan päälle!

**Yksitehoaurinkolasit voimakkuuksilla** alk. **79€**

Suojaa silmäsi kevätauringolta, uudet aurinkolasimallistot saapuneet. mm. RayBan, Oakley, Bollé...

Lääkäriajat: ke 18.3., ke 25.3. ja ke 8.4.

Optikon näöntarkastus 0€!  
Varaa aika P. 040 821 1819

**PUDASJÄRVEN OPTIIKKA**  
Kauppatie 5, 93100 Pudasjärvi Puh. 040-821 1819  
Avoimena: Ma-To klo 9-17, Pe 9-16, la suljettu  
Huom! To 19.3 liike auki poikkeuksellisesti klo 9-12!

## SAMIPIKKUAHO

PAREMMAN ARJEN PUOLESTA

Nyt tarvitaan uudistavaa politiikkaa. Sami rakentaa positiivista yhteistyötä yli puoluerajojen pohjoisen maakuntamme parhaaksi!

"Suomi tarvitsee uusia työpaikkoja ja yrittäjyyden edellytyksiä. Lasten, nuorten, perheiden ja ikääntyvien hyvinvointi tulee turvata konkreettisin toin ja yhteiskuntamme tulee rakentaa kestävien arvojen varaan. Sellaisia arvoja ovat koti, uskonto ja isänmaa."

- KANSANEDUSTA JAEHDOKAS SAMI PIKKUAHO  
Perheenisä, Sairaanhoidtaja, Yrittäjä

Tutustu Samin ajatuksiin YLE:n vaaligalleriassa:  
[www.bit.ly/pikkuaho](http://www.bit.ly/pikkuaho)

**samipikkuaho.fi**

KOKOOMUS

## HAMMASLÄÄKÄRI- JA LÄÄKÄRI-ASEMA

**Hammaslääkäri Yleislääkärit Erikoislääkärit**

Hammaslääkäri Hannu Heikkilä myös keinojuurihoidot (implantit)

**Mdental Oy**

Liisa Karinen, gynekologiset- ja ultraäänitutkimukset ma 30.3. ja ma 27.4.

Ajanvaraukset ma-pe 8.00-15.30  
Puh. (08) 823 380, fax (08) 823 381

Kauppatie 5, 2 krs, 93100 Pudasjärvi

## Panuman porokisat talvinen perinne

Panuman poroajoissa lauantaina 21.3. Panumajärven jäällä nähdään vauhdikasta menoa porojen sprinttikisassa, jossa kilpaporot laukkaavat kahdeksasosamailin matkan ja mittelevät siitä, kuka voittaa arvokkaan kimpaleen aitoa Lapin kultaa.

Liki neljäkymmentävuotisen historiansa aikana Panuman porokisoissa tällainen porospinttikisa on ensimmäistä kertaa. Nopeatempoisen porosprintti ajetaan vauhdikkaana pudotusajona, joka on helppoa ja mielenkiintoista seurattavaa kisavieraille. Samalla ajoa voidaan pitää myös epävirallisina Pudasjärven merkkipiirin seitsemän paliskunnan sprintin mestaruusajoina.

Panuman koko perheen talvitapahtumaan erityisesti tervetulleita ovat lapset, joille järjestetään monenlaista ilmaista ohjelmaa muun muassa leikkimieliset keppi-oroajat. Lapset pääsevät myös

poroajelulle, pyörimään hoijakassa ja laskemaan liukumäkeä. Alle 12-vuotiaalle tapahtumaan on vapaa pääsy ja jokainen lapsi palkitaan.

Talvitapahtuman maskottina on uniikki Panuma-Molla. Mollan saa mukaansa kisavieras, joka arvaa lähimmäksi, kuinka pitkän ketjun Panuman talvitapahtumaan osallistuvat lapset muodostavat. Kisapaikalla on tarjolla arvontaa ja monenlaista syötävää.

Kisojen järjestelyistä vastaavat yhteistoimin Panuman kyläyhdistys Panumajärvi ry sekä Kiiminki-Kollajan paliskunta.

### Porokisat tiedotus



Ritva Kinnula toi Pudasjärven kaupungin onnittelut, jotka otti vastaan yksikön vastaava Essi Katisko. Taustalla myös Pudasjärven Yrittäjien tuomat onnittelukukka.

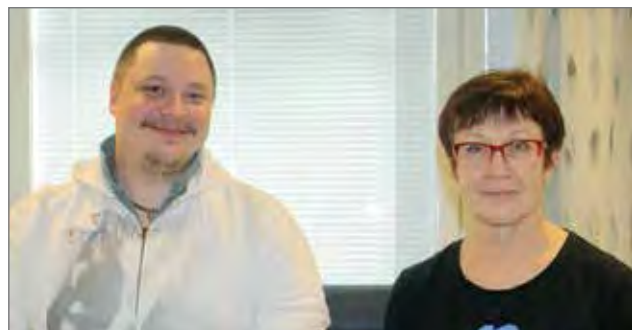
## Avoimet ovet Teramerellä

Terameri Kuntoutus Oy vietti uuden Pudasjärven yksikkönsä avoimia ovia perjantaina 13.3. osoitteessa Jukolantie 1. Tiloja ja toimintaa oli esittelemässä yksikön vastaava Essi Katisko, joka kertoi Terameren toimineen alkuvuodesta saakka Pudasjärvelä. Yksikössä työskentelee kaksi henkilöä, tarvittaessa Oulusta paikalle tilataan muita fysio-, toiminta- ja puheterapeutteja. Uutena toimintamuotona aloitetaan ammatillisen tukihenkilötoiminta lapsille, nuorille, aikuisille ja perheille. Terameren kautta palveluista löytyy myös erilaiset kuntoutuskurssit, aikuisten kehitysvammaisten leirejä sekä eläinavusteista kuntoutustoimintaa. Yksikköä löytyy Pudasjärven lisäksi nykyisin Kajaanista, Kemistä, Kuusamosta, Oulusta ja Rovaniemeltä.

Tiloihin tutustua sai jutustella terapeutin Riitta Tiaisen ja Jarno Saaren kanssa kahvia nauttien. Kello 15 siirryttiin Juko-



Arja Hakala ja Anna-Liisa Kemi luennoivat nivelrikon omahoidosta.



Fysioterapeutit Jarno Saari ja Riitta Tiainen jututtivat kävijöitä.

Ian Pirttiin, jossa oli ilmainen luento nivelrikon omahoidosta. Luennoitsijana olivat Anna-Liisa Kemi ja Arja Hakala Suomen Nivelryhdistyksestä HT

## Kiittimet

Kuuntelin jokin aika sitten erään vanhemman miehen lapsuusmuisteluja. Hänen puhuessaan lämpimästi läheisestään, joka saatteli pientä poikaa illalla unten maille, kuulin minulle oudon sanan, kiittimet. Pian ymmärsin mistä oli kysymys. Nukkuttaja pyysi lasta laittamaan kiittimet ristiin ja kertomaan kiittäen Jumalalle päivän mukavat ja iloiset tapahtumat sekä pyytämään anteeksi ajattelemattomia tekoja ja sanoja, joita valvellaolon aikana oli tullut lipsauteltua. Turvallisen ihmisen ja konkreettisen tekemisen, käsien ristiin asettamisen avulla pieni ihminen sai luvan rauhoittua pelotta unen tuloon ja yön kohtaamiseen.

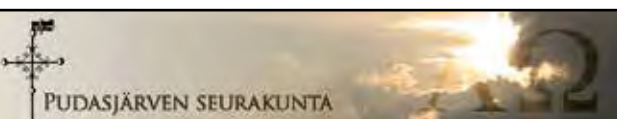
Kiihkeässä elämisen menossa ja nopeatempoisessa ihmisten ja asioiden kohtaamisessa on liian helppoa unohtaa tervehdyttävä fyysinen ja psyykinen pysähtymisen ja kiittimien käyttäminen. Kiittimet voi aivan vapaasti laajentaa sanoiksi tai kiitollisuutta osoittaviksi eleiksi ja teoiksi toisille ihmisille ja itselle. Arvostavasti toiselle puhuminen ja suora, rehellinen kiitoksen sana ovat kiitosta sekä ihmiselle että Jumalalle. Itsen kiittäminen onnistumisestaan ei ole

itsekkyyttä, vaan itsekunnioituksen ja terveen itseluottamuksen osoitus.

Rukous on perinteinen hetki, jolloin kiittimiä käytetään, mutta ne voi ottaa käyttöön missä ja milloin vain aina kun on aihetta kiitokseen. Kätet ristiin ja hiljaisen sanan sanominen joko mielessä tai ääneen. Jumala varmasti kuulee ilahduttua sen.

"Herraa hyvää kiittäkää, / iloiten ylistäkää, / luodut kaikki laulakaa / Luojan suurta kunniaa! Pyhät suuret, korkeat / työnsä on ja oikeat, / suuri herrautensa / maassa on ja taivaassa. Kiitos Jumalallemme / soikoon sydämestämme / virsin, lauluin, psalttarein, / harpuin, huihuin, kantelein. Kaikki, joissa henki on, / kiittämään jo tulkohon / Herraa hyvää riemulla, / halleluja, halulla!" Virsi 332.

Sointu Veivo  
Kirkkovaltuutettu



**Messu** seurakuntakodissa su 22.3. kello 10, Juha Rauhala, Jukka Jaakkola.

**Raamattupiiri** seurakuntakodissa ke 25.3. kello 17.30, Juha Rauhala.

**Kuorot:** Vox Margarita ke 18.3. kello 18, lapsikuoro to 19.3. kello 16.30, kirkkokuoro to 19.3. kello 18. Sarakylän kappelikuoro to 19.3. kello 18.15.

**Nuttupiiri** Kanttorilassa to 19.3. kello 17.

**Lähetystalkooilta** Kanttorilassa ma 23.3. kello 18.

**Kirpputori** Kanttorilassa keskiviikkoisin kello 10-13.

**Ystävänkammari** torstaina 19.3. kello 12.00. Aiheena: Toimiiko lääkehoitosi? Yleisöluento - ja keskustelutilaisuus. Vieraana Pudasjärven apteekin väkeä. Olet tervetullut!

**Sauvakävely** ti 24.3. kello 17.15 lähdemme seurakuntakodilta kävelemään, hartaus ja iltakahvit Liepeen väentuvassa, kävely takaisin seurakuntakodille klo 19. Kahviraaha KUA:n hyväksi.

**Perhekerhot:** Perhekerho seurakuntakodissa ke 18.3. kello 10-13, to 19.3. ei perhekerhoa, tervetuloa keskiviikon perhekerhoon. Sarakylän perhekerho ke 18.3. kello 11, ulkoilua.

**Muskari** päiväkerhotilassa pe 20.3. kello 9.30-10.15.

**Lapsiparkki** seurakuntakodin päiväkerhotiloissa perjantaisin kello 9.30-12. Parkkiin otetaan etukäteen 20 ilmoittautumista. Torstaina 26.3. lapsiparkki kello 14-16, parkkiin otetaan etukäteen 10 lasta (seuraava torstain parkki on 16.4.) Välipala mukaan. Ilmoittautumiset (08) 882 3100.

**Siioninvirsiseurat** Sinikka ja Aimo Pietilällä Taipaleenharjussa pe 20.3. kello 18.

**Rauhanyhdistykset:** Raamattuluokka Sarakylässä Heidi Mannisella pe 20.3. kello 19 ja lauluseurat Sarakylän kappelissa su 22.3. kello 19 (Jukka Jaakkola). Opistoilta, myyjäiset ja seurat Yli-Livolla Taina ja Pertti Luokkasella pe 20.3. kello 19 (Eero Nuolioja, puhe). Seurat Kurunalan ry:llä su 22.3. kello 17 (Raimo Ollila).

**Kastettu:** Pinja Elviira Kipinä, Onni Elmeri Nurmela.

**Haudattu:** Lauri Kalevi Granlund 84 v, Martti Johannes Nissi 78 v.

www.pudasjarvenseurakunta.fi

PUDASJÄRVI -lehti  
Korpitie 6, 93100 Pudasjärvi



Avoinna:  
**Korpitiellä** ma-pe klo 8-16 ja sopimuksen mukaan  
www.pudasjarvi-lehti.fi  
lehti@pudasjarvi-lehti.fi

**Julkaisija:**  
Pudasjärvi-lehti Oy

**Sivunvalmistus**  
VKK-Media Oy  
**Painopaikka:** Suomalainen Lehtipaino Oy, Kajaani



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



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



**Sivunvalmistus**  
Eila Lahtinen,  
toimitusjohtaja  
eila.lahtinen@vkkmedia.fi



**Sivunvalmistus**  
Katariina Niemitalo  
050 382 6585  
toimitus@vkkmedia.fi



**Toimittaja**  
Jenny Kärki  
040 910 0852  
jenny.karki@vkkmedia.fi



**Myyntineuvottelija**  
Markku Kempainen  
050 439 9963  
markku.kempainen@vkkmedia.fi

**Ilmoitushinnasto:**  
Etusivu 1,70 €/pmm.  
Takasivu 1,50 €/pmm.  
Sisäsivut 1,40 €/pmm.  
Hintoihin lisätään alv. 24%.

**Lehden sivulla on 6-palstaa**

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

**Pudasjärvi-lehti ilmestyy keskiviikkoisin. Aineiston toivotaan olevan toimituksessa viimeistään maanantaina.**

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

**Jakelu:**  
Taloudet ja yritykset  
Pudasjärven alueella.  
Tilaushinta muualla  
12 kk 69,00 €  
Hinta sisältää alv. 10%.

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

**Pudasjärvi-lehti jaetaan viikottain joka talouteen ja yritykseen Pudasjärvellä.**



Pudasjärvi-lehti Oy on  
Pudasjärven Yrittäjät ry:n  
jäsenyritys





## Hiihtolomaviikkojen säpinää Syötteen luontokeskuksella

Kolme viikkoa hurasti hurjan nopeasti iloisten hiihtolomalaisten seurassa Syötteen luontokeskuksella. Lähiseudun talviretkeilyreitit sekä niiden varsilta löytyvät lukuisat tulipaikat olivat ahkeralla käytöllä. Erilaiset kartat, matkamuistot sekä eräluvut tekivät kauppansa ja luontokeskuksen lounas-kahvilankin puolella riitti vilskettä. Kokonaisuudessaan luontokeskuksen tutustui viikkojen 8, 9 sekä

10 aikana lähes 5500 asiakasta! Luku on lähes kuudesosa luontokeskuksen vuotuisesta kävijämäärästä.

Luontokeskuksen auditoriossa oli iloista tekemistä keskiviikkoisin, kun lapset pääsivät askartelemaan söpöjä lintulaudalta tuttuja pikkulintuja. Ensimmäisen viikon lauantaina järjestettiin opastettu valokuvausretki Syötteen kansallispuistoon. Retken aikana tutustuttiin oppaan johdol-

la luontokuvauksen perusteoppiin. Toisen viikon lopulla oli vuorossa yön yli hiihtoretki Ahmatuvalle.

Viimeinen viikko käynnistyi heti hurjan vilkkaan. Joka päivälle riitti paljon huisketta. Hankihulinapäivänä 5.3. luontokeskuksen pihapiiri täyttyi monenlaisesta ohjelmasta; pororekijelu, huskyajelu sekä poniratsastus olivat perheenpienien mieleen. Lumenveistomuotit jalkakäytävän varrella alkoivat muovautua jo heti aamusta. Jenni Jaakkola ja kosketinsoittaja Eero Jauhiainen esiintyivät päivän mittaan kahdesti hiihtolomalaisten iloksi. Talvises-

sa puuhaparkissa ratkottiin potkurisprintin sekä mononheiton mestaruudet ja tandemseksia sekä lumikenkiä pääsi kokeilemaan maksutta. Luontokeskuksen vaihtuvan näyttelyn tiloissa avattiin Raija Pohjamon näyttely - "Kuvia luonnosta". Auditoriossa markkinamyymälä kauppasivat tuotteitaan aina luomuvihanneksista erilaisiin käsitöihin. Päivän mittaan luontokeskuksen kävijäskuri paukautti 1000 käyntiä täyteen, joten voidaan sanoa, että päivä oli oikein onnistunut.

Annu Tuohiluoto



Lumenveistomuotit syntyivät talkoovoimin luontokeskuksen pihamaalle ennen Hankihulinoita.



Jenni Jaakkolan sekä kosketinsoittaja Eero Jauhiaisen keikka oli monelle Hankihulina-päivän kohokohta.

**BINGO**  
Koskenhovilla  
su 22.3.2015 klo 18.00  
Pääpalkintona 200-125 euron ostokortti  
pelaajamäärästä riippuen.  
**Tervetuloa!**  
Pudasjärven Nuorisoseura ja Pudasjärven Näyttämö

### Suomi ja Sote Kuntoon Kansanedustajaehdokas Niilo Keränen tavattavissa:

La 21.3. klo 10.-12.  
Pudasjärven Keskustan toritapahtuma Vaalituvan pihalla Kauppatie 1, mukana muitakin ehdokkaita.

La 21.3. klo 12.30-13.45  
Koillisraveissa Pudasjärven Jyrkkäköskellä, Niilo lahjoittaa yhden lähdon voittoloimen!

La 21.3. klo 15-  
Vaalipaneelissa Oulunsalon Kirkonkylän koululla.

Ke 25.3. Pudasjärven Hirvaskosken koululla kello 18. alkaen.



Tervetuloa keskustelemaan kahvittelun lomassa!  
Arpoja myytävänä Niilon vaalityön tueksi!

*Yhteistyössä voimaa!*

Niilo Keränen | 044 989 2135 | niilo.keranen@fimnet.fi  
www.niilokeranen.com

Eduskuntavaalit 19.4.2015 | Ennakkoäänestys 8.-14.4.2015

# Ruoka markkinat

**Abba-kastikeet uunilohelle**  
250 g (7,96/kg)  
valkoviini, sitruuna  
tai katkarapu-tilli

**1,99** PS

**Kariniemen kananpojan minuuttipihvit**  
700-790 g (10,06-11,36/kg)

**7,95** RS

Ilman korttia 10,95 rs (13,86-15,64/kg)

**HK viljaporsaan marinoitu uunifilee**  
n. 1,1 kg

**4,99** KG

Ilman korttia 6,99 kg

**HK takuumurea naudan ulkofilee**

**15,95** KG

**Atria punainen lenkki**  
500 g (3,98 kg)

**1,99** PKT

**Perheleipurit ruisvarras**  
230 g (4,30/kg)

**0,99** PS

**Pirkka Salami Milano ja Salami Napoli**  
70 g (28,43/kg)

**1,99** PKT

**Ämmän Leipä leipäkonsulenti pe 20.3. klo 10->**

**Katsastus Team Oy**  
KIIMINKI

**KOKOKATSASTUS**  
**55,-**  
Tällä kupongilla!

**TERVETULO!**

Rekisteröintejä  
Kilpa-auton katsastuksia  
Vakuutuksia

Viitantie 7 (Sähkö-Polar) 90900 Kiiminki  
Puh. (08) 220 062, fax (08) 8169 700  
Avoinna ma-pe klo 9-17

**SUORITAMME JATKUVAA METALLIROMUN KERÄYSTÄ OSTETAAN JA NOUDETAAN!**  
**Yli 1000 kg eristä reilu korvaus!**

**Noudamme rautaromut, maatalousromut ja autonromut**  
**Meille voi tuoda romuakut ja romurenkaita veloitusetta**

MEILTÄ MYÖS ROMUTUSTODISTUKSET JA REKISTERISTÄ POISTOT  
**Virallinen metalliromun kierrätys.**

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

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

**Energiaa eduskuntaan**  
**TERO KOKKO KOILLISMAALTA**

Ei enää lisää työttömyyttä, lapsiperheiden ahdinkoa ja EU-pankkien tukemista verovarilla. Uskon itselläni olevan mahdollisuuksia tarjota vaihtoehtoja rakentaa oikeudenmukaisempaa hyvinvointiyhteiskuntaa. Isänmaamme on käännekohdassa ja meillä jokaisella on vapaus valita oma suunta tulevaisuudelle.

**Katso haastatteluni YLEn Vaaligallerista:**  
[vaalikone.yle.fi/eduskuntavaalit2015/vaaligalleria#4548](http://vaalikone.yle.fi/eduskuntavaalit2015/vaaligalleria#4548)

- JOKAISELLA ON OIKEUS TYÖHÖN JA HYVINVOINTIIN
- LAPSIPERHEIDEN KÄRSIMYS ON LOPETETTAVA JA LAPSILISÄ EI OLE LEIKATTAVA ETUUS
- ENSIN OMA MAA KUNTOON SITTEN PARANNETAAN MAAILMAA

**Perus**  
Saat mitä tilaat.

**Pilkkikilpailut Kouvalla**  
**lauantaina 4.4.2015 klo 11.00-15.00,**  
**Piipposentie 16**

*Kouvan kalastuskunta*

**Sarjat ja osallistumismaksut:**  
**Yleinen (miehet ja naiset) 10€**  
**nuoret 8-16 -vuotiaat 7€ ja lapset alle 8-vuotiaat 5€**  
Huom! Pilkkialue on entistä suurempi!

Yleisen sarjan 1. palkinto on moottorikaira (arvo n. 200 €), nuorten sarjan 1. palkinto on tablettitietokone (arvo n. 100 €).  
**Yleisessä ja nuorten sarjassa palkitaan kolme parasta ja lasten sarjassa palkitaan kaikki osallistujat.**  
Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan lisäksi Holiday Club -lahjakortti (arvo 120 €).

**Tervetuloa!** Kouvan kalastuskunta

## Maaliskuun kesselikirje

Hei ystävät. Iloksemme voim sanoa, että uusia jäseniä on tullut tämän vuoden alussa ainakin 15. Työ etenee! Helmikuussa järjestimme Pudasjärvellä varhaisnuorille suunnatun "leiripäivän". Jatkamme läpi kevään tätä uutta työmuotoa kerran kuussa. Haluamme tuoda iloa ja yhdessäolon hetkiä paikallisille lapsiperheille. Tänä vuonna kohdistamme apuamme enemmän kuin ennen oman paikkakunnan tarpeita silmällä pitäen. Jatkamme Vienan Karjalassa avustustyötämme vähävaraisten lapsiperheiden parissa. Viime marraskuussa pidimme palaverin Kalevalan piirin varajohtajan ja sosiaalijohtajan kanssa. He ja me haluamme tehdä yhteistyötä. Palaveri oli tärkeä tulevaisuuden ja Kesselin avustustyön turvaamisen näkökulmasta.

Lauran työpäivän jälkeen lähdettiin matkaan. Kostamuksessa pikku mies Artem nukkui rauhallisesti. Äiti pyysi apua. Lupasimme auttaa. Luusalmelle saavuttiin yöllä. Maria oli jo nukkumassa. Joimme yötsaijut. Aamulla kävin Outi Tervosen luona. Hän muisti Hannu Peiposen ja Kauko Suonvierin vielä.

- Kerro terveisiä.

Evangeliseen kirkkoon jätettiin jaettavaksi vaatetta Taivalojan Sirkalta, kenkiä lapsille, päiväpeitto, pieniä pyyhkeitä, takki yms. oli Kristiina Varoselta ja muutamia lakanoita Maarit Katiskolta. Kolme lakanaa annoin Outi Tervoselle ja Antti Erkkilän lahjoittamia Tenan aluslakanoita 10 kpl ja vaippoja. Maria sai kesselikirjeet. Kävimme Eine Lohilahden ystävälapsen kotona, mutta Viola-tyttö oli koulussa.

Vuokkiniemeltä sain stipendilistan Kesselin antamista avuista koululaisille. Erkkilän Antin lahjoittamia aluslakanoita vein vanhustenkodille.

- Minulla on kotona vielä yksi täysi paketti.

- Tuo vain tänne. Tonjakin tarvitsee niitä, neuvoi Lilja Vesselova.

Remonttia oli huoneissa tehty. Maikki Torvinen oli saanut paremman sängyn, joka estää makuuhaavat. Hän on maannut ties jo miten monta vuotta! Remsujevan Ninan kautta apu menee lähellä Petroskoita olevaan Tsalnan kylään. Kesseli avustaa postimaksuissa. Kurkinan perheessä on yhdeksän lasta. Nyt oli vaateapua Taivalojan Sirkalta, Salmelan Minnalta talvitakki ja itseltäni talvihaalari, lakanoita Maarit Katiskolta ja vaatetta Kristiina Varoselta. Nina soitti heti Raija-äidille ja kertoi tulevasta avusta. Kiitosterveiset sieltä työnnettäin takaisin!

Vuonnisessa pyörähdimme Veera Kieleväisen luona.

- Näin teidät älvistelemässä viikko sitten ikkunassa. Ajattelin, että te odotatte jotakuta tulevaisuuteen. Kaikki tutut ovat kuolleet. Sisaruk-



**Kurkinan perhe. Olemme saaneet perheen äidiltä hyvät kiitokset jo vuosia jatkuneesta avusta.**



**Laura ja Valja. Laura Kokko oli viemässä perille saakka apua Valja mummolle Kepan kylään. Hyvällä mielellä Valja otti avun vastaan.**

set, minä olen ainoa.

Toivotimme siunausta. Muistoksi vierailusta saimme tupakansavuiset vaatteet. Aikamiespojat kun tupakoivat sisällä. Oli pakko tuulettaa vaatteita auton ikkunasta samalla, kun Laura ajoi. Kalevalassa veimme Merja Putulan perheen ystäväpaketin Tamir-pojalle. Äiti Viktoria on yhtä onnea. Mummo Nadja oli käymässä. Hän otti vaimoni paketin vietäväksi toisen tyttärensä vauvalle. Meillä oli lastenkotiin vaatetta jonkin verran, mutta enemmän taisimme saada pyyntöjä. Tutut lapset tulivat ympärille: Nikita ja Inga, Sonja ja Nadja ja Olga. Tutustuimme entiseen karjalankielipesän opettajaan Nadjaan. Vaateapua lähti meidän antamana heti erääseen Ukrainasta tulleen perheeseen!

Sitten Kebabiin, niin kuin Laura Kokko on paikan ristinnyt (Kepa). Valja-mummolle oli matto. Hän heti ihastui siihen ja meni olohuoneeseen sitä sovittamaan! Laura antoi vielä lampaanvillapeituspätkän ja juustoa. Lea Bekströmiltä, Hangosta oli lämmin uusi huopa ja päiväpeitto Kristiina Varoselta. Lämpimät olivat Valjan haulukset! Kepalle jäi Brenda Aallon ja Miia Immosen antamia nuorten vaatteita. Jyskyjärvellä Laura pääsi heti kylään ja me Kesseli-Annin kanssa käytiin sillä väliin viemässä Jana Shugarovin pikku Artemille vaippoja ja äidinmaidonvastiketta, mitä Jana pyysi torstaina. Toisessa perheessä Vanja nousi sängystä sovittamaan Kristiina ja Pekka Korhosen lahjoittamia uusia talvikengkiä. Äidille ja tyttäreille oli Anu Kariselta uudet talvikengät. Veera Lukinalle (mummo) oli myös uudet talvikengät, mutta ne Anni lupasi antaa päiväsaikaan. Majapaikassa Aino-mummo tykkäsi, kun menin hänen puheilleen peräkammariin.

- Minä odotan, milloin se Jumala ottaa minut pois, oli hänen päällimmäinen ajatuksensa.

Hänellä oli sama ajatus, kuin Vuonnisen Veeralla, että on jäänyt yksin. Aion kotisaarelta melkein kaikki ovat kuolleet.

Kesselin vuosikokous pidetään 26.3.klo 18 Pudasjärvellä, Kauralantie 3:ssa. Tervetuloa. Osviitta järjestää kahvit, vapaaehtoinen kahviraha heidän työn tukemiseen.

### Ape Nieminen



**Nina tutkii apua Salnaan. Nina Remsujeva tutkii sopivia vaatteita suurperheelle Salnaan. Apu menee perille postin kautta.**

### Muistutamme jäseniämme maksamaan tämän vuoden jäsenmaksun:

10 €/hlö/vuosi, perhe 20 € ja yrityksiltä 50 € /vuosi.  
Todella pieni summa, jolla voidaan auttaa ihan oikeasti.

Tilinro: FI33 5360 0420 0467 01.

Tiliotteeseen: nimi, osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Emme lähetä pankkisiirtolappua, joten toivomme omatoimisuutta. Toivomme sinun kutsuvan myös uusia jäseniä tukemaan Kesselin toimintaa.

Kiitos jo etukäteen!



## Kesseli toimii

Kesselissä on muodostunut Sanan ja rukouksen ilta. Ajattelimme, että tämän rahan voisi käyttää apua tarvitsevien lähimmäistemme hyväksi. Tällä hetkellä seurakunnassa ei ole vakituista työntekijää. Yksittäisiä tapahtumia olemme järjestäneet vuosittain. Viime kesänä Pudasjärven torilla vieraili ryhmä kristittyjä motoristeja. Samanlainen tilaisuus on suunnitteilla ensi kesäksi. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme, vinkkaasi Vikström.

- Seurakuntalaisia on reilut kolmekymmentä Säännöllistä toimintaa on sunnuntain jumalanpalvelus ja tiistai-illan

Kyselin samalla seurakunnan toiminnasta, seurakunnan johtaja Jouni Viktöstömiltä.

Kyselin samalla seurakunnan toiminnasta, seurakunnan johtaja Jouni Viktöstömiltä.

### Ape Nieminen



**Ape Nieminen ja Jouni Vikström.**

## Korpisen naistenillan suosio yllätti järjestäjät

Korpisen kylätalolla perjantai-iltana ollut ensimmäinen naistenilta onnistui yli odotusten. Naisia oli saapunut tilaisuuteen naapurikyliltä ja -pitäjistä yhteensä lähes kolmekymmentä henkilöä. Illan antiin sisältyi eri tuotteiden esittelyä ja myyntiä seurustelun ja kahvittelun lomassa.

Illan aikana tehtiin tuttavuutta erilaisiin eteerisiin öljyihin Elisa Ojalan opastuksella. Niillä on huomattu olevan tervehdyttäviä ja parantavia vaikutuksia moniin sairauksiin. Eeterinen öljy on kasveista höyrytislamalla valmistettu vettä hylkivä neste, joka sisältää haihtuvia

aromeja. Moni on saanut niiden avulla avun vaivoihinsa.

Terveyttä edistäviä vaikutuksia on magneettikoruillakin, joita saatiin ihaila Virve Kaarteen esitellessä runsasta magneettikoruvalikoimaa. Korut auttavat kehoa elvyttämään itse itseään.

Lähestyvän pääsiäisen

vuoksi myynnissä oli myös pääsiäiseen liittyviä tuotteita, kuten Kaisa Ylilehdon valmistamia pääsiäiskukkasia, Päivi Ylitalon tekemiä klipsikoruja, muita koristesineitä ja tiffanyteknikalla tehtyjä ikkunakoristeita.

Pirjo Karekedon pöydällä oli neulottuja kaulahuiveja, töppösiä ja vantuuta.

Kynttilätalon yrittäjien Seija Herukan ja Sinikka Blomsterin myyntipöydällä oli monen väristen ja -mallisten kynttilöiden lisäksi pesuaineita.

Saija Helttusen ammatitaidolla moni nainen löysi sopivanmalliset ja -kokoiset rintaliivit itselleen.

Kahvikupposen äärelä naisväki vaihtoi kuulumisiaan ja ajatuksiaan sekä jakoi hauskoja muisteluksiaan. Moni mukana ollut kiitteli illan antia ja toivoi samanlaisen tapahtuman järjestämistä toistamiseen sekä alku- että loppukesään. Kyläseuran väki oli tyytyväinen tapahtuman onnistumiseen ja naisväen antamaan myönteiseen palautteeseen.



Virve Kaarteen esittelemät magneettitikut ja -korut kiinnostivat naisväkeä, kuten Elsa Loukkaa ja Aila Ritola.

## Miksi pankki kysyy?

### Lainsäädäntö velvoittaa pankkeja tuntemaan asiakkaansa

OP Pudasjärven konttorissa asiakkaat ovat ihmetelleet, miksi pankissa kysytään asiakkaan taloudellisesta asemasta, asioinnista ja palvelujen käyttötarkoituksesta. Asiakkaat ovat tottuneet, että asiointiin riittää, kun henkilöllisyys todennetaan voimassa olevasta, kvaalisesta henkilöllisyystodentuksesta. Henkilöllisyyden todentaminen yksistään ei kuitenkaan täytä voimassaolevia viranomaisvaatimuksia, vaan pankin täytyy tuntea asiakkaidensa palveluiden tarve, laatu ja sisältö. Pankilla on myös lakiin perustuva velvollisuus kysyä asiakkaaltaan tietoja tämän pankkipalvelujen käytöstä sekä tilille tulevien varojen

alkuperästä ja käyttötarkoituksesta.

Selvittääkseen asiakkaan tilille tulevien varojen alkuperää pankki voi pyytää asiakkaalta kirjallisen selvityksen lisäksi todistuksia liiketoiminnasta, rekisteriotteita tai muita asiakirjoja (esim. kauppakirja tai suosituskirje toisesta rahalaitoksesta), joiden avulla varojen alkuperä tai vastaavasti käyttötarkoitus voidaan varmentaa. Kaikkia asiakkaan pankille antamia tietoja ja asiakirjoja käsitellään luotamuksellisesti suomalaisen pankkialaisuussäännösten mukaisesti.

Pankilla tulee olla riittävät tiedot asiakkaan asiointista ja palvelujen käyttötar-

koituksesta. Nämä pankki kartoittaa yhdessä asiakkaan kanssa sekä ennen palveluista sopimista että myös asiakkuuden aikana. Pankki voi näin ollen kysyä asiakkaaltaan tulo- tai muita sellaisia tietoja, joiden avulla pankki kartoittaa asiakkaan palvelutarpeen.

Koska asiakkaan tunteminen perustuu lainsäädäntöön, pankin on kysyttävä edellä mainitut asiat kaikilta asiakkaailta. Kassapalveluissa asiakkaan tiedot voidaan täyttää joko suullisesti tai kirjallisesti asiakkaan toiveen mukaisesti. Kysymme tuntemiseen liittyviä tietoja kaikissa asiakaskohtauksissa ja kaikissa kanavissa. Toivomme asiakkaillamme kär-



Mikko Kähkönen, myyntipäällikkö.

sivällisyyttä ja ymmärrystä lainsäädännön vaatimusten täyttämiseksi.

Mikko Kähkönen, myyntipäällikkö



Kebabmestari Basri opettaa keittiömestari Jari Korhoselle kebabin valmistusta.

## Kebabia Jukolan Pirtissä

Kebabmestari Basri Gashi on vierailut Jukolan Pirtissä opettamassa aidon kebabin saloja. Vaihtoehtoja löytyy kebabannoksista, pita-kebabehin ja kebabrulliin. Myös Basrin tzaziki on osoittautunut suosituksi kebabin lisäkkeeksi.

Tuoretta kebabia on tar-

jolla pizzojen ja burgerien sekä maistuvan lounaan lisäksi päivittäin. Jukolan pirtti palvelee maanantaisin ja tiistaisin 10 - 14, keskiviikko - perjantai 10 - 18 ja lauantaisin 12 - 19. Sunnuntaisin vietämme lepopäivää.

## Pudasjärven PAIKALLISRAVIT

Lauantaina 21.3.2015 klo 13.00 alkaen ammattiopiston raviradalla.



Opastus Jyrkkäkoskentieltä

Seitsemän vauhdikasta lähtöä, myös ponit ja Monté-lähtö.

Pääsylippu 5 € sis. käsiohjelman. Alle 16-vuotiailla vapaa pääsy.

Puffetti ja arvontaa.

**TERVETULO!**

OSAO, Pudasjärven yksikkö ja Koillismaan hevosystävät ry

## TYÖKESKUKSEN PÄÄSIÄISMYYJÄISET

Torstaina 26.3.2015 klo 10.00-14.30 Työkeskuksessa Kauralantie 3

Myytävänä myös kahvia ja pääsiäispiirakkaa

ARVONNASSA auton päältäpesu ja työkeskuksessa tehtyjä tuotteita!



Varaa mukaan käteistä, meille käy vain käteismaksu

## ARVOISA METSÄNOMISTAJA

Tarvitseeko metsäsi harvennusta?

Ostamme Pudasjärven alueella harvennus- ja energiapuuleimikoita.

Hankimme energiapuuta Oulun Energian ja Turveruukin terminaaliin.

**Ota yhteyttä ja pyydä tarjous**

Koillismaan Energiapalvelut Oy

Ahti Väyrynen

Puh. 050 301 5972

**Pohjoista voimaa**

TURVERUUKKI

## SANNA STENIUS

Eduskuntaan

Pohjoisen asialla, mukana vaikuttamassa.

Sanna on lähihoitaja, insinööri ja perheenäiti. Näkökulmaa on monelta kantilta.

**vosemmisto**  
RIKKAUTTA JOLLA ON ARVOA

Kolme tärkeää: Lapsiperheille mahdollisuus kodinhoitajaan. Vanhuksille hyvää hoitoa. Harva-alueiden palvelujen säilyttäminen.

sanna.stenius@gmail.com | 040 534 0497

Eduskuntavaalit 19.4.2015

Ennakkoonestys 8.-14.4.2015

### VAIHTOKELKKA TYHJENNYS!

Poistamme vaihtokelkka varastoa, hae kelkka kevöthangille tai vaikka ensi talveksi!

Polaris SB Assault 800 LE -14	-11900€	9900€
Polaris Rush 800 ProR LE -14	-10800€	8900€
Polaris Rush 800 ProR LE -13	-6900€	7900€
Polaris Rush 800 ProR LE -12	-6700€	5900€
Polaris Indy 600 -14	-6690€	5900€
Polaris 340 Touring -05	-3360€	2490€
Ski-doo Renegade 1000 -06	-5300€	3900€
Ski-doo MXZ 550F REV -06	-2990€	1990€
Ski-doo MX XTC -91	-1590€	990€
Lynx RE 800R E-Tec -14	12900€	10900€
Lynx Ranger 503 -96	-3400€	2900€
Yamaha RS Vector -06	-3990€	2900€
Yamaha Rx 1GT -07	-5400€	4400€
Yamaha Venture MultiPurpose -13	-7200€	6200€
Yamaha Venture 700 -00	-2800€	1990€

**RAHOITUKSET ALKAEN JOPA 0% KOROLLA**

Katso lisää netistä:  
www.mofarman.fi

**MOTORMAN.fi** Jääsalontie 18 | 90400 Oulu  
puh. 08 332 8200 | myyntitoimisto@mo.fi

## LC Pudasjärvi toiminut 50 vuotta

LC Pudasjärvi on toiminut Pudasjärvellä 50 vuotta, jonka merkeissä vietetään juhlaa lauantaina 21.3. Juhlaan on tulossa Suomen Lions-Liiton puheenjohtaja Tuomo Holopainen puolisoineen, piirikuvernoööri Markku Ilmavirta, alueen puheenjohtaja sekä lohkon puheenjohtaja - kaikki puolisoineen.

Juhlassa julkistetaan huomattavat 15 000 euron lahjoitukset Pudasjärvelä toimiville yhdistyksille ja järjestöille.

Juhlapäivänä käydään laskemassa seppeleet sankarihaudalle sekä perustajajäsenten haudoille. Perustajajäsenistä ovat juhlaan ilmoittautuneet Olavi Palo-niemi sekä Rainer Försti.



Klubissa toimivat myös lionien puoliset eli ladyt, jotka lahjoittivat helmikuun lopulla lasten kiikkutuoleja Pikku-Paavalin päiväkotiin.

### TEATTERIRETKI TAIVALKOSKELLE

Pudasjärven Yrittäjät järjestää pe 27.3. linja-autoretken Taivalkoskelle katsomaan **Taivalkosken Näyttämön esittämää Heikki Luoman Tuhannen Riemun Rysä** -esitystä.

Esitys alkaa klo 19 Taivalkosken teatterilla Kauppatie 11. Lähtö Pudasjärveltä klo 17.30 S-marketin pysäkillä. Liput 12 €. Linja-autokyydin maksaa jäsenille Yrittäjäyhdistys, muut hinta 10 €.

**Tied. ja ilm. pudasjarven@yrittajat.fi puh. 0400 375 557**



Juhlatoimikunnan jäsenet Seppo Kukka, Mika Pesonen, Aki Niemitalo, Juha Pätsi ja Seppo Sammelvuo viimeistelmässä 50-vuotisjuhlan järjestelyjä Hotelli-Ravintola Kurkoskessa.

Puheitten ja musiikkiohjelmien lisäksi juhlassa esitetään lionien Aki Niemitalon ja Janne Moilasan kokoama 50-vuotishistoriikki kuvin ja sanoin. Juhlan juontajana toimii juhlatomikunnan puheenjohtaja Seppo Sammelvuo.

Tällä hetkellä klubin huomattavin tapahtuma ja aktiviteetti on elokuun lopussa järjestettävät Venetsialaiset Jyrkkäkosken huvikeskuskella. Yhdessä Pudasjärven Urheilijoiden kanssa järjestettyyn tapahtumaan on

osallistunut viime vuosina joka kerran yli 1000 henkeä.

Vaihto-oppilastyö on ollut perinteisesti Pudasjärvelä aktiivista ja joka vuosi on vähintään yksi nuori ollut vaihto-oppilaana ulkomailta. Samoin on Pudasjärvelle otettu vastaan ulkomailta tulleita vaihto-oppilaita.

Avustettaviin kohteisiin on perinteisesti kuuluneet nuoret ja veteraanit sekä katastrofiavustukset.

Tällä hetkellä klubissa on 28 jäsentä. HT

## Kaikki kalusteet tehtaanmyymälästä!

- \*nopeat toimitusajat
- \*tukkuhinnat
- \*myös jälleenmyyjille
- \*ilmainen suunnittelupalvelu myymälässä

- \*monipuolinen mallisto
- \*ei ostopaikoituksia
- \*valmistus omilla tehtailla



**Eero**  
040 184 1444

### Asiantuntija palveluksessasi!

**Kalustesuunnitelmat ammattitaidolla.**  
Tulen myös kotiisi mittaamaan! Soita ja sovi!



**Henkka**  
040 184 1888

Ota mitat ja mielikuvitus mukaan, niin suunnitellaan yhdessä komerot yksilöllisillä liukuovilla! Myymälässämme malliryhmiä. Tule ja ihastu!



## Lakeuden KEITTIÖKALUSTETUKKU

Takatie 10, 90440 KEMPELE, p. 08 376 601, fax 08 376 663



## SALAATIT

- Kreikkalainen salaatti** 8,00  
jäätuvorisalaatti, tomaatti, kurkku, feta, oliivi, punasipuli, talonkastike
- Kebabsalaatti** 8,00  
jäätuvorisalaatti, tomaatti, kurkku, kebab, feta, kebabkastike
- Kanasalaatti** 8,00  
jäätuvorisalaatti, tomaatti, kurkku, grillattu kana, feta, currymajoneesi

## PIZZAUUNISTA

- Vinka** 6,90  
kinkku, ananas
- Kelu** 6,90  
kinkku, herkkusieni
- Lautta** 6,90  
kinkku, tonnikala
- Justeeri** 6,90  
jauheliha, sipuli
- Meren eväät** 6,90  
tonnikala, katkarapu
- Kasvimaan pizza** 7,90  
paprika, tomaatti, oliivi
- Ameriikan erikoinen** 8,50  
pepperoni, paprika, pekoni, BBQ- kastike
- Hartsumiehen erikoinen** 7,90  
kinkku, tonnikala, salami
- Rekka- eli rekieväs** 7,90  
kana, ananas, aurajuusto

- Mexicon kananpoikaa** 8,50  
tulinen Texas Pete-tomaattikastike, grillattu kana, punasipuli, ananas, **HOT**
- Keluvento** 8,50  
kinkku, tonnikala, herkkusieni, katkarapu
- Etelän hetelmät** 8,50  
tulinen Texas Pete-tomaattikastike, kebab, sipuli, jalopeno, persikka, **HOT**
- Mexicon maukkaat** 8,90  
tulinen Texas Pete-tomaattikastike, kebab, jauheliha, jalopeno, sipuli, hot chili-kastike **HOT**
- Asiakin erikoinen** 8,90  
savuporo, sipuli, leipäjuusto



Kaikki pizzat saa myös tuisella Texas Pete tomaattikastikkeella.

**PALVELEMME: ma-ti 10-14, ke-pe 10-18, la 12-19**

## GRILLISTÄ

- Kipinäiläinen** 5,00  
120 g pihvi, amerikansalaattia, suolakurkkua, majoneesia, ketsuppia, sipulia ja tomaattia
- Chiliburgeri** 6,00  
120 g pihvi, jalopenot, chilikastike, amerikansalaattia, suolakurkkua, chilimajoneesia, ketsuppia, sipulia ja tomaattia
- valitse voimakkus:** mieto, tulinen, extra tulinen
- Jyrkkä** 6,00  
120 g pihvi, pekonia, barbequekastike, amerikansalaattia, suolakurkkua, majoneesia, ketsuppia, sipulia ja tomaattia
- Valtatie 20** 7,00  
120 g pihvi, kanamuna, pekonia, cheddarjuusto, amerikansalaattia, suolakurkkua, majoneesia, ketsuppia, sipulia ja tomaattia
- Kuusamolainen** 7,00  
kebablihaa, jalopenoja, kebabkastike, amerikansalaattia, suolakurkkua, majoneesia, sipulia ja tomaattia
- Kurenal** 8,00  
Broilerin fileepihvi, ananas, currymajoneesi, amerikansalaattia, suolakurkkua, sipulia ja tomaattia

## MESTARI BASRIN KEBABIT

- GRAND KEBAB** 8,90  
kebab, valkosipuliperunat, kastike, talon majoneesi
- ISKENDER** 8,90  
kebab, pita-leipäkuutiot, jogurtti
- ORIENTAL** 8,90  
kebab, lohkoprunat, kastike, talon majoneesi
- ALAFRANCE** 8,90  
kebab, ranskalaiset, kastike, talon majoneesi
- GOLLAK** 8,90  
kebab, riisi, kastike, talon majoneesi
- PITA KEBAB** 6,90  
kebab, pitaleipä, salaatti, kastike, talon majoneesi
- MESTARIN KEBAB** 7,50  
kebab, pitaleipä, salaatti, valkosipulivoikastike
- FETA PITA** 7,50  
kebab, pitaleipä, salaatti, feta, kastike, talon majoneesi
- TZATZIK PITA** 7,50  
kebab, pitaleipä, salaatti, tzatzik
- KANAPITA** 7,50  
grillattu kana, pitaleipä, salaatti, kastike, talon majoneesi
- RULLAKEBAB** 7,90  
kebab, pitaleipä, salaatti, kastike, talon majoneesi

Leikkaa talteen

- Pikku-Syöte tuplahampurilainen** 8,00  
2x120g pihvi, cheddarjuusto, amerikansalaattia, suolakurkkua, majoneesia, ketsuppia, sipulia ja tomaattia
- Iso-Syöte kerroshampurilainen** 9,00  
2x120g pihvi, tupla cheddarjuusto, kolme sämpyläsiivua, amerikansalaattia, suolakurkkua, majoneesia, ketsuppia, sipulia ja tomaattia
- Hampurilaiset ateriana lisähintaan** 3,00  
ranskalaiset ja iso limu
- Dippikuppi ranskalaisiin** 1,00  
valkosipulimajoneesi, terva, chilimajoneesi, currymajoneesi, majoneesi, barbeque, kebab, hot chili
- Ranskalaiset tai ristikkoperunat** 2,00
- Makkaraperunat** 5,00

## LOUNAS

arkisin klo 10-14

Lounas 9,50, keittolounas 7,00  
salaattipöytä 6,00

Lounas sisältää runsaan salaattipöydän, leipävalikoiman, ruokajuoimat sekä kahvin ja jälkiruoan. Myös mukaan.

Lounaslista:

www.facebook.com/jukolanPirtti

- RULLAKEBAB SPECIAL** 9,90  
tuplakebab, pitaleipä, salaatti, kastike, sipuli, talon majoneesi
- RULLAFETA** 8,90  
kebab, pitaleipä, feta, salaatti, kastike, talon majoneesi
- RULLA-AURAJUUSTO** 8,90  
kebab, pitaleipä, aurajuusto, salaatti, kastike, talon majoneesi
- KINKKURULLA** 6,90  
kinkku, pitaleipä, salaatti, kastike, talon majoneesi
- TONNIKALARULLA** 6,90  
tonnikala, pitaleipä, salaatti, kastike, talon majoneesi
- SAVUPORORULLA** 8,90  
savuporo, sipuli, pitaleipä, salaatti, kastike, talon majoneesi
- Valitse mieleisesi kastike:**  
kebab, hot chili
- Valkosipuli +1,00



Lounas- ja tilausravintola  
**Jukolan Pirtti**

Jukolantie 4, p. 044 337 7833, aki@taunpaikka.fi



Leikkaa talteen

## PIZZA- ja KEBAB-BUFFET

lauantaisin klo 12-19

buffet 9,00, alle 12 v. 4,50

alle 4 v. veloituksetta vanhemman seurassa

- Tonnikalasalaatti** 8,00  
jäätuvorisalaatti, tomaatti, kurkku, tonnikala, katkarapu, thousand island kastike
- Talon salatti** 8,00  
jäätuvorisalaatti, tomaatti, kurkku, savuporo, leipäjuusto, tervakastike
- Miilunpolttaja** 9,50  
savuporo, punasipuli, kanamuna, tervakastike
- Juustomestari** 9,90  
feta, aura, savujuusto, leipäjuusto, mustapippuri
- Ukkoherran parempi** 8,90  
savuporo, persikka, aurajuusto
- Parempi kasvimaan pizza** 8,90  
feta, tomaatti, punasipuli, paprika, kapris
- Tohon oma** 9,90  
kylmäsavulohi, leipäjuusto, sipuli, tilli
- Espanjan erikoiset** 9,90  
pepperoni, persikka, kinkku, sipuli, paprika
- Poromies** 12,90  
poronkäristys, leipäjuusto, sipuli, suolakurkku, puolukka
- Puomi** valitse täytteet **alkaen 6,00**
- Lasten pizza** valitse täytteet **alkaen 5,00**
- Gluteeniton pohja** + 1,00

## Valkosipulikuppi

**Kastikkeet** 2,00  
- majoneesi  
- chilimajoneesi  
- currymajoneesi  
- kebab  
- puolukka

**Lisätäytteet** 1,00  
- tonnikala  
- ananas  
- sipuli  
- paprika  
- jauheliha  
- jalopeno  
- leipäjuusto  
- kebab  
- valkosipuli  
- pekoni  
- punasipuli  
- persikka  
- suolakurkku

**Savuporo 2,00**  
Poronkäristys 4,00

Leikkaa talteen



# PERHEMAR

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



**ISOPAAHTO**  
- graham  
- vehnä  
500 g

**1,79**

PSS



**LEIVON  
SOKERI-  
KORPPU**  
800 g

**3,40**

PSS



**PROFEEL  
PROTEIINIJUOMA**  
250 ml

**0,75**

prk



SIPSIT 235 g



2 PSS

**5,00**



**LIHAPYÖRYKKÄ**  
360 g TAI  
JAUHELIIHAPIHVI  
380 g

**1,25**

ras



**COLESLAW-  
SALAATTI**  
350 g

**1,90**

ras



**AITO  
KERMA- TAI GOUDA-  
JUUSTO**  
n. 1 kg

**4,99**

kg

**KEITTIÖ-  
PYYHKEET**  
2 kpl



**6,90**

**8,90**

**PATALAPPU  
MAGNEETILLA**

**3,90**

kpl

**3 kpl 10,00**

**PITSILIINAT**  
3 kpl

**4,50**

pkt

**PITSINEN  
VERHOKAPPA**  
60x240 cm

**7,50**

**TABLETIT**

alkaen

**2,50**

**FLEECE-  
HUOPA**

**9,95**

**MATKAKASSI**  
renkailla

alkaen

**29,00**

**TUOLIN-  
PEHMUSTE**  
4 kpl

**11,50**

**Finlayson  
KORISTETYYNYN  
PÄÄLLINEN**

**6,90**

kpl

**TYYNYN  
SISUS**

alkaen

**4,50**

Jysmä Oy

**LUOTO  
KÄYTÄVÄN-  
MATOT**

alkaen

**19,90**

Jysmä Oy

**LUOTO  
KYNNYSMATTO**

**6,90**

**FAMILON  
PEITTO**  
150x200 cm TAI  
KAKSI TYYNYÄ

**18,90**

pkt



# MARKKINAT

ASTO 040 189 7399

## LEIKKIMÖKIT

alkaan

**299,-**

+ toimituskulut



## PERINTEINEN HIRSISAUNA

alkaan

**2490,-**

+ toimituskulut



## ULKOVARASTO

alkaan

**590,-**

+ toimituskulut



## TYNNYRISAUNA

alkaan

**2990,-**

+ toimituskulut



## WC

alkaan

**790,-**

+ toimituskulut



## GRILLIKOTA

alkaan

**2190,-**

+ toimituskulut



## WC+VARASTO

alkaan

**1490,-**

+ toimituskulut



## LUKSUSTUPA

alkaan

**3490,-**

+ toimituskulut



## RAKOLATO

alkaan

**950,-**

+ toimituskulut



## KYLPTYNNYRI

alkaan

**1190,-**

+ toimituskulut



Klassinen uutuus  
SAGA

nyt **2 440 €**

+ rahti ja asennus 640 €  
sh. 3 600 €, sis. rahti ja asennus



Nyt siron linjakas  
uutuustakka SAGA  
kuumaan erikoishintaan!

Saga on täysvuolukivinen varaava NunnaUuni-takka. Sen patentoitu Kultainen Tuli ja Mammutti-vuolukivi takaavat puhtaan lämpönautinnon. Saga alittaa jo nyt tulevaisuuden EcoDesign-päästörajat.

Kampanjahinta voimassa 19.4.2015 saakka.

[www.nunnauuni.com](http://www.nunnauuni.com)



# AGRI MARKET

Pudasjärvi

Heikki Inget, puh. 050 363 9292

## PIENKONEHUOLTO

HUOLLON NUMERO: **040 742 8345**

/Antti Nivakoski

## PESULAN VASTAANOTTOPISTE

(Perhemarket)

KAIKKI PESULAPALVELUT

### MATTOPESULA PESE-ITTE

(08) 311 7204, [www.pese-itte.fi](http://www.pese-itte.fi)



## MOOTTORIKELKAT

POLARIS IQ H.O 600 cc vm. 2010	<b>4290,-</b>
POLARIS EGDE TOURING 340 cc vm. 2005	<b>3490,-</b>
POLARIS SPORT TOURING 550 cc vm. 2001	<b>2490,-</b>
POLARIS XC 500 cc vm. 2001	<b>1990,-</b>
POLARIS INDY 500 cc vm. 1991	<b>1990,-</b>
POLARIS CLASSIC 600 cc vm. 2002	<b>2490,-</b>
POLARIS WIDETRAK vm. 2007	<b>4490,-</b>
POLARIS TRAIL DELUXE 500 cc vm. 1996	<b>2490,-</b>
POLARIS INDY LXT 550 cc vm. 2013	<b>8490,-</b>
YAMAHA RS VENTURE 1000 cc vm. 2004	<b>4790,-</b>
YAMAHA RS VECTOR 1000 cc vm. 2006	<b>4490,-</b>
ARTIC CAT LASTENKELKKA ZR 120 2014	<b>2490,-</b>

Moottorikelkan ostajalle  
TUKKI- tai TALOUSREKI  
kaupan päälle, niin kauan kuin tavaraa riittää!

MOOTTORIKELKKOJEN VUOKRAUS! Esim. lastenkelkka 100,-/vrk



HONDA  
TRX 420 FE  
**7490,-**  
+ toimituskulut

TRAPPER  
500 T3 EFI  
**5990,-**  
+ toimituskulut



HONDA  
TRX 500 FE  
**7790,-**  
+ toimituskulut

## Keskustan vaalitapahtuma



la 21.3. 2015 klo 10-12  
vaalituksen edessä, Kauppatie 1



Mirja Vehkaperä, Eija Nivala, Ulla Parviainen, Eeva-Maria Parkkinen, Niilo Keränen mahdollisesti myös muita ehdokkaita.  
Tarjolla makkaraa, mehua, arvontaa.

Tervetuloa!

Järjestää Pudasjärven Keskustan kunnallisjärjestö



Vehkaperä  
Mirja



Parviainen  
Ulla



Nivala  
Eija



Parkkinen  
Eeva-Maria



Keränen  
Niilo

## Kuulumisia Syötteeltä

Syötteellä talvilomaviikot ovat nyt sitten takanapäin ja pääsiäinen lähestyy kovaa vauhtia. Alkuvuoden ennakkotietojen perusteella näyttäisi, että tämä vuosi olisi lähtenyt kokonaisuudessaan paremmin liikkeelle kuin edellinen vuosi. Tämä tietysti antaa uskoa siihen, että olemme Syötteen toiminnoissa oikealla tiellä.

Tapahtumia on loppupeuvään kevään aikana vielä mukavasti tarjolla. Rinteillä tapahtuu

kaikenlaista kivaa, on Mustin ja Lystin pujottelukisoja, Kepinkiertäjien Kunkku-Cup jatkuu, Mindy sessarit ja Haglöfs Suomi Slalom lähestyvät ja tarjolla on myös Lumilautaliiton ShowUp 21. - 22.3. Perinteinen Syöte hiihto hiihdetään 11.4. ja paljon muuta.

Pääsiäisen ajan ohjelma löytyy netistä Syöte sivujen etusivulta. Ravintoloissa on kevään aikana menoa ja meininkiä, löytyy karaokea ja elävää musiikkia. Hotelli Iso-Syötteen esiintyjistä mai-

nittakoon Eini & Boogie 2.3., Elastinen 21.3., Jukka Poika&Stormy 1.4., Anza Mertaranta ja Allstars 3.4. sekä Dingo 4.4. Karaoke-illoja vietetään Pärjäkievarilla ja lasten karkki-bingo pyörii myös siellä perinteisesti. Tapahtumakalenterista syöte.fi sivuilta löytyy lisätietoja kaikista tapahtumista. Näillä näkymin laskettelukausi jatkuu Iso-Syötteen rinnepuolella 26.4. saakka.

Rauno Kurtti

## Joutsen Media osti Pudasjärvi-lehden kustannusoikeudet

Oululainen Joutsen Media Oy on ostanut vastikään tehdyllä kaupalla Pudasjärvi-lehden kustannusoikeudet. Kaupan kohteena oleva julkaisu on Pudasjärvellä ilmestyvä kaupunkilehti. Kustannusoikeudet myi Pudasjärvi-lehti Oy, joka kuuluu samaan yrityskokonaisuuteen pudasjärvisen VKK-Media Oy:n kanssa.

Pudasjärven alue on tuttu Joutsen Medialle ennestään, sillä yhtiö julkaisee Pudasjärven ja Taivalkosken seudun tilattavaa paikallislehteä Iijokiseutua. Joutsen Median toimitusjohtaja Sauli Huikuri sanoo, että kaupan tavoitteena on rakentaa alueen ihmisille ja yrityksille mahdollisimman hyvä mediakokonaisuus.

"Meillä on nyt erinomaiset mahdollisuudet käyttää hyväksemme lehdistä koituvia synergiaetuja ja kehittää edelleen molempien toimintaa ja sisältöä", hän huomauttaa.

Järjestelyllä ei ole Huikurin mukaan suoranaisia henkilöstövaikutuksia. Iijokiseudun työntekijämäärä pysyy ennallaan; samoin entisellään säilyy Pudasjärvi-lehden avustajaverkosto.

Sen sijaan lehtien ilmestymispäivät muuttuvat. Tä-

hän asti kaksi kertaa viikossa ilmestynyt Iijokiseutu julkaistaan jatkossa kerran viikossa keskiviikkoisin. Pudasjärvi-lehti puolestaan muuttuu perjantaisin ilmestyväksi.

-Tavoitteenamme on, että näistä lehdistä koostuva paketti on journalistisesti entistä laadukkaampi ja mielenkiintoisempi lukijoiden kannalta ja että sen parissa vietetään yhä enemmän aikaa. Näin lehdet palvelevat myös mainostajia entistä paremmin, korostaa toimitusjohtaja Huikuri.

Nyt toteutettu järjestely turvaa myös lehtien jakelun. Iijokiseutu toimitetaan jatkossakin lukijoilleen varhaisjakeluna taajama-alueilla; Pudasjärvi-lehti jaetaan puolestaan päiväpostin mukana. Pudasjärvi-lehden painos on 4 800 kappaletta ja se jaetaan kaupungin kaikkiin kotitalouksiin ja yrityksiin. Iijokiseudun virallisesti mitattu levikki on puolestaan hieman alle 4 000 kappaletta ja sen lukijapeitto alueella on erittäin korkea.

### Myynti pitkän harkinnan jälkeen

Pudasjärvi-lehti Oy:n omistajat Heimo Turunen ja Eila Lahtinen kertovat, että kus-

tannusoikeuksien myymiseen päädyttiin pitkän harkinnan jälkeen. Kustannusoikeuksien vaihdos toteutuu keskiviikkona 1.4. ilmestyvän lehden jälkeen eli sitä seuraava lehti ilmestyy perjantaina 10.4. ja sen jälkeen joka viikko perjantaisin.

-Kumpikin lähestymme virallista eläkeikää ja teki mieli helpottaa jo työpainetta.

Turusella ja Lahtisella on toinen yritys VKK-Media Oy, jonka toiminta jatkuu viikkona. Pudasjärvi-lehden uuden omistajan kanssa on sovittu, että lehden käytännön toiminta jatkuu edelleen VKK-Media Oy:n toimesta lehden nykyisellä henkilökunnalla; Heimo Turunen on vastaavana toimittajana, Pertti Kuusisto toimii ilmoitushankkijana ja Katariina Niemitalo tekee lehden sivunvalmistuksen. Lehden yhteystiedot pysyvät myös toistaiseksi ennallaan.

Vuosittain VKK-Media-yritys toteuttaa lisäksi yli 20 lehteä ja julkaisua entisellä Oulun läänin alueella eri yrittäjäyhdistysten, Metsänhoitoyhdistysten, urheiluseurojen ja muiden yhdistysten kanssa yhteistyössä. Näin Turusen ja Lahtisen aktiivinen työ ja yrittäminen jatkuu edelleen Pudasjärvellä.

## Perussuomalaiset ehdokkaasi eduskuntavaaleissa 2015



Eila  
Aavakare  
Metsätila-/designyrittäjä,  
yo-kauppateknikko, Kajaani



Janne  
Halunen  
Yhdistelmäajoneuvonkuljettaja,  
Kempele



Olli  
Immonen  
Kansanedustaja,  
Oulu



Vaili  
Jämsä-Uusitalo  
Opintoasiainsihteeri,  
Oulu



Pentti  
Kettunen  
Kansanedustaja,  
Kajaani



Tero  
Kokko  
Yrittäjä,  
Kuusamo



Ari  
Korhonen  
Asianajayrittäjä,  
diplomi-insinööri, Sotkamo



Henna  
Kupsala  
Luomuviljelijä, ohjelmisto-  
suunnittelija, Siikajoki



Juha  
Liukkonen  
Insinööri,  
Ylivieska



Pirkko  
Mattila  
Kansanedustaja, FM,  
Muho



Lasse  
Mikkola  
Opettaja,  
rakennusinsinööri, Raahel



Ahti  
Moilanen  
Liikenneopettaja,  
Utajärvi



Jenna  
Simula  
Kansanedustajan avustaja, tradenomi,  
Oulu



Anne  
Snellman  
Filosofian tohtori,  
Oulu



Kari  
Tykkyläinen  
Kuva-veistäjä,  
Pudasjärvi



Sebastian  
Tynkynen  
PS-Nuorten puheenjohtaja,  
kasvatustieteen yo. Oulu



Matti  
Viitala  
Eläkeläinen,  
Haapajärvi



Ville  
Vähämäki  
Kansanedustaja,  
diplomi-insinööri, Oulu

Tee tilaus viimeistään 19.4.

Ennakkotilaus 8.-14.4.

Saat mitä tilaat.



# PUDASTORI ILMOITA ILMAISEKSI!

## MYYDÄÄN

Pesutilan 2 mm sini-harmaata mattoa 2 m leveää reilut 12 m<sup>2</sup>, Myydään tarpeettomana, h. 90 €. P. 045 651 8306.

Ockelbo 6000 Se vm. 1990, Lynx 3600 Gls, vm. 1990. Ski-do Safari Cheyenne vm. 1989. P. 040 576 4537.

Halontekokone. P. 0400 188 125.

Voit myydä/ostaa/lahjoittaa Pudasjörin kautta. (Asuntojen ja rakennusten vuokraus ei ole myymistä/ostamista/lahjoittamista, maksu 20 € sis. alv:n. Myös asunnon/rakennuksen/kiinteistön myynti/ostoilmoitus on maksullinen, 20 € sis. alv:n) Pudasjörin on tarkoitettu yksityisille henkilöille ja on ilmainen. Tekstin oltava lyhyt ja ytimekäs max n. 8 riviä. Muistathan laittaa yhteydenottoa varten puh. numerosi tai osoitteen. Pitkistä, seikkaperäisistä teksteistä ve-

## VUOKRATAVANA

Saunallinen, alakerran kerrostalokaksio, 65 m<sup>2</sup>, Puustotiellä Pudasjärven keskustassa. Heti vapaa. P. 040 724 8932.

Korennolla 2-h ja keittiö, 42 m<sup>2</sup>, vapaa ke 1.4. P. 0400 512 997.

## KADONNUT

Pudonnut kullanvärisellä metallihihnalla oleva pieni korukello, jolla on tunnearvoa omistajalleen. Löytäjälle palkkio. P. 044 082 3450.

## KOTIELÄIMIÄ

Myydään jämptlanninpystykorvan pentuja. Luovutus 9.4. alkaen. P. 044 334 4448.

## VUOKRATAAN

Halutaan vuokrata Pääsiäiseksi. Pieni ja siisti perhe Etelä-Pohjanmaalta vuokraisi pääsiäiseksi (ke-ma) mökin Syytteeltä. Tarvittaessa teemme lumitöitä, puiden pienimistä tms. mökkihuoltoa. Vuokra max 350 €. P. 0400 497 253.

loitamme. Teksti on toimitettava sähköpostilla: lehti@pudasjarvi-lehti.fi tai paperille selkeästi kirjoitettuna osoitteeseen: Korpitie 6, 93100 Pudasjärvi. Puhelimitse (040 195 1732) soitetuista ilmoituksista maksu on 20 € sis. alv:n. Jos haluat ilmoitukseen kuvan, lähetä se sähköpostitse. Kuvallinen ilmoitus on 20 € sis. alv:n. Muistathan ilmoittaa myös nimesi toimitukselle (ei julkaista).

MYYDÄÄN 3 H + K = 75,5 M<sup>2</sup>

Pudasjärven keskustassa. Saneerattu huoneisto, toinen kerros, heti vapaa, hinta vain 59 500 €. Esittely la 21.3. kello 11.00-12.00. Taulu TV-ostajalle. Toritie 3 B 12. Tied. puh. 0400 522 501.

## KOTISIIVOUSTA

Teen kotisiivouksia asiakkaiden toiveiden mukaan:

suursiivous, viikkosiivous, ikkunoiden pesu, saunan pesu, kaappien pesu ja järjestely, ym. kodin työt.

Teemme myös kodin kunnostustöitä kuten maalaus tai pihatyöt. Soita klo 18 jälkeen 044 971 9161 Minda

## Metsätaitoilun Suomen mestaruuksista kisataan Taivalkoskella

Suomen Metsäurheiluliiton talvimestaruuksista kisataan Taivalkosken hiihtokeskuksessa tulevana perjantaina ja lauantaina. Metsätaitoiluun kuuluu hiihto ja ladun varressa olevien tehtävien arviointi. Kisoihin osallistuu 170 metsäammattilaista eri puolilta Suomea. Perjantaina käydään lajin historian ensimmäinen pikakilpailu, jossa hiihtomatka on viisi kilometriä. Arvioinnissa ei saa käyttää mittausvälineitä eikä taulukoita. Lauantaina on hiihtomatka 10 kilomet-

riä ja tehtävien arviointiin saa käyttää relaskooppia ja taulukoita. Kilpailun johtajana on Jorma Kouva. Kouvalla on kokemusta samasta tehtävästä vuodelta 2007, jolloin viestit kisailtiin Taivalkoskella ja henkilökohtaiset lajit Pudasjärven Pikku-Syytteellä. Kilpailun ylituomarina toimii Antti Härkönen.



Kuvassa kilpailunjohtaja Jorma Kouva



## Hiihtolomalla hiihtoa

Hirvaskosken koulussa on jatkettu koulunjohtaja Juhani Hukarin vuosikymmeniä sitten aloittamaa perinnettä hiihtoharrastuksen ylläpitä-

miseksi. Oppilas saa palkinnon, jos hän hiihtää hiihtoloman aikana 100 kilometriä. Tänä vuonna ahkeria hiihtäjiä olivat Niila Ervasti, Lenna

Ervasti, Aliina Ojala, Reino Vääräniemi, Kauri Ervasti, Janne Vääräniemi ja Lauri Vääräniemi. JL

## Simoselle tietokone arvonnassa

OP Ryhmässä arvotaan tänä vuonna kaikkien uusien asiakasomistajien kesken kaksi iPad-tablettitietokonetta kuukausittain.

Tammikuun arvonnassa toinen voittajista löytyi OP Pudasjärvestä, kun arpa osui Sirkkaliisa Simoseen. Hänelle luovutettiin noin 500 euron arvoinen tablet-tietokone maanantaina 16.3. toimitusjohtaja Teuvo Perätalon toimesta.



Mikko Kähkönen

## Olavi virta 100 vuotta muistelukonsertti

Olavi Virran syntymästä tuli kuluneeksi 100 vuotta 27.2. Näissä tunnelmissa musisoi ja muistelee Pudasjärven kansalaisopiston musiikkiryhmäläiset sekä muutama vieraileva taiteilija Tornioista ja Haaparannalta. Ohjelmistoon on valittu myös useita harvoin, tai ei koskaan kuultuja teoksia. Mukana on mm. Olavi Virran ensimmäinen levytys vuodelta 1938, jota minäkään en ollut koskaan kuullut. Sovituksen siihen

lähetti Veikko Ahvenainen. Toinen merkittävä sovitus on Veikko Huuskoselta saatu sovitus Helsingin juhla-viikoille, Sinitaivas. Konsertti pidetään sunnuntaina 29.3. kello 18.30 kansalaisopiston salissa, joka soveltuu hyvin tämänlaisten ison kokoonpanon ja myös teatraalisiin esityksiin. Mukana ovat muun muassa opiston viihdeorkesterit, harmonikansoittajat ja laulajat. Kappaleita tulkitsevat mm. seuraavat solistit: Aira Siuruainen-Kalliola,

Alpo Laakkonen, Alpo Puhakka, Kimmo Leskelä, Keijo Piirainen, Aimo Pietilä ja Risto Puhakka sekä paikallinen "Harmony sisters", joka koostuu seuraavista laululintusista, Terttu Puurunen, Minna Nevanperä-Jokikokko, Pirjo Haapala, Eila Lukkari ja Hilka Liikanen. Lisäksi harmonikkavirtuosoit Timo Pesio Pudasjärveltä ja Niko Mäenalanen Tornioista.

Teuvo Kalliola

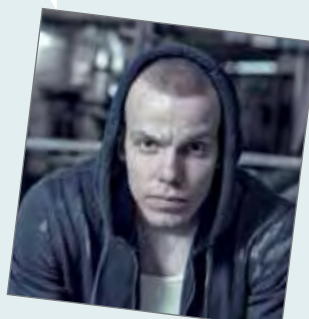
## Iltatapahtumat ja hovit Pudasjärvellä

### Elastinen Hotelli Iso-Syytteellä

Lauantaina 21.3. suomiräpin edelläkävijä Elastinen saapuu räjäyttämään tunturin. Rap-artisti Elastinen eli Kimmo Laiho tuli tutuksi suomen ensimmäisestä suuren kansan suosioon nousseesta

räppiduosta: Fintelligensistä. Viimeistään Vain Elämää -ohjelma nosti miehen kaikkien tutuksi. Elastinen ei ole pelkästään lahjakas muusikko vaan myös yrittäjä: oman levy-yhtiönsä Rähinä Recordsin perustanut mies

kunnostautui viime syksynä myös kuntosaliryttäjänä. Tämä olikin luonteva aluevaltaus, sillä positiivista energiaa hän on ammentanut jo pitkään myös liikunnasta. Seuraava levy mieheltä ilmestyy huhtikuussa 2015.



### Naseva tanssittaa Kurenkoskessa

Lauantaina 21.3. tanssiorkesteri Naseva viihdyttää tanssikansaa. Porukka koostuu kokeneista tanssimusiikin taitajista, jotka soittavat reippaalla otteella. Yhtye on hyvin tuttu pudasjärvisille ja löytyy orkesterista yksi paikallinen henkilökin. Pitkänlinjan keikkabändiltä taipuu monipuolisten soitta-



jiensa ansiosta musiikki moneen makuun. Naseva vietti tammikuussa 2010 kolmekymmentävuotisen taipaleen juhlaa, jonka kunniaksi tehtiin pitkäsoitto.

# Palveluhakemisto

AUTO- JA KONEHUOLTO, HITSAUKSET, VARAOSAT, HINAUS- JA KULJETUSPALVELUITA

## JP AUTOMAALAAMO

VAKUUTUSYHTIÖIDEN HYVÄKSYMÄ KOLARIKORJAAMO

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

Puh. 040 564 8614, 040 564 9523

Teollisuustie 8, 93100 Pudasjärvi • Avoimma ma-pe 7-16

## Autopeltikorjaamo Pentti Kuopus

- \* PELTIKORJAUKSET
- \* MAALAUKSET
- \* VAKUUTUSKORJAUKSET

Puh. 040 564 8643

www.autopeltikorjaamokuopus.fi

AUTOKORJAAMO PASI KUMMALA  
0400 198 382



www.autokorjaamokummala.fi

TOIMITUKSET KOKO MAAHAN

- PURKUOSAT ja UUDET OSAT

Kaikki automerkit

LAPIN

AUTO-OSA OY

Nikkarinkuja 12, Rovaniemi

P. (016) 310 950, 040 537 6121

Henkilö- ja pakettiautojen hinauskuljetukset  
**IETIN RATTAAT Ky**

0400 389 015

Jukolantie 47, 93100 Pudasjärvi  
erkki.tauriainen@ieti.fi

## POHJANRAHTI OY

- Rahdit päivittäin Oulu – Pudasjärvi
- Muutot ja tarvikkeet
- Jakelut
- Rahdit kauttamme ympäri maan

0400-251-671

pohjanrahti@pohjanrahti.com

AVAIN- JA LUKKOPALVELUT

## LUKKOSEPPÄ

- \* Lukkojen sarjamuutokset ja -asennukset, aukaisut
- \* Avainpalvelu
- \* Myös varmuuslukot asennettuna



LUKKOMATTI

p. 044 090 6400  
http://lukkomatti.nettisivu.org/



PIZZERIA,  
GRILLITUOTTEET JA  
KAHVILA

**Kebab pizzeria Pudasjärvi**

AVOINNA:

ma-to 11.00-21.00  
pe 11.00-05.00  
la 12.00-05.00  
su 12.00-20.00

p. 040 474 4700

Oikopolku 2C, 93100 Pudasjärvi

## TORIN GRILLI

Avoimma:  
ma-to 11.00-20.00  
pe 11.00-4.30  
la 16.00-4.30  
su 16.00-20.00

- \* Grillituotteet
- \* Pizzat
- \* Kahvia
- \* Teetä
- \* Kaakaota
- \* Virvoitusjuomat
- \* Leivokset
- \* Jäätelöannokset

P. 044 714 9441, Puistotie 4, 93100 Pudasjärvi

HAMMASLÄÄKÄRI

Erikoishammasteknikko

## Timo Kukkonen

Hammasproteesit.  
-pohjaukset ja -korjaukset  
30 vuoden kokemuksella

Kauppatie 4 Pudasjärvi  
p. (08) 822 300, 0400 677 101

Hammasteknikkomestari, erikoishammasteknikko



HAMMASLABORATORIC  
HYVÄ HAMMAS

Puree paremmin

Jyrki Isojärvi

Ottaa vastaan hammasproteesipotilaita Ranualla Hotelli Ilveslinnassa sekä Posiolla. Myös koti- ja laitospöytä.

Ajanvaraukset 040 738 8916 tai 020 743 3940

HAUTAUSTOIMISTOJA, KUKKAKAUPPOJA

Pudasjärven Hautaustoimisto ja  
Kukka Ky, Pihlaja  
Interfloravälitys

Torikeskus, 93100 Pudasjärvi  
puh. (08) 821 122, fax. (08) 823 355  
Esa Pihlaja 0400 330 058  
email: esa.pihlaja@pp1.inet.fi

KUNTOSALI, HIERONTAA,  
FYSIOTERAPIAA, TERAPIAPALVELUITA

KIIFYS

AKTIIVISTA TERVEYTTÄ

Vaativan kuntoutuksen  
fysio-, lymfa-, allas- ja jalka-terapiapalvelut.  
Kotikäynnit Oulunkaaren ja Oulun alueella.  
Kelan suorakorvaus.

Varsitie 10 as. 5 PUDASJÄRVI | Tuohimaantie 12 KIIMINKI | Kumputie 35 as. 5 JÄÄLI  
puh. 010 387 8150 • 0400 681 433

www.kiifys.fi

FYSIOTERAPIA  
TOIMINTATERAPIA  
ALLASTERAPIA

terameri  
hyvän tuulen kuntoutusta

fysioterapeutit Riitta Tiainen ja  
Jarno Saari, toimintaterapeutit  
Heidi Perkiö ja Katja Kuusento

Jukolantie 1, Pudasjärvi. Lisätietoja 040 726 1518  
Toiminta-alueena Pudasjärvi, Taivalkoski, Ranua. www.terameri.com

AKU FYSIO

Monipuoliset fysioterapiapalvelut yli 30 vuoden kokemuksella  
FYSIOTERAPIAPALVELUT JARI JUNNA

- fysioterapia ja hieronta
- veteraanikuntoutus
- akupunktio- ja laserhoidot
- nikama- ja nivelkäsittelyt
- (kotikäynnitä Sarakylän alueella)

KOTIHOITOPALVELUT kuntohoitaja PÄIVI JUNNA

- hieronta
- lymfaterapia
- parafiinihoito käsille
- Fysio Shop -tuotteet

Ajanvaraukset p. 0500 558 368, 050 347 0261. Jukolantie 6, Pudasjärvi

KUNTONEVA

- fysioterapia
- kuntosali
- hieronta
- infrapunasauna

Puistotie 2, Pudasjärvi  
044-2944 345

www.kuntoneva.fi

ALASI  
AMMATTILAINEN,  
ILMOITA  
PALVELU-  
HAKEMISTOSSA!

PALVELU-  
HAKEMISTOSTA  
EDULLISTA  
ILMOITUSTILAA!  
p. 040 1951 732

HIERONTAA

Koulutettu

## HIEROJA

Jenni Uusi-Ilkikainen

0400 569 343

Koivutie 3

Koulutettu hieroja

## Marjo Kokko

- \* Klassista hierontaa
- \* Urheiluhierontaa

Kurentie 26 as 2, 93100 Pudasjärvi  
p. 050 576 0300 ja  
hierojamarjo@gmail.com

KELLOSEPÄNLIIKE

Kellot • Kihlat • Korut  
Kellojen korjaukset  
Korujen korjaukset



KELLOSEPÄNLIIKE

Naamanka Ky

Jukolantie 2  
Pudasjärvi  
P. (08) 822 084

KIINTEISTÖHUOLLOT, ISÄNNÖINTI

> Isännöintiä > Kiinteistönvälitystä

KIINTEISTÖ  
NELIÖ LKV

0400 585136 www.kiinteistonelio.fi

Asunto ihmisen

arvokkain omaisuus

PUDASJÄRVEN ISÄNNÖINTI OY

Jukolantie 4 A, Pudasjärvi  
Avoimma ma-pe klo 9-15  
Toimisto p. 040 176 7640

www.pudasjarvenisannointi.fi



KONEELLISTA PUUNKORJUUTA

Metsäpalvelu Tuomaala Oy

Pitkäaikaisella kokemuksella ja ammattitaidolla

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

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

Metsänomistaja,  
ota yhteyttä!

Metsäpalvelu Kerälä Oy

TOTEUTAMME AMMATTITAITIDOLLA

- Metsäkiinteistöjen osto / myynti
- Metsä- ja puunkorjuun suunnittelu sekä toteutukset
- Maan muokkaukset ja taimien istutukset
- Kunnostusojituksen suunnittelu ja toteutukset
- Nuorten metsien ja taimikoiden hoitotyöt
- Kemeratukien hakemukset
- Puukauppa
- Tila-arvioinnit
- Piha-alueiden maisemointi metsäkuntalla

Timo Kerälä puh. 0400 285 409

timo.kerala@gmail.com, www.metsapalvelukerala.fi

# Palveluhakemisto

## LAKIPALVELUITA

**Asianajotoimisto Eija Heikkinen Oy**

Asianajaja, varatuomari, julkinen kaupanvahvistaja. Oikeudenkäynnit, rikos- riita ja hakemusasiat.

**Puh. 040 144 6888**

Jukolantie 4 A, 93100 Pudasjärvi. Heikinkatu 17 B 10, 90100 Oulu toimisto@eijaheikkinen.fi

Otattehan yhteyttä etukäteen tapaamisajan sopimiseksi. Hoidamme asianne nopeasti ja tehokkaasti.

**Olemme siellä missä asiakkaatkin**

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

Tule käymään toimistollamme tai pyydä meidät kotikäynnille.

**Toritie 1, Pudasjärvi**  
Puh. 08 814 2500

**LÄHITAPIOLA**  
Pohjoinen

**5 Lakipalvelut Osuuspankista**

Kauppakirjat  
Lahjakirjat  
Kaupanvahvistukset  
Lainhuudot  
Testamentit  
Edunvalvontavaltuutukset  
Perunkirjoitukset  
Perinnönjaot  
Ositukset  
Yritysten perustamiset  
Neuvontaa  
(ei riita- eikä rikosasioita)

Asiakasomistajajana kertyviä bonuksia käytetään lakipalveluiden palkkioiden maksuun.

Ota yhteyttä ja varaa aika  
**puh. 010 257 1904**

Jonne Ivola  
pankkilakimies, OTM  
Paula Ervasti  
notariaattisihteeri

**OP Pudasjärvi**

## LEIRINTÄALUE, MAJOITUSTA

**MAJOITUSTA KOKOUSTILOJA JUHLATILOJA**

- Hotelli Iijoki, Karhukunnaantie 6
- Lentäjänmaja, Lentäjantie 49

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

## LVI-, SÄHKÖ-, KYLMÄ-, PELTITYÖT, TARVIKKEET JA ASENNUKSET

**MONIPUOLISTA HUOLTOPALVELUA**

**SÄHKÖLAITEHUOLTO KIVELÄ**  
www.sahkokivela.fi

Kylmälaitteet \*Suurkeittiö- ja laitoskoneet \*Lämpöpumput  
ASENNUS \* HUOLTO \* KORJAUS  
Puh. 0400 283 405

ALASI AMMATTILAINEN, ILMOITA PALVELUHAKEMISTOSSA!  
**PALVELUHAKEMISTOSTA EDULLISTA ILMOITUSTILAA!**  
p. 040 1951 732

## PELTITYÖT, TARVIKKEET JA ASENNUKSET

**RAKENNUSPELTITYÖT**  
- Lista- ja piipunpellit

**Rak. Palvelu E. Pulkkanen**  
**0400 383 168**  
esa.pulkkanen@pihla.fi

**Pudasjärven LVI- ja Rautatarvike Oy**  
**KAUTTAMME LVI-, SÄHKÖ-, KYLMÄ-, PELTITYÖT SEKÄ TARVIKKEET**  
Kauttamme mm. käyttövesi- ja lämmitysvesiverkostojen saneeraukset Uponor komposiitti järjestelmällä.

**LVI- ja Rautatarvike Oy**  
Puh. (08) 823 510, myynti@lvijarauta.fi  
Varastotie 2, 93100 Pudasjärvi

## RAKENTAMINEN, REMONTIT

**UUDISRAKENTAMINEN • KORJAUSRAKENTAMINEN**  
Kaikki rakentamiseen liittyvät palvelut  
Muista kotitalousvähennys!  
Sytteen Rakennus- ja huoltopalvelu  
**Puh. 040 581 9930**

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

## RATSASTUSPALVELUJA

**RATSASTAMAAN!**

- \* Idyllinen maalaisympäristö
- \* Turvalliset opetushevost
- \* Tehokas opetus ja pienet ryhmät

**Ratsastus-tunti-varaukset: 040 2183 222**

Hirvaskosken Tila  
www.hirvaskoski.fi  
Hirvaskoskentie 31, 93270 Sotkajärvi.

## TALONMIESPALVELUT

**TALKKARIAPU** Palveluitamme:

- \* Käsilumityöt/lumen pudotukset
- \* Kunnostus/korjaustyöt
- \* Nurmikonleikkaukset
- \* Pihojen siivoukset
- \* Kattojen ja vesikourujen siivous
- \* Valvontakäynnit
- \* Kotitalousvähennys

**Timi KO Talkkariapu Kari Ojala p. 045 612 1255**

## RAKENTAMINEN, REMONTIT

**Uudisrakentaminen Korjausrakentaminen**

**RAKENNUSPALVELU LKKA TOLONEN Oy**  
**P. 0400 294 640**

**RAKENNUS JA SANEERAUS YLIPIHALLA & MÄÄTTÄ ET**

**Paikallista rakennuspalvelua**

- sauna ja kylpyhuoneremontit
- vesi-, palo- ja mikrobivaurio-korjaukset
- tasoitus, maalaus ja tapetointi
- laatoitus
- vammais- ja liikuntarajoitteisten tarpeisiin perustuvat rakennustyöt
- muut muutostyöt

Kaikki isot ja pienet rakennusalan työt ammattitaidolla ja toimitusvarmasti

**Rakennus ja Saneeraus Ylipihalla & Määttä**  
Tuomo Määttä 0400 658 877  
www.rakennuspiste.com

## TERAPIAPALVELUT, PSYKOTERAPIAA

Psykoterapiaa, työnohjausta. Voimavara- ja ratkaisukeskeisin menetelmin.

**T:mi Taimin Terapiat**  
Taimi Koivuvaara, Psykoterapeutti ET.  
**040 569 2458**  
www.taiminterapiat.fi

## PAINOPALVELUITA

**Painopalvelusta kestävät, näyttävät mainokset tapahtumiin ja opasteiksi**

- \* MAINOSKYLTIT
- \* BANDEROLLIT
- \* TEIPPAUKSET
- \* WINDERIT

**PYYDÄ TARJOUS!**

**PAINOPALVELU PUURUNEN** Jukolantie 4 93100 PUDASJÄRVI  
Eila Puurunen painopalvelu@gmail.com  
p. 0400-514 692 www.mainostekstiilit.com

## VUOKRAUSPALVELUT

**Rakennuskonevuokrausta monipuolisella kalustolla**

- \* Henkilönostimet
- \* Rakennustelineet
- \* Piikkauskalusto
- \* Maantiivistäjät (lätkät)
- \* Poravasarat
- \* Agrikaatit
- \* Naulaimet (hilti ja viimeistely)
- \* Levyhissit
- \* Leikkurit/urasahat
- \* Routamatot
- \* Kosteudenpoisto
- \* Betonihionta
- \* Vibrat
- \* Peräkärryt ja asuntovaunu

**Rakennustarvike- ja Konevuokraus Rautio Oy**  
Teollisuustie 10, Pudasjärvi • Puh. 040 531 6262  
• vuokraamo@rautiok.fi

## TARVIKKEITA, ASEITA, VARUSTEITA YMS.

**ANOLTA LÖYTYY!**

- Ultrapoint- ja GPS tutkat
- HUOPAKKAAT
- SAAPPAAAT, MUCK BOOTSIT ja Parkanon NAHKA-SAAPPAAAT
- KUUSAT ja PUUKOT
- Sasta + Beretta GORETEX PUUVUT
- RETKEILY-VARUSTEET
- CAMOFLEECET
- KUMISAAPPAAAT: Sievi, Nokian Finnwald, Finnjagd
- Liukuusteet kenkiin
- KALAVERKOT: laajin valikoima
- Akkulämmitteiset HANSKAT JA LIIVIT
- KETTU ym. PILLIT
- UV-maalit sorsankuiviin
- ASEET JA ERÄTARVIKKEET YM.
- OTSALAMPUT 150-2500lum
- Aissoft aseet alk. 15€
- Kuulat 2,50€/1000 kpl
- Täyssynteettinen moottoriöljy 5w-40 4€/l omaan astiaan
- FITDOG ENERGIA TANKKAUS JA PALAUTUS JUOMAT

**Kylän halvimmat KOIRAN RUUAT**  
laajin valikoima koiranruokia 18 eri laatua.  
Myös lohi-riisi, lammas-riisi, peura-peruna, lohi-peruna, kala-riisi ym. erikoisruuat edullisesti.

**HauHau lohi-riisi vehnätön koiranmakkara 15€/12 kpl**

**ERÄKESKUS**  
Anon Ase ja Tukku  
p. (08) 821 337,  
0400 384 118  
www.anonase.com

## AntiWaari avasi osto- ja myyntiliikkeen

Oululainen yritys AntiWaari avasi osto- ja myyntiliikkeen keskiviikkona 4.3. Kauppatiellä Ahosen kiinteistössä. AntiWaarin tuotevalikoima on kattava antiikista tähän päivään, uutta

ja vanhaa. Pudasjärvellä on tarkoitus lähinnä myydä huonekaluja, mutta tarvittaessa tuodaan Oulun varastolta muutakin toivottua tavaraa. Aluksi liike on avoinna keskiviikkoisin ja

torstaisin kello 11-17, yrittäjäpariskunta ajatteli hiljaksen tunnustellen aloittaa toiminnan Pudasjärvellä. Kauppaa käydään läpi Suomen niin verkossa kuin huu- tokaupoissa ja nyt myös

Pudasjärven myymälässä. Alalla yrittäjät ovat työskennelleet jo toistakymmentä vuotta ja muun muassa kuolinpesät kiinnostavat, sekä muu käyttökelpoinen ja jälleen myytävä tavara. HV

## Aikainen kesä tulossa

Etelä-Ruotsissa lensi jo helmikuun lopulla pohjoiseen kurkia kaksi auroa, kummassakin 12 kurkea. Helmikuun alussakin oli jo kurkia menossa pohjoiseen. Tämä on merkinä, että tulee Suomeen aikainen kesä.

Unto Valikainen



## Mitä tehdä? Minne mennä?

"Kuvia luonnosta" -näyttely Syötteen luontokeskuksessa 1.3.-29.4. klo 10-16.

**Hempan hölökkä** su klo 18.-19 Puikkarin edestä, kävellään, juostaan, holkataan yhdessä. Voit ottaa vaikka koirasikin mukaan lenkkeilemään.

**Taidekehrä - Emme ole pelkkiä numeroita** la 7.3.-7.4. Taiteesta ja kulttuurista terveyttä ja hyvinvointia ikääntyneille. Ma-ke klo 15-20, la-su klo 14-17, to-pe suljettu. Kulttuurikeskus Pohjantähti, Teollisuustie 1.

**Koululaisten kaupungin mestaruushiihdot** järjestetään Hirvaskosken koululla torstaina 19.3. klo 11.00 alkaen. Hirvaskosken koulu, Jussintie 1.

**Lumilautailon ShowUp Iso-Syötteellä** la-su 21.-22.3.

**Iso-Syötteellä Mustin ja Lystin pujottelukisa** la 21.3. Hauska ja vauhdikas kilpailu alkaa Iso-Syötteen Lumimaassa klo 14, ennakoilmoittautuminen hiihtokoululle klo 13.30.

**Kauppojen lahjoittaman ruoka-avun jakelu** ma 23.3. klo 10-10.15. Karhupaja, Teollisuustie 12.

**Elokuvalta Pohjantähdessä** ma 23.3. klo 18 Luokkakokous. Klo 20 Big Game. Kulttuurikeskus Pohjantähti, Teollisuustie 1.

**Wirtapiiri Sarakylän koululla** ti 24.3. klo 10.30. Vierailijana Pudasjärven kaupungin vapaa-aikaohjaaja Tarja Väisänen.

**Pääsiäismyyjäiset Työkeskuksessa**, Kauralantie 3, to 26.3. klo 10-14.30.

**Hiihtokilpailut Hetepirtillä** la 28.3. klo 11 eteenpäin. Hetekyläntie 931, 93160 Hetejärvi.

**Kauppojen lahjoittaman ruoka-avun jakelu** ma 30.3. klo 10-10.15. Karhupaja, Teollisuustie 12.

**Pikkikilpailut** Kouvalla la 4.4. klo 11-15, Piipposentie 16.

**Pikkupääsiäinen Syötteen luontokeskuksella** la 4.4. Pikkupääsiäinen on koko perheen askartelutapahtuma luontokeskuksella.

**Pikkikilpailut Aittojärvellä** la 4.4. klo 10-12. Lähtö Aittojärven koululta.

**Kauppojen lahjoittaman ruoka-avun jakelu** ma 6.4. klo 10-10.15. Karhupaja, Teollisuustie 12.

**Kauppojen lahjoittaman ruoka-avun jakelu** ma 13.4. klo 10-10.15. Karhupaja, Teollisuustie 12.

**Laulamme yhdessä** su 19.4. klo 16. Kansanlaulu-laulajaiset, laulattamassa Keijo Piirainen. Kulttuurikeskus Pohjantähti, Teollisuustie 1.

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

**Taksi Piipponen Oy**  
Taksi-, inva- ja parikuljetukset  
Puh. 0400 244 195, Rytinki, Pudasjärvi

**BINGO**  
**Taivalkosken Urheiluhallilla**  
(Urheilutie 8)  
**su 22.3.2015 klo 18.00**  
Pääpalkintona 250 euron ostokortti.  
Palloraja 54. **Tervetuloa!**  
Järj. TaKu

**Helluntaiseurakunnassa tapahtuu**  
Kauppatie 32, Pudasjärvi  
Su 22.3. klo 11 Jumalanpalvelus  
Su 29.3. klo 11 Jumalanpalvelus  
Aila Pyörälä ym.,  
vuosikokous klo 13  
Tiistaisin sana ja rukous klo 18  
**Tervetuloa tilaisuuksiin!**

TERVETULOA VIIHTYMÄÄN  
TAPAHTUMIEN KESKIPISTEeseen  
**HOTELLI-RAVINTOLA  
KURENKOSKI** Kauppatie 7  
Pudasjärvi  
010 666 8420  
www.kurenkoski.fi

**Keskiviikkona 18.3.**  
Pubissa: Pubivisa klo 19.00  
vetäjänä toimii Marko Koivula

**Perjantaina 20.3.**  
Pubissa: karaokea alkaen klo 21.00  
Wintissä disco: klo 24-03.30 DJ Antti Lippu 5€ sis. ep

**Lauantaina 21.3.**  
Pubissa: karaokea alkaen klo 21.00 klo 22.00 saakka yksityistilaisuus, sen jälkeen esiintyy  
Wintissä disco: klo 24-03.30 DJ Didy Salissa: **NASEVA** Lippu 12€ sis. ep

**TULOSSA: la 4.4. erotic night, su 5.4. ÄSSÄT**  
Hotellihuoneet alk. 70 €/1 hh, 85 €/2 hh.  
Tervetuloa majoittumaan ja tanssimaan, viihtymään ja huvittelemaan!

**Aukioloajat:**  
Ma-ti 14-20 • Ke 14-01 • To 14-21 • Pe 14-04 • La 14-04 • Su 13-18

**Korpisen  
kyläseuran  
VUOSIKOKOUS**  
su 29.3.2015 klo 15 kylätalolla.  
Esillä sääntömääräiset asiat.  
Tervetuloa!

**SDP** Pudasjärven  
Sosiaalidemokraattisen  
työväenyhdistyksen  
**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN  
KEVÄTKOKOUS**  
pidetään su 29.3.2015,  
klo 14. Jukolan Pirtissä.  
Vieraana toiminnanjohtaja Terhi Mustakangas.  
Johtokunta

LUE LEHTI:  
[www.pudasjarvi-lehti.fi](http://www.pudasjarvi-lehti.fi)

**ISO-SYÖTE**  
HOTELLI ISOSYÖTE  
**Hotelli Iso-Syötteellä  
PARTY**

**La 21.3.  
Elastinen**

**TULOSSA mm:**  
Pe 3.4. Mertaranta all stars,  
La 4.4. Dingo  
La 11.4. Sini Sabotage

Tarkista päivitetty tiedot netistä.  
Oikeudet muutoksiin pidetään.

Varaa majoitus hotellista tai mökistä  
Hotelli Iso-Syöte puh. 020 147 64000  
Online varaukset:  
[www.hotelli-isosyote.fi](http://www.hotelli-isosyote.fi)

PUDASJÄRVI-lehden  
**Lukijamatka Islantiin**  
**21.-24.8.2015.**

**Lauantaina Reykjavikissä  
kulttuurijuhla**  
Menningarnott iltakarnevaaleineen.  
Lauantaina mahdollisuus osallistua myös  
Islannin maratonille,  
puolikkaalle tai varttimaratonille.  
Maratonmaksu ei sisälly matkan hintaan.

**Sunnuntaina tuhansien  
tarinoiden Islannin  
kiertomatka kaikkien kuuluisine  
nähtävyyksineen ja upeiden  
luontokohteiden keskelle.**

**Matkan hinta 970 €  
2 h huoneessa.**  
Hinta sisältää: Lennot HKI-  
Reykjavik-HKI, lentokenttäkuljetukset,  
sunnuntain Kultaisen kolmion retki, käynti  
Expossa, majoitus 4 tähden ihka uudessa  
hotellissa, hotelliamaiaiset.  
**Lisämaksu:** Yhteiskuljetus  
Pudasjärvi-Helsinki-Pudasjärvi.

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset:**  
Heimo Turunen, p. 0400 385 281  
lehti@pudasjarvi-lehti.fi  
Matkatoimisto: Välimatka Oy

**TULE  
MUKAAMME!**

Taivalkosken Näyttämö esittää  
**Tuhannen Riemun Rysä**

Kirjoittanut	Pe 20.3.2015	klo 19.00
Heikki Luoma	Su 22.3.2015	klo 15.00
Ohjaana	Pe 27.3.2015	klo 19.00
Hanna-Leena Metsävainio	Su 29.3.2015	klo 15.00
Esityspaikka	To 2.4.2015	klo 19.00
Taivalkosken Teatteri	La 4.4.2015	klo 17.00
Kauppatie 11, 93400 Taivalkoski	Su 5.4.2015	klo 15.00

Tiedustelut ja varaukset  
Puh. 0400 670 430  
[www.taivalkosekenteatteri.fi](http://www.taivalkosekenteatteri.fi)

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

Näytelmän oikeuksia  
valvoo Suomen  
näytelmäkirjallisuusliitto.  
Kuva Jussi Valtakari

**Panuman Poroajot  
ja koko perheen  
iloinen talvitapahtuma**

**La 21.3. 2015 klo 12 Pudasjärven Panumajärvellä**

- \* Porosprintti vauhdikkaana pudotusajona
- \* Pääpalkintona aitoa Lemmenjoen kultaa
- \* Lapsille tarjoamme ilmaiseksi kivaa ohjelmaa: porojelua, hoijakka, liukumäki ym
- \* Lapset pääsevät mukaan tekemään käsi-käteen-ketjua. Kisavieras joka arvaa ketjun pituuden, voittaa mukaansa aidon Panuma-Mollan

**Välillä:**  
Lapsille leikkimieliset  
keppiporokilpailut

Tiketti 5 €  
Lapset alle  
12v. ilmaiseksi

**Lue lisää  
[www.panuma.fi](http://www.panuma.fi)**

**Panumajärvi ry, Kiiminki-Kollaja plk**

**AKU FYSIO** 

**AkuFysio ja PuU Kuntourheilujaosto aloittavat**

**Painonhallinta- ja kunnonkohotusryhmän**

**Ensimmäinen kokoontuminen**  
**Puikkarin kahvion takaosassa ke 25.3. klo 18.**

**Mukaan toivotaan vähintään 10 henkilöä.**  
Ryhmäläiset saavat ohjausta liikunnasta sekä ravinnosta sekä tehdään liikuntaohjelma, joka pitää sisällään 1-2 yhteistä liikuntatuokiota viikossa, jotka koostuvat kävely, sauvakävely- ja juoksulenkeistä, kuntosaliharjoittelusta, kahvakuulailusta yms.  
**Hinta 95 euroa.**

**Tied. ja ilmoittautumiset:**  
**Jari Junna 0500 558 368,**  
**jarit.junna@pp.inet.fi**  
**heimo.turunen@vkkmedia.fi**

**TUKI-INFOTILAISUUKSIA VIJELIJÖILLE**

27.3. klo 9.30-15.20 Pudasjärvi, Hotelli Pikku-Syöte, Syötekeskuksentie 126

26.3. klo 9.30-15.20 Kuusamo, Kuusamotalo, Kaarlo Hännisen tie 2

**Ohjelma:**

Klo 9.30-15.00 Tukihauun muutokset

Klo 15.00-15.20 Suomen Riistakeskuksen kosteikkotietoisku

**Luennot:** Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, ProAgria Oulu

**Järjestäjä:** ProAgria Oulun hallinnoima Mikä muuttuu 2015-hanke

**Ennakoilmoittautuminen heti: proagriaoulu.fi >**

**Koulutukset ja tapahtumat, tai vaihde (08) 316 8611**

Infotilaisuudet ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Kahvitarjoilu ja omakustanteinen lounas.

**Huom!** Myös kunnat järjestävät omia infotilaisuuksia: Katso tiedot [www.ymparistoagro.fi](http://www.ymparistoagro.fi) > tiedotteet

**Bingo**

**Nuorittalla Pömilässä**  
**(Nuorittantie 76)**  
**pe 20.3. klo 18.45 alkaen.**  
**Päävoittona 120 € ostokortti.**  
**Tervetuloa!**

**Avoin kirje pudasjärveläisille**

Pudasjärven kaupunginvaltuusto päättää tulevana torstaina kaupungin kannan Kollaja-hankkeen jatkovalmisteluun. Tällä avoimella kirjeellä Pohjolan Voima haluaa kannustaa valtuutettuja ottamaan hankkeeseen myönteisen kannan, joka tukisi hankkeen edistämistä. Mikäli valtuusto ei tue hanketta, hankkeen valmistelu keskeytyy.

Kollaja-hankkeen eteneminen olisi Pudasjärvelle merkittävä mahdollisuus, jota ei pitäisi nyt menettää. Pohjolan Voima toivoo, että hanketta voidaan viedä eteenpäin yhdessä pudasjärveläisten kanssa. 155 miljoonan euron investointi toisi Pudasjärven talouteen ennennäkemättömän piristysruiskeen. Suunnittelu- ja rakennusvaihe tarjoaisi työtä ja tuloja useaksi vuodeksi sadoille ihmisille. Tekojärven valmistuttua uusia työmahdollisuuksia syntyisi monille eri aloille. Mielestämme hanke voi olla positiivinen käänne koko Pudasjärven kehitykselle, mikäli Kollajan tekojärven mukanaan tuomat mahdollisuudet osataan hyödyntää. Useilla paikkakunnilla tekojärvi on tuonut tullessaan muun muassa merkittävää uutta matkailutoimintaa.

Valtuusto ottaa kantaa Kollajan rakentamisen jatkovalmisteluun. Hankkeen sallittavuudesta päättävät eduskunta ja lupaviranomaiset aikanaan. Valmistelun edetessä valtuutetuille tulee vielä useita mahdollisuuksia vaikuttaa hankkeen toteutustapaan ja arvioida hankkeen vaikutuksia ympäristöön ja elinkeinoihin. Lisäksi luvitusprosesseissa varmistetaan, että hanke on ympäristön kannalta kestävästi toteutettu.

Haluamme ja lupaamme toteuttaa tämän hankkeen yhteistyössä ja keskustellen kuntalaisten kanssa. Tunnetta vastuumme, koska Kollaja herättää myös paljon tunteita, joita emme halua vähätellä.

Kaupunki voi päättää voimalaitoksen kiinteistöveroista laissa säädetyissä rajoissa. Ylärajan mukainen vero tuottaa kaupungille vakaata lisätuloa noin miljoona euroa vuodessa. Tämä vastaa noin kahdensadan teollisuustyöpaikan kunnallisverotuloa, jolla voidaan maksaa vaikkapa useiden kymmenien kunnan työntekijöiden palkat. Voidaan siis ajatella, että voimalaitos auttaisi Pudasjärveä pitämään huolta kuntalaisistaan. Väestön ikääntyessä ja tiukassa taloustilanteessa toivomme valtuutettujen ottavan myös tämän näkökulman huomioon.

lijoki virtaa vuolaasti jatkossakin, ja vettä riittää luonnonuomassa niin kaloille kuin ihmisillekin. Tulva- huippujen parempi hallinta estää jatkossa monen kiinteistön kastumisen ja mahdollistaa rakentamisen myös nykyisille tulvariskialueille.

Kollajan tekojärven eteneminen toisi myönteisiä vaikutuksia koko Pohjois-Pohjanmaan alueen talouteen ja parantaisi yleistä luottamusta siihen, että Pudasjärven seudulla voi tulevaisuudessakin asua, tehdä työtä ja yrittää. Päätös Kollajan puolesta on päätös myös tulevien sukupolvien puolesta.

Arvoisat valtuutetut, teidät on valittu päättämään. Kollaja-hanke on nyt aivan toisenlainen hanke kuin 80-luvulla. Toivon, että teette tosiasioihin perustuvan päätöksen elinvoimaisen Pudasjärven tulevaisuuden puolesta.

Pertti Pietinen  
Toimitusjohtaja  
PVO-Vesivoima Oy

**PUDASJÄRVEN KAUPUNKI****PUDASJÄRVEN KAUPUNKI****KUULUTUS****Ympäristölupahakemuksen vireillä olosta**

Pudasjärven kaupungissa on vireillä seuraava ympäristölupahakemus:

**Hakija ja osoite:** Kuljetuspudas Oy, Teollisuustie 6, 93100 Pudasjärvi

**Toiminta ja sijainti:** Betoni-, tiili- ja rakennusjätteen vastaanotto, murskaaminen ja välivarastointi Pudasjärven kaupungin Pudasjärven kylässä sijaitsevalla tilalla Pappila 615-409-5-62. Suunniteltu alue ei sijaitse luokitellulla pohjavesialueella. Kyseessä on uusi toiminta.

Hakemuksen mukaan alueella otetaan vastaan betoni-, tiili- ja rakennuspuujätettä. Betoni- ja tiilijäte murskataan ja välivarastoidaan lajiteltuina alueella. Puujäte haketetaan lämmitysraaka-aineeksi, tiili- ja betonijätettä käytetään metsäautoteiden rakennusmateriaalina sekä vastaanotto-alueen laajentamiseen. Käsiteltävän jätteen määrä on yhteensä 4000 tonnia vuodessa. Jätteen murskausta on noin 20 vrk vuodessa, maanantaista perjantaihin klo 6.00–22.00 välisenä aikana.

**Nähtävänä pito ja muistutusten teko:** Hakemusasiakirjat pidetään nähtävänä Pudasjärven kaupungintalolla, os. Varsitie 7, 10.3.2015–8.4.2015. Mahdolliset asiaa koskevat muistutukset ja mielipiteet tulee toimittaa kirjallisena **8.4.2015 mennessä** osoitteeseen: Pudasjärven kaupunki, Oulunkaaren ympäristölautakunta, PL 10, 93101 Pudasjärvi

**Kuulutusaika:** Tämä kuulutus pidetään nähtävillä 10.3.2015–8.4.2015 Pudasjärven kaupungin virallisella ilmoitustaululla osoitteessa Varsitie 7, Pudasjärvi.

**Lisätiedot:** Ympäristötarkastaja Kati Juurikka, p. 0500 282 946, e-mail: [kati.juurikka@pudasjarvi.fi](mailto:kati.juurikka@pudasjarvi.fi).

Pudasjärvellä 6.3.2015

Oulunkaaren ympäristölautakunta

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

**Hiihtokilpailut**  
**Hetepirtillä**

**su 22.3. klo 11 alkaen.**

Sarjat kaikenikäisille: alle kouluikäisistä aikuisiin.

Ei ilmoittautumismaksua.

**Lisätietoja:** [www.hetepirtti.fi](http://www.hetepirtti.fi)

**Ilmoittautumiset:** [hetepirtti@gmail.com](mailto:hetepirtti@gmail.com)

**Tervetuloa!**

**Hns**

**Maalaismarkkinat**

**Kuukasjärven koululla**

(Kuukasjärven kouluntie 2)

**la 28.3.2015 klo 11.00–15.00**

**Teemana LAPSET**

❖ **Pulkkamäki, omat pulkat mukaan.**  
**Moottorikelkka kuljettaa ylös**

❖ **Lasten lauluesityksiä ja pienille lapsille puuhapaja, Lapin leikkilähetti paikalla.**

❖ **Ratsastusta ja poroajelua**

❖ **Kotieläinpihalla perinteiset eläimet ja 3 ponia**

❖ **Paikalla veitsenteroittaja, ota tylsät veitset mukaan**

❖ **Tuoreita rieskoja ja munkkeja paistetaan koko päivä**

❖ **Myyjäispöydästä monenlaisia leivonnaisia ja makeisia**

❖ **Arvontaa, paljon palkintoja**

❖ **Markkinaravintolasta lohi- ja salaattiannoksia, ranskiksia, kahvit munkin tai muurinpohjalettujen kanssa.**

**Pihalta makkaraa ja kodalta myös kahvit**

**Tervetuloa nauttimaan sisä- ja ulkoaktiiviteeteista koko perheellä!**

Järj. Kyläkolmio ry. Kelankylän, Kuukasjärven ja Petäjäjärven kyläläiset. Kuukasjärven Maatalousnaiset ja Kuukkaanseudun Erä ry.

## Pudasjärven LVI- ja Rautatarvike Oy

**NIBE**

**Kevätkampanja**  
15.3.-18.6.2015

NIBE maalämpöpumpun ostajalle (kuluttaja) kaupan päälle iPad mini 2, 16 GB, Wi-Fi!

**Kauttamme luotettavat ja hiljaiset Nibe maalämpöpumput.**

Nyt varataan kesän parhaita asennusaikoja, tule ja pyydä tarjous.

**LVI-, pelti-, sähkö- ja kylmätyöt sekä tarvikkeet ammattitaidolla**

**LVI&RAUTA PUDASJÄRVI** Avoimma ma - pe klo 7-17

**Pudasjärven LVI ja Rautatarvike Oy**  
Varastotie 2 93100 PUDASJÄRVI • puh (08) 823 510 myynti@lvijarauta.fi




### Mirja Laakkonen menestyi hirvenhiihtojen SM-kisoissa

Viime viikonloppuna kisailtiin hirvenhiihtojen SM kisat Länsi-Lapin Pessalompolossa. Kisoihin osallistui yli 400 hirvenhiihtäjää Lapin aurinkoisessa säässä. Pudasjärven ampujia edustava Mirja Laakkonen menestyi parhaiten Pudasjärven 10 henkisestä kisaporukasta. Mirjan sijoitus N 50 sarjassa oli seitsemäs sija.

Joukkuekilpailussa Mirja oli myös edesauttamassa kun Oulun piirin naisten joukkue saavutti SM pronssia joukkueella Riikka Haataja, Anette Lalli ja Mirja Laakkonen. SL

Muiden pudasjärveläisten sijoitukset: M70 Koivu Kalervo 14, M 80 Lauri Laakkonen 44, N 50 Irja Säkkinen 21, N50 Maire Petäjäjärvi 25, M 65 Seppo Kukka 80, M60 Taito Säkkinen 88, M60 Mikko Hietava 94, M50 Kari Petäjäjärvi 53, M50 Sampo Laakkonen 56 ja M 50 Timo Märsy 71 sija.

## KONE-ESITTELY



**PILKEMASTER EVO 30/36**  
Vakiona Motolaiippa ja erillishalkaisu sekä 4 m kääntyvä kuljetin.  
Lisävarusteena: Poltto- tai sähkömoottori, kuljetuslasta, puunnostin, syöttörulla, halkaisu 6- tai 8-osaan.



**PUDASJÄRVELLÄ**  
Perjantaina 20.3. klo 10-15  
Kylmäsen pihassa

Myynti: Aimo Palovaara Puh. 050 - 389 08 19

**LAKKAPÄÄ**  
Lakkapää Oulu | Nuottasaarentie 4  
Puh. 010-7557 300 | Avoimma arkisin 8 - 17

## LIHA-AUTO

Viljapossua suoraan tilalta

Myyntiauto  
Pudasjärven  
torilla  
to 19.3. klo 12-14

Tarjous:  
Lapa, etuselkä ja kylki 4,90 €/kg,  
selkä 5,90 €/kg.  
Täyslihasäilyke 5 prk 20,00 €

**Laakamäen kotiliha**  
Heikki 0400 577 433

# Syöte Shop

kauppa Syötteen sydämessä

Syöte Shopista löydät tarvitsemasi mukavasti ja vaivattomasti keskeltä Syötteen ydinaluetta.

- Syöte Shop - matkamuisto- ja tekstiilimyymälä
- Elintarvikkeet ja päivittäistavarat
- Pudasjärven Apteekin palvelupiste
- Alkon tilauspiste
- Veikkaus
- Matkahuolto
- Syötteen Avainpalvelupiste
- PALPA - pullonpalautusautomaatti
- Mökkien siivous- ja huoltopalvelut
- Syöte Shop kiinteistöstä löydät myös Syötteen keskusvaraamon - myynti- ja palvelutoimiston.

**SYÖTE SHOP**

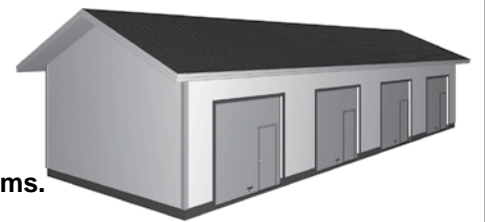
Romekievarintie 1 • 93280 syöte  
Puh. 0440 838 668  
www.syote.fi/syoteshop

Aukioloajat:  
www.syote.fi/syoteshop

## MYYDÄÄN TALLIOSAKKEITA VARASTOTIELTÄ

### Säilytykseen, harrastuksiin, toimitilaksi

- Asuntoautot ja -vaunut
- Veneet, moottoripyörät ja -kelkat
- Huonekalut ym. irtain omaisuus
- Työkalut, materiaalit, koneet ja kalustot, autohuolto, mobilismi yms.
- Paloturvallinen
- Edullinen lämmitys
- Oma lukittu tila
- Vesijohdanto ja viemärointi (WC-valmius)



**A&O Steel Oy**

Varastotie 104 B, 93100 Pudasjärvi  
Alpo Puhakka 0400 187 795, alpo@aosteel.fi

## UUDISRAKENTAMINEN, KORJAUSRAKENTAMINEN

**Kosteusmittaukset ja kuntoarviot Edulliseen hintaan!**

**Remontti arvio veloitusetta ilman sitoumusta!**

Kaikki rakentamiseen liittyvät palvelut  
Muista kotitalousvähennys!

Maalis-huhtikuun aikana remontin tilanneille 300 euron lahjakortti Rautiaan!

**Syötteen Rakennus- ja huoltopalvelu**

**Puh. 040 581 9930**

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





PUDASJÄRVEN

**APTEEKKI**

*Auttaa lähelläsi.*



Pudasjärven apteekin henkilökunta - miten voimme palvella?

## Apteekki auttaa lähelläsi

Suomessa vietetään lääkeshoidon päivää jo kolmannen kerran huomenna torstaina 19.3.2015. Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Tänä vuonna lääkeshoidon päivän teemaksi on valittu lääkeshoidon seuranta.

### Itsehoito-lääkityksen onnistuminen vaatii neuvontaa

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

### Toimiiko lääkehoitosi?

Onnistuneen lääkeshoidon edellytys on ajantasainen tieto kaikista käytetyistä lääkkeistä. Lääkehoidon päivänä muistutamme etenkin monilääkittyjä potilaita lääkkityslistan tärkeydestä. Mahdollisimman kattava tieto käytössäsi olevista lääkevalmisteista auttaa hoitoosi liittyvien kysymysten selvittämisessä asioitpa sitten hoitajan tai lääkärin vastaanotolla tai apteekissa.

Oikea ja ohjeen mukainen annostelu on lääkeshoidon onnistumisessa tärkeää. Siinä ovat hyvänä apuna erilaiset annosjakelun apuvälineet. Kotona täytettävät dosetit ovat siinä oiva apuväline. Tässä APTEEKKI-liitteessä kerrotaan myös koneellisesta annosjakelupalvelusta. Siinä mukana ole-



vat saavat säännöllisesti otettavat, annosjakeluun soveltuvat lääkkeet annosjakelupusseihin pakattuna kahden viikon erissä. Annospussin päälle on merkitty asiakkaan nimi, pussin sisältö sekä lääkkeiden ottoaika.

### Kuivaako suuta?

Yksi yleisimmistä ikääntymiseen ja lääkkeiden sivuvaikutuksiin liittyvistä ongelmista on suun kuivuminen. Tässä liitteessä on tietoa myös kuivan suun hoidosta. Ota asia arkailematta esille apteekissa asioidessasi, niin etsitään yhdessä sinulle parhaiten sopiva apu ongelmaasi.

### Apteekki auttaa lähelläsi

Apteekissamme tehdään työtä myös merkittävimpien kansansairauksien hoidon ja ennalta ehkäisyn parissa. Aihealueiksi on valittu merkittävät kansansairaudet: astma- diabetes- ja sydänpotilaat kattavat huomattavan osan apteekkien päivittäisistä asiakkaista. Kuhunkin näistä aihealueista on nimetty

yksi farmaseuteistamme, jonka täydennyskoulutuksessa erityisesti painotetaan kyseisen kansansairauden hoitoon liittyvän tiedon lisäämistä. Näistä aihealueista on myös vuosittain teemapäiviä apteekissamme, ja lähimpänä niistä on tulossa Sydänviikon tapahtumat huhtikuun puolivälissä. Seuraa siis ilmoittelamme.

Lääkehoidon päivään liittyen olemme mukana torstaina seurakuntakodilla Ystävän kammarissa, ja kerromme sanoin ja kuvin tässä APTEEKKI-liitteessä esillä olevista teemoista kello 12.30 alkavassa yleisöluennossa otsikolla "Toimiiko lääkehoitosi?"

Olitpa sitten liikkeellä lääkeshoidon päivänä tai muulloin, kysy rohkeasti lääkehoitoosi liittyvistä asioista apteekissa. Apteekki auttaa lähelläsi.

**Terttu Puurunen**  
apteekkari

**TERVETULOA!**



LÄÄKEHOIDON PÄIVÄ

## Toimiiko lääkehoitosi?

**Yleisöluento - ja keskustelutilaisuus**  
Ystävän kammarissa

**Pudasjärven seurakuntakodilla**  
**torstaina 19.3.2015 klo 12.30.**

**Aloitamme kahvittelulla klo 12.00.**

**Olet tervetullut!**



TURVAA+  
SÄÄSTÖÄ

# Lääkkeiden annosjakelu apteekkipalveluna Oulunkaarella

Lääkkeiden annosjakelu apteekkipalveluna Oulunkaarella Sosiaali- ja terveysministeriön on julkaisemassaan ”Turvallinen lääkehoito - Valtakunnallinen opas lääkehoidon toteuttamisesta” on antanut suosituksia lääkehoidon turvallisuuden parantamiseksi. Moniammatillinen työskentely ja lääkehoidon kokonaisarviointi ovat keskeisimmät keinot turvallisen lääkehoidon toteuttamisessa. Yhtenä vaihtoehtona lääkehoidon toteuttamisessa on apteekkien annosjakelumalli.

## Lääkkeet kerta-annospusseissa

Koneellisella lääkkeiden annosjakelulla tarkoitetaan toimintamallia, jossa apteekki toimittaa asiakkaille säännöllisesti otettavat, annosjakeluun soveltuvat lääkkeet annosjakelupusseihin pakattuna kahden viikon erissä. Annospussin päälle on merkitty asiakkaan nimi, pussin sisältö sekä lääkkeiden ottoaika. Asiakas saa jokaisella toimituskerralla pussien lisäksi ajan tasalla olevan lääkityskortin. Kela korvaa osan annosjakelukustannuksista asiakkaalle, joka on yli 75-vuotias

ja jakelussa on vähintään 6 Kela-korvattavaa lääkettä. Vastaavasti korvaus voidaan suorittaa myös suoraan apteekille, joka vähentää korvaussumman varsinaisesta viikkomaksusta. Apteekki sitoo annosjakeluasioissa normaali apteekkitoiminnan vaitiolovelvollisuus.

## Annosjakelusta vuosien kokemukset Oulunkaarella

Oulunkaaren vanhuspalveluissa on siirrytty vaihteittain apteekkien suorittamaan lääkkeiden annosjakelupalveluun kotihoidon asiakkaiden osalta. Apteekin suorittamalla annosjakelulla on tarkoitus edistää asiakkaan turvallista ja virheetöntä lääkehoitoa ja madaltaa korvattavia lääkekustannuksia.

Myönteisiä kokemuksia apteekin kautta tapahtuvasta annosjakelusta saatiin Pudasjärven palvelualueelta, jossa annosjakelu aloitettiin jo marraskuussa 2008. Seuraavaksi annosjakelu otettiin käyttöön Iin ja Simon kunnissa. Utajärven sekä Vaalan kunnissa siirryttiin koneelliseen annosjakelutapaan vuonna 2013.

Säännöllisen kotihoidon asiakkaiden annosjakelupalkkion maksaa Oulunkaaren kuntayhtymä. Apteekin kanssa tehdään palvelusta sopimus ja asiakkaan kanssa palveluun siirtymisestä annosjakeluasiakkasopimus.

## Tiedot lääkityksestä ajan tasalla

Apteekki pitää yllä rekisteriä asiakkaan kokonaislääkityksestä. Asiakas saa lääkkeiden mukana lääkityskortin, jossa on ajan tasalla olevat tiedot hänen lääkityksestään. Asiakkaan lääkkeet ja reseptit säilytetään apteekissa, ja apteekki huolehtii reseptien uusimisesta säännöllisesti käytössä olevista lääkkeistä niiltä osin, kuin se ilman asiakkaan lääkärin ohjeita on mahdollista. Annosjakelu sopii parhaiten asiakkaille, joilla on käytössään jatkuvasti useita lääkkeitä ja lääkehoito on suhteellisen vaivattunutta.

Koneelliseen annosjakeluun liittyy useita lääkehoidon laatu edistäviä toimenpiteitä. Asiakkaan lääkehoidon kokonaisarviointi tehdään yhdessä

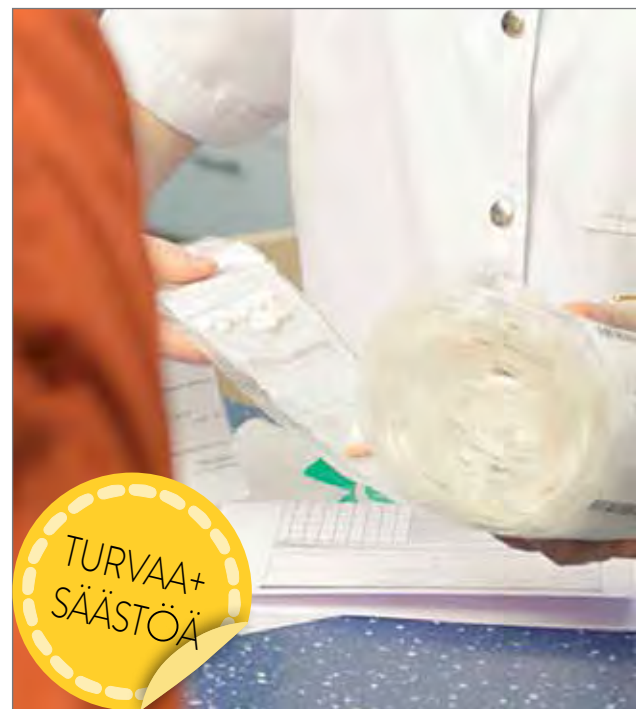
lääkärin kanssa ennen palvelun aloittamista. Asiakkaan tullessa annosjakelun piiriin asiakkaan lääkitysluettelo tarkistetaan ajan tasalle kotihoidon, terveyskeskuksen sairaanhoitajien ja lääkärin yhteistyönä. Lääkäri tarkistaa asiakkaan kokonaislääkityksen esim. keskenään yhteensopimattomat lääkkeet, päällekkäiset lääkitykset ja ”päälle unohtuneet lääkitykset”. Lääkehoito toteutetaan lääkärin ohjeistuksen mukaan ja myös niin, että annosteluajankohdat on tarkistettu sopiviksi kokonaislääkityksen kannalta.

Apteekki seuraa annosjakelun yhteydessä asiakkaiden kokonaislääkitystä. Mahdolliset lääkkeiden päällekkäisyydet ja haitalliset yhteisvaikutukset havaitaan ja niistä ilmoitetaan hoitavalle lääkärille. Potilasturvallisuus lisääntyy ja lääkitys myös mahdollisesti kevenee. Tehdyt toimenpiteet varmistavat asiakkaan turvallisen ja virheettömän lääkehoidon toimivuutta. Asiakkaan kotiin ei kerry käyttämättä jääneitä lääkepakkauksia, joten lääkehävikkiä ei tule. Näin ollen myös asiakkaan lääkekustannukset vähenevät. Annosjakelussa pyritään yksikköhinnaltaan edullisten lääkevalmisteiden ja -pakkausten käyttämiseen. Koneellisessa lääkejakelussa asiakas maksaa vain käyttämistään lääkkeistä. Jos esim. lääke lopetetaan kesken jakson, asiakas maksaa vain siitä erästä, jonka on ehtinyt käyttää.

## Lisää aikaa asiakkaalle

Apteekin annosjakelu säästää kotihoidon henkilökunnan työaikaa ja tuo turvallisuutta lääkehoitoon. Annosjakelussa toteutuu Sosiaali- ja terveysministeriön suosittama lääkkeiden kaksoistarkistus ja lääkehoidon kokonaishallinta paranevat. Annosjakelun myötä kotihoidon henkilökunnalle vapautuu aikaa muun muassa aiempaa asiakaslähtöisempään toimintaan. Vapautuva työaika voidaan käyttää myös lisääntyviin hoito- ja hoivatehtäviin sekä kuntoutusta tukevaan toimintaan. Myös hoitohenkilökunnan työsuojelu paranevat, kun työntekijät eivät hengitä lääkepölyä ja lääkepakkauksen koskettelu ja lääkkeiden käsittely vähenevät.

Annosjakelun pienenä haittana voidaan pitää sitä, että kaikki lääkkeet eivät sovellu annosjakeluun, esim. lääkkeet, joiden annos vaihtelee usein, liuoslääkkeet tai tarvittaessa käytettävät lääkkeet. Koneellisen lääkeannostelijan valikoima vastaa kuitenkin yli 75-vuotiaiden yleisimmin käyttämiä



Annosjakeluasiakkaana saat lääkkeesi valmiiksi lääkkeenottokertakohtaisesti pakattuna.



Kotihoidon annosjakelupussit hakijalle valmiiksi laitettuna.

lääkkeitä. Annosjakelu helpottaa myös asiakkaan päivittäistä lääkkeenoton muistamista ja seuranta, kun lääkkeet on pakattu annospusseihin ottoajan mukaan.

## Tukipalvelu henkilökunnalle

Läkehoidon kokonaisuus muodostuu läkehoidon tarpeen arvioinnista ja lääkemääräyksestä, hoidon toteutuksesta sekä läkehoidon vaikuttavuuden arvioinnista. Annosjakeluun siirryttäessä hoitohenkilökunnan läkehoidon työnkuva muuttuu. Mekaaninen lääkkeenjako poistuu tai ainakin vähenee ja apteekkiasiointi sekä yhteistyö apteekin kanssa korostuvat. Kotihoito huolehtii myös apteekkiannosjakelun yhteydessä asiakkaidensa läkehoidon kokonaisuudesta. Annosjakelun yhteydessä kotihoidon henkilöstö avustaa tarvittaessa lääkkeiden otossa ja annosteleo jakeluun sopimattomat lääkkeet, antaa injektioita, neuvoo ja ohjaa läkehoidossa sekä seuraa omalta osaltaan lää-

keiden vaikuttavuutta. Kotihoidossa tarvitaan hyvää läkehoidon osaamista ja henkilöstön vakanssirakenteesta johtuen työnantajan toteuttamaan läkehoidon täydennyskoulutukseen tulee panostaa riittävästi.

Tulevaisuudessa ikäihmiset ja vanhuskset hoidetaan yhä enemmän kotiin avo- ja kotihoidon palvelujen tuella. Tästä syystä on tärkeää, että lääkejakelusta vapautuva henkilökunnan työpanos kohdennetaan välittömään asiakastyöhön ja muihin kotihoidon tehtäviin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että lääkkeiden apteekkiannosjakelu parantaa läkehoidon kokonaishallintaa, vähentää monilääkitystä sekä lääkevirheitä sekä lääkityksen säilytykseen liittyviä turvallisuusriskejä. Lääkejakelun siirtämistä apteekille voidaan pitää perusteltuna sekä asiakkaan että kotihoidon näkökulmasta.

## Kyllikki Syrjäpalo

Vanhuspalvelujohtaja,  
Oulunkaaren kuntayhtymä



Teemu Kuukasjärvi on kotihoidon tyytyväinen annosjakeluasiakas.



# Kuivaako suuta?

Sylkeä erittyy suuhun sylki- rauhasista. Syljen tehtävänä on kostuttaa, puhdistaa ja suojata suuta. Sylki vähentää suun mikrobin määrää ja suojaa tulehduksilta.

Kuiva suu -oireyhtymässä (kserostomia) syljen erityks on vähentynyt. Normaalisti sylkeä erittyy 0,5-1 litraa päivässä. Suu alkaa tuntua kuivalta, kun syljen erityks on vähentynyt puoleen. Kuivan suun tunne voi johtua myös limakalvojen herkistymisestä, tuntuu muuttokista tai syljen laadun muutokista, vaikka syljen määrä on normaali. Syljen eritysmäärää voidaan mitata hammashoitolaissa.

## Kuivan suun oireita

Kuiva suu tuntuu tahmealta ja erityisesti kuivan ruoan nieleminen vaikeutuu. Puhussa äänteiden muodostaminen hidastuu ja irtoproteesin pito muuttuu hankalaksi. Muita oireita voivat olla poikkeava maku suussa, kielikipu, palan tunne kurkussa ja pahanhajuisen hengitys. Kuiva suu altistaa nopealle hampaiden reikiintymiselle sekä suun limakalvon sienitulehduksille, ientulehdukselle sekä muille suutulehduksille.

## Kuivan suun syitä

Ikääntyessä pienten sylkirauhasten toiminta heikkenee,

mikä johtaa syljen erityksen vähenemiseen. Useimmiten suun kuivuminen johtuu kuitenkin yleissairauksista tai lääkkeistä. Tutkimusten mukaan syljen erityks vähenee merkittävästi, jos jatkuvassa käytössä on vähintään neljä lääketta. Myös stressi, vaihdevuodet, toistuvat paastot, suun kautta hengittäminen sekä pään alueen sädehoito kuivattavat suuta.

## Suun kuivumista aiheuttavia sairauksia ja elämäntilanteita

- Vaihdevuodet
- Fibromyalgia
- Anorexia nervosa ja toistuvat paastot
- Verenpainetauti
- Sjögrenin syndrooma
- Epätasapainossa oleva tyypin 1 diabetes
- Parkinsonin tauti
- Sylkirauhassairaudet
- Nivelreuma

Lääkkeiden suuta kuivattava vaikutus voi aiheutua monella eri mekanismilla. Tästä syystä suun kuivuutta aiheuttavia lääkkeitä löytyy lähes kaikista lääkeryhmistä. Muun muassa psyykenlääkkeet, väsyttävät antihistamiinit, A-vitamiinin johdokset, sydän- ja verenpainelääkkeet sekä voimakkaat kipulääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivuutta.

## Kuivan suun hoito

Kuivan suun hoidossa tärkeintä on syljen erityksen lisääminen, suuta kostuttavien aineiden käyttö sekä hyvä suuhygieniä. Syljen eritystä voi aterioiden jälkeen ja niiden välillä stimuloida pureskelemalla ksylitolipurukumia tai imeskelemällä ksylitolipastilleja. Ruoan tulisi olla paljon pureskeltavaa vaativaa, mikä edistää syljen eritystä. Suu kannattaa huuhdella vedellä aterian jälkeen ja useita kertoja päivän aikana. Janojuomana paras on vesi. Sokeria sisältäviä ja happamia ruokia ja juomia kannattaa välttää. Suuta ärsyttävät aineet, kuten tupakka, vahvat alkoholit, voimakkaat mausteet ja voimakkaat suunhoitotuotteet kannattaa jättää pois.

Lääkärin määräämien lääkkeiden käyttöä ei saa lopettaa neuvottelematta ensin lääkärin kanssa, vaikka ne aiheuttaisivatkin suun kuivuutta. Lääkäri voi arvioida, voiko lääkkeitä korvata vähemmän suuta kuivattavilla vaihtoehdoilla. Lääkkeet voivat myös helpottaa kuivan suun oireita esimerkiksi, jos suun kuivuu johtuu vaihdevuodesta.

Suunkostutukseen voi käyttää myös suunkostutusliuksia- ja geelejä, jotka säilyttävät kosteutta vettä kauemmin. Pitkävaikutteisen kostuttavan vaikutuksen saa geeleillä, joi-

ta kannattaa käyttää varsinkin yöstä vasten. Suunkostutusliuksia- ja geelejä löytyy apteekista Bioxtra tai Apteekki-sarja kuivalle suulle nimillä. Päiväsaikaan nopean avun kuivan suun oireisiin saa syljen eritystä lisäävillä Salivin tai Xerodent imeskelytableteilla tai suusuihkeella.

Kuivasta suusta kärsivien on kiinnitettävä erityistä huomiota suuhygieniaan. Hampaat ja hammasvälit tulee puhdistaa päivittäin. Kuivalle suulle sopivia vaahtoamattomia hammastahnoja ovat Bioxtra ja Apteekki-sarjan hammastahna. Ongelmatapauksissa hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolla on hyvä käydä 3-6 kuukauden välein.

## Jaana Parviainen

proviisori  
Pudasjärven apteekki

## Lähteet:

Hannuksela M. Kuiva suu. Lääkärikirja Duodecim, 2012. Terveyskirjasto.  
Heinonen T. Lääkkeet ja suu. Idies Ky, 2006.  
Honkala S. Suun terveys ja lääkkeet. Terve suu, 2009. Terveystyökirjasto.  
Lahtinen A, Ainamo A. Suun kuivuu - haittojen ehkäisy ja oireiden lievitys. Duodecim 2006; 122: 2710-2716.  
Lahtinen A. Kuiva suu. Lääkärin käsikirja, 2010. Terveystyökirja.

## APTEEKKI

### Suuvesi kuivalle suulle 500 ml

**Käyttöohje:** Huuhtelee suuta noin 1 minuutin ajan 10 millilitralla suuvettä. Sylje suuvesi sitten pois. Optimaalisen vaikutuksen saavuttamiseksi vältä syömistä tai juomista noin 30 min ajan huuhtelun jälkeen.

Käytä korkkia oikean määrän mittaamiseen: täytä korkki sisäpuolella olevaan kohokuvio-merkintään asti. Suuvettä voidaan käyttää 1-2 kertaa päivässä.

- Riittoisa pakkauskooko
- Mieto mintun maku
- Ei aiheuta suussa polttelevaa tunnetta
- Sisältää ksylitolia ja fluoria (225 ppm F)
- Alkoholiton



## APTEEKKI

### Hammastahna kuivalle suulle 75 ml

**Käyttöohje:** Harjaa hampaat hammastahnalla 2-4 kertaa päivässä.

- Riittoisa pakkauskooko
- Mieto mintun maku
- Hellävarainen hampaille ja suun limakalvoille
- Sisältää ksylitolia ja fluoria (1450 ppm F)
- Ei sisällä natriumlauryylisulfaattia
- Suhteellisen vähän hankaava tahna, hankausarvo (RDA) n. 70



## APTEEKKI

### Kosteuttava geeli kuivalle suulle 50 ml

**Käyttöohje:** Levitä sormenpäällä 1 cm geeliä suun limakalvoille ja ikenille tarvittaessa.

- Mieto hedelmän maku
- Muodostaa suun limakalvolle suojaavan, kosteuttavan kalvon
- Sisältää ksylitolia
- Pitkävaikutteinen



# Apteekki kansansairauksien hoidon tukena

## Astman hoito

Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehdussairaus, jota sairastaa noin 10 prosenttia väestöstä.

1994-2004 oli valtakunnallinen astmaohjelma, joka pyrki tehostamaan astman hoitoa ja erityisesti keventämään sairauden vaikeusastetta. Tällöin käynnistettiin myös apteekkien astmaohjelma edistämään potilaiden lääkähoidon onnistumista lisäämällä apteekkien ja muun terveydenhuollon välistä yhteistyötä. Apteekissa yhteistyötä ylläpitää erityisesti astmayhdyshenkilö, joka on astman lääkähoidon ja siinä käytettävien laitteiden käyttöön perehtynyt farmaseutti tai proviisori. Hän vastaa myös apteekin muun farmaseuttisen henkilökunnan toimipaikkakoulutuksesta.

Apteekilla on lakisääteinen velvoite ohjata potilaita käyttämään lääkkeitään oikein. Apteekissa opastetaan mallikappaleiden avulla laitteiden oikea käyttö, kerrotaan hoitavan ja avaavan lääkkeen ero ja motivoidaan hoitavan lääkkeen säännölliseen käyttöön. Muistutus suun huuhtomisesta erityisesti kortisoni-inhalaation jälkeen on tärkeää, koska se vähentää suun sieninfektioita ja äänen käheyttä.

Astman ohjattu omahoito on tärkeä edistysaskel. Lääkäri ja hoitaja antavat ohjeet lääkityksen tehostamiseen. Jokaisella astmaatikolla tulisi olla oma PEF-mittari uloshengityksen huippuvirtauksen mittaamiseen. Apteekissa hoidon toteutumista tuetaan seuraamalla toimitettuja lääkkeitä ja lääkemääriä. Palvelutilanne on hyvä mahdollisuus asioiden kertautamiseen. Selvästi hoidon tehostamisen tarpeessa olevat on ohjattava astmaohjauksen luokkaan.

Moni astmaatikko on myös allerginen esim. koivun siitepölylle. Keväisin on tärkeä muistuttaa riittävän varhaisesta allergialääkityksen aloituksesta, koska voimakkaat oireet vaikeuttavat myös astmaa.

Apteekissamme asioivat astmaatikot saavat asiantuntevaa palvelua erityisesti astmayhdyshenkilöltä ja myös koko muulta henkilökunnalta. Astman ollessa hyvässä hoitotasapainossa sen vaikutus jokapäiväiseen elämään on vähäinen.

## Helena Karlbom

farmaseutti, astmayhdyshenkilö

## Diabetesyhdyshenkilö apteekissa

Tyypin 2 diabetes on räjähdysmäisesti lisääntyvä sairaus, minkä vuoksi sen ehkäisy on osa terveydenhuollon pysyvää toimintaa. Diabeteksen ehkäisyn onnistumiseksi terveydenhuollon ja potilasjärjestöjen on tärkeää toimia yhteistyössä. Apteekissa yhteistyötä ylläpitää erityisesti diabetesyhdyshenkilö, joka on diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta kiinnostunut farmaseutti tai proviisori. Diabetesyhdyshenkilö koordinoi myös diabetesaiheista toimipaikkakoulutusta apteekissa.

Apteekin tavoite on edistää diabeetikoiden hoidon onnistumista ja diabeteksen ehkäisyä lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Apteekilla on myös lakisääteinen tehtävä varmistua siitä, että potilas on selvillä lääkkeitään oikeasta ja turvallisesta käytöstä. Samalla apteekissa voidaan motivoida diabeetikkoa käyttämään lääkkeitään säännöllisesti. Lisäksi diabeetikon on tärkeä tietää, ettei lääke yksin riitä diabeteksen hoidossa, vaan lääkahoito on tukena diabeteksen muulle hoidolle. Apteekissa voidaan kertoa elämäntapamuutosten positiivisista vaikutuksista diabetekseen. Diabeteksen hoidon ja ehkäisyn eteen tehtävässä työssä apteekki on tärkeässä roolissa, koska pitkäaikaisessa lääkähoidossa olevilla potilailla on usein enemmän kontakteja apteekkeihin kuin muihin terveydenhuollon palvelupisteisiin. Myös ennen diabeteksen toteamista apteekki voi olla ainoa toimipiste, jonka asiakkaana kyseinen henkilö on. Tärkeää on lisäksi korkea tai matala verensokeripitoisuutta epäiltäessä ohjata diabeetikko lääkäriin tai diabeteshoitajan vastaanotolle. Epäselvissä kiireellisissä tilanteissa apteekista otetaan myös puhelimitse yhteyttä mm. diabeteshoitajaan.

Diabeteksen hoidon lähtökohdalla on omahoito, joka vaatii tietoa, jaksamista ja motivaatiota. Niinpä ratkaiseva hoitotyön tekijä on diabeetikko itse. Omahoitoon diabeetikko tarvitsee hoidonohjausta, kannustusta ja kiinnostuksen osoitusta kaikilta hoitoon osallistuvilta, myös apteekilta.

## Arja Moilanen

farmaseutti, diabetesyhdyshenkilö

## Sydän- ja verisuonisairaudet

Sydän- ja verisuonisairauksia ovat verenpainetauti, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta, rytmihäiriöt, kolesterolihäiriöt. Apteekin tärkein tehtävä sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa on lääkeneuvonta. Apteekissa neuvotaan lääkkeisiin ja lääkähoidoihin liittyvissä asioissa ja motivoidaan lääkkeitä oikeaan käyttöön. Apteekissa seuloetaan lääkkeitä yhteisvaikutuksia, päällekkäisyyksiä ja annetaan ohjeita lääkkeitä taloudelliseen hankintaan. Myös itsehoitolääkkeitä ostettaessa saa neuvoja niiden sopivuudesta reseptilääkkeiden kanssa. Apteekissa tavoitetaan myös sellaisia asiakkaita, jotka eivät käytä muun terveydenhuollon palveluita. Heitä neuvotaan tarvittaessa hoitajan tai lääkärin vastaanotolle. Apteekista saa neuvoja myös tupakoinnin lopettamisen, terveellisen ruokavalion ja liikunnan merkityksestä sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.

Apteekien sydänohjelma käynnistettiin vuonna 2005. Se on pitkäjänteinen kokonaisuus, jossa keskitytään yleisimpiin sydän- ja verisuonisairauksiin ja niiden taustalla oleviin riskitekijöihin. Apteekien sydänohjelman tavoitteena on edistää sydän- ja verisuonisairauksien hoidon onnistumista ja ehkäisyä lisäämällä apteekien ja muun terveydenhuollon sekä järjestöjen välistä yhteistyötä. Sydänyhdyshenkilö perehtyy sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon ja ehkäisyyn. Hän toimii linkkinä apteekin ja muiden paikallisten toimijoiden välillä ja järjestää sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvää toimipaikkakoulutusta ja tutustuu alueelliseen potilasjärjestötoimintaan.

Apteekissa on järjestetty Sydänviikkoja tarjousten ja verenpainemittauksen merkeissä, välillä yhteistyössä paikallisen sydänyhdyshyksen kanssa, välillä apteekin oman henkilökunnan voimin. Tänä vuonna sydänviikkoa vietetään 12.-19.4.2015 temalla Tunne arvosi.

## Ulla Liukko

farmaseutti, sydänyhdyshenkilö



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

Bethover® 1 mg

VERMAN  
www.bethover.fi

**B<sub>12</sub>**-vitamiini

**Muistin tueksi!**

UUTUUS  
APTEEKISTA!



Ota Bethover osaksi jokaista päivääsi!

Bethover B12-vitamiinivalmiste on vadelmanmakuinen purutabletti päivittäiseen B12-vitamiinin saannin turvaamiseen ja muistin tueksi. Erityisesti ikääntyvien ja kasvissyöjien tulee huolehtia riittävästä B12-vitamiinin saannista. Annostus on helppo, vain 1 tabletti päivässä. Vadelmanmakuinen tabletti on hyvin imeytyvä ja sen voi pureskella, imeskellä tai niellä. Apteekista.

B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja.

Nyt  
TARJOUHINTAAN

50 tabletti  
**14,50€**

(Norm. 15,84)

100 tabletti  
**25€**

(Norm. 27,84)

Tarjous on voimassa 31.3.2015 saakka.

Pfizer Consumer Healthcare



Multi  
-tabs®

Multi-tabs® Family on monivitamiini-kivennäisainetabletti aikuisille ja yli 11-vuotiaalle lapsille. Yksi tabletti päivässä auttaa takaamaan vitamiinien ja kivennäisaineiden päivittäisen saantitarpeen.

Nyt  
TARJOUHINTAAN

100 tabl  
**14,50€**

(Norm. 16,85)

Tarjous on voimassa 31.3.2015 saakka.



APTEEKKI

UUTUUS

Helpotusta kuivan suun hoitoon!



Hammastahna  
75 ml

**9,00€**

Norm. 10,08



Kosteuttava  
geeli 50 ml

**8,00€**

Norm. 9,00



APTEEKKI KUIVAN SUUN TUOTTEET

Miedon makuinen, alkoholiton  
APTEEKKI Suuvesi kuivalle suulle

Miedon makuinen, pitkävaikutteinen, suojaava  
APTEEKKI Kosteuttava geeli kuivalle suulle

Miedon makuinen, hellävarainen  
APTEEKKI Hammastahna  
kuivalle suulle

Kysy lisää  
henkilökunnaltamme

Suuvesi  
500 ml  
**13,00€**

Norm. 14,40



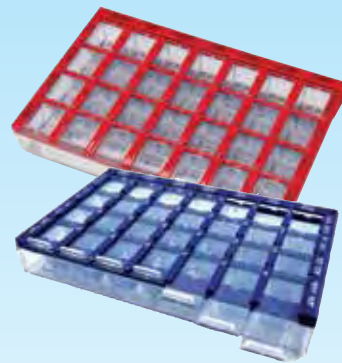
Tarjous on voimassa 31.3.2015 saakka.

Dosett -lääkeannostelija helpottaa elämää.  
Varmista oikea lääkeannos oikeaan aikaan.

Dosett mini - kätevä lääkeannostelija  
pienelle lääkemäärälle.  
Värit sininen ja punainen.

**8,00€** kpl

(norm. 8,89)



Dosett medi - Turvallinen lääkitys  
aktiivisille ihmisille.

Nelilokeroinen (aamu, ilta, iltapäivä ja yö) lääkeannostelija viikon lääkkeille.  
värit sininen ja punainen.

**11,50€** kpl

(norm. 12,82)

Dosett maxi - Nelilokeroinen  
lääkeannostelija  
viikon lääkkeille.  
Sopii myös isommille  
tableteille ja  
kapseleille.  
Väri punainen.

**21,50€** kpl

(norm. 23,85)



Tarjous on voimassa 31.3.2015 saakka.

PUDASJÄRVEN  
APTEEKKI  
Auttaa lähelläsi.



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