

Hyvän Olon Messut

-lehti



Hyvän Olon Messut 8.5.2010 Pudasjärven liikuntahallilla, Tuulimyllyntie 4

LC Pudasjärvi/Hilimat

MESSUOHJELMA S. 2

Messulehti toukokuu 2010

TÄMÄ HYVÄN OLON MESSULEHTI ON PUDASJÄRVI-LEHDEN ERIKOISNUMERO 18/2010

ÄIDILLE JA MUMMOLLE Hyvän Olon Puhelimet



Nokia 3710 Fold
Hauska ja pienikokoinen
Suuri ja kirkas näyttö
3.2 Mpix kamera

159 €



Nokia 7020
Tyylikäs puhelin
2.0 Mpix kamera

119 €



Nokia 6303 Classic
Illuviaal Pink Collection
Elegant design 3.2 Mpix
kamera salamalla
Pitkä puhe- ja
valmiusaika

159 €



Sony Ericsson W595
Sony Walkman
soittimella
- jaa upeat
musiikkihetkesi!

189 €



Samsung S5230
Kosketusnäyttöpuhelin
3.2 Mpix kamera
Puheaikaa jopa 10
tuntia

159 €



Doro PhoneEasy 410
Isot näppäimet ja
kirkas näyttö
Mahdollisuus käyttää
Bluetooth
induktiosilmukkaa

149 €

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



Muista
ääitiä 9.5.

sonera

Hyvinvointia ja Palveluja!

Pudasjärvi
Utajärvi
Vaala

OULUNKAAREN KUNTAYHTYMÄ
WWW.OULUNKAARI.COM

OULUNKAARI

Pudasjärvi | Utajärvi | Vaala



Olet liian nuori
murehtimaan
eläkkeestäsi.

Tänään on paras päivä hoitaa asia kuntoon. Tehdään yhdessä eläketoiveitasi vastaava säästösuunnitelma. Tutustu mahdollisuuksiin ja sovi aika tapaamiseen osoitteessa op.fi/paraspaiva. Kysy lisää Osuuspankista tai soita 0100 0500.

Etua elämään. OP-Pohjolasta.

PUDASJÄRVEN
Osuuspankki

Hyvän Olon Messut

8.5.2010 Pudasjärven liikuntahallilla

Messuarpoja, muotinäytös, kansallispukuesitys, sirkusesitys, verenpaineen mittausta, tuotesittelyjä ja -myyntiä ym. Tervetuloa!



LC Pudasjärvi/Hilimat

Pöytävaraukset Pirkko Polvi puh: 040-7694386

Luennoitsijana tohtoriksi väittelevä
terveystieteiden maisteri, opettaja Katri Virtanen
"Yhteistyökokeiluja lasten painonhallinnassa"



Hyvän Olon
Messuilla viime
kesän tango-
markkinoitten
finalisti, laulaja
Virpi Piippo

Pudasjärven apteekki



**PUDASJÄRVEN
PUUTARHA
KUKKAHUONE OY**

Olemme myös
Hyvän Olon
messuilla
liikuntahallilla

PUUTARHALTA LAAJASTA VALIKOIMASTA
KAUNEIMMAT KUKKASET

ORVOKKI-
KULHOT JA
AMPPELIT
8,50 KPL

RUUSUT
-jaloruusut, patio hit ruusut,
miniruusut, ruusukulhot jne
HORTENSIA
GERBERAT

KRYSANTEEMIT
ATSALÉAT
LEIKKOKUKAT
LAHJAKORTIT
KUKKIVAA ORVOKKIA

Tuotantotie, 93100 Pudasjärvi, puh. 08 824 335
Puutarha avoinna ma - su 9-18

Ystävällisen palvelun optikkoliike!

Meiltä saat optikko- ja silmälääkäripalvelut satoi tai paistoi.

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

PUDASJÄRVI Toritie 1, (08) 822 416



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen

Perhemarketin ilmoitus sivulla 11.
Katso hyvät tarjoukset! Tervetuloa ostoksille.

**HOTELLI-RAVINTOLA
KURENKOSKI**

P. 010 666 8420

To 6.5. klo 14-17
Päivätanssit
lippu 4 € sis.ep ja kahvin

Lauantaina 8.5.
Virpi Piippo
lippu 12 € sis.ep

Pe ja la myös KARAOKE

**Wintti
Disco**
avoinna 23.00-04.00

TULOSSA mm.

15.5.10 Vega
15.5.10 Tanssikurssi klo 13.00
Tule opettelemaan valssin, jenkkan ja
foxtrotin alkeet. Ilmoittautuminen
Ensio Koivula puh. 045-6330740
22.5.10 Kyläsoittajat
29.5.10 Dreams

TERVETULO!

**KOSMETOLOGI
SIRPA SARAJÄRVI**
LAHJAKORTIT
KAIKKIIN HOITOIHIN!
Mukana messuilla.
Puh. 040 561 9695

MITTATILAUSTYÖNÄ KAAPIT KOTIISI!



**NYT MEILLÄ
FUSION 3D OHJELMA!**

• keittiöt, khh, mh ja
wc -kaapit
• erikoiskaapit
toiveiden mukaan
• laminaatti, puu ja kivitaset

NÄET
KEITTIÖSI/
KAAPISTOSI
VALOKUVA-
TASOISINA
KUVINA JO
SUUNNITTELU-
VAIHEESSA!

• liukuovet ja tilanjakajat
• säätöhylyjärjestelmät
• valaistus
• valmistus, mittaus,
asennus ja rahoitus

**KAAPPI- JA LEVYPALVELU
RAUTIO KY**

Teollisuustie 12, Pudasjärvi puh. 050 501 9090 www.rautioky.fi
Avoinna ma-to klo 9-17, pe 9-14, muulloin sop. mukaan

TALOUSHALLINNON AMMATTILAINEN

Toimiville yrityksille:

- * Kirjanpidot
- * Palkkalaskennat
- * Veroneuvonta

Uusille yrittäjille:

- * Yritysten perustamiset
- * Kannattavuuslaskenta
- * Aloituseuvonta



Tili-Tekno Arto Peltari Oy

Kauppatie 5
93100 PUDASJÄRVI

Puh: 020 775 6505, Fax: 08-823 509
Sähköposti: arto.peltari@tili-tekno.fi

Avoinna
Ma - pe 08.00 - 16.00
Kesäaikana 08.00 - 15.00

Hyvän Olon Messut

Lauantaina 8.5.2010 Pudasjärven liikuntahallilla klo 9 – 16



Messut avaa kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila. Kuva viime vuoden messuilta.



Birgitta Ojala

Kuuluttaja: Birgitta Ojala
Mukana 50 messuesittelijää eri toimialoilta

- 9.00 Ovet avautuvat
- 10.00 Messujen avaus ja kaupungin tervehdys
kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila
- 10.30 Kansallispukunäytös
pukujen esittely Raija Niemelä
- 11.00 Senioritanssiesitys
ohjaus Eila Kainulainen
- 11.30 Muotinäytös
suunnittelu Aija Taipale
- 12.00 Virpi Piippo, säestäjänä Heikki Ketola
- 13.00 Virpi Piippo ja Heikki Ketola
- 13.15 Kokeiluja lasten painonhallinnassa -luento
terv.tied.maisteri, opettaja Katri Virtanen
- 14.00 Virpi Piippo ja Heikki Ketola
- 14.30 Muotinäytös
suunnittelu Aija Taipale
- 15.00 Virpi Piippo ja Heikki Ketola
- 15.30 Messuarvonta
- 16.00 Ovet sulkeutuvat



Katri Virtanen



Virpi Piippo

Tervetuloa!

Ilmainen lapsiparkki
nuorisotiloissa klo 10 - 14

Talutusratsastusta klo 10 - 14



ILMAINEN LINJA-AUTOKULJETUS HYVÄN OLON MESSUILLE LIIKUNTAHALLILLE LA 8.5.2010. LÄHTÖ KLO 9.45 SEURAKUNTATALOLTA, KIERTÄÄ PALVELUTALON KAUTTA LIIKUNTAHALLILLE PALUU klo 12.30 samaa reittiä takaisin. Tervetuloa Hyvän Olon Messuille! Kuljetuksen tarjoaa LC Hilimat ja Nevakivi Oy.

Huom! Seurakunnan tapahtumat ovat poikkeuksellisesti sivulla 16.

HYVÄN OLON MESSUJEN PÖYTÄVARAUKSET 2010

(Näytteilleasettajat varausjärjestyksessä. Paikat arvotaan myöhemmin)

- | | |
|--|--|
| 1. Messukahvio LC Pudasjärvi/ Hilimat: keittoja, voileipiä, sinappia, kahvia, messuarpoja ym. | 24. Lux Vitae Oy: back on track- tuotteita, hierontaa |
| 2. Kulkurin HopeaPuoti: käsintehty hopeakorut | 25. Pudasjärven Maa- ja kotitalousnaiset |
| 3. Pudasjärven Apteekki: kauneudenhoitotuotteita | 26. Aloe Vera for ever- tuotteita, Marjut Kossi-Saarela |
| 4. LIGHTLIFE Ny/yritysjäluokka 9G yläaste | 27. Käsityömyymälä Amalia: käsitöitä |
| 5. Pudasjärven Luontaistuote | 28. Pro-Aqua- tuotteita, Hannu Manninen |
| 6. Laukku-Friikki | 29. Tmi. Lahjan Puoti: kahvilatuotteet, käsityöt |
| 7. Pudasjärven ammattioppilaitos: talutusratsastusta | 30. Pudasjärven kaupunki/liikuntatoimi |
| 8. Kauneuskeskus Salotar: kulmakarvojen muotoilu ja värjäys, vinkkejä hiustenhoitoon, teräsrannekkeita, lahjakortit | 31. Minna Anttila: spinning- laitteen esittelyä |
| 9. SUPER/ Pudasjärven osasto: verensokeri ja verenpaineen mittausta, ongintaa | 32. Kesseli ry |
| 10. Pudasjärven Käsityökeskus | 33. AM-Way, Irene Lauri: pesuaineita, vitamiineja |
| 11. Pudasjärven Martat: erilaisia leivonnaisia | 34. Oriflame- tuotteita, Virpi Ervasti |
| 12. Anna – Liisa Torvela: pihkavoide ym. | 35. Kellosepänliike Kempainen: koruja |
| 13. Kädentaitajat: myymälän tuotteita | 36. Tmi. Bigu, Heino Ruuskanen: kortteja |
| 14. Alpo Simonen: puutöitä | 37. Pudasjärven Urheilijat |
| 15. Stressipiste: lahjakortteja | 38. Perhekeskustyhdistys |
| 16. Karhupaja: Saara- laukkuja, kiuaskarhuja, keramiikkakoriste-esineitä | 39. Aarrearkku |
| 17. Aloe Vera- tuotteita, Ritva Siuruainen | 40. Maya: Chantalle- teräskoruja, Maija Aallas |
| 18. Pudasjärven Puutarha Kukkahuone: lahjakukkia ja lahjakortit | 41. Hilikka Hiltula: kehon rasvaprosenttimittausta |
| 19. Virpi Piippo: levymyynti | 42. Painopalvelu Puurunen: painetut tekstiilit |
| 20. Pudasjärven Osuuspankki | 43. Raunon perinneleipä |
| 21. Koillismaan Kuntoneva: Crosstrainerit, parafiinihoitoa käsillemme, puristusvoimamittausta, hemmottelulahjakortit | 44. Erotiikkaliike Queen Desiree |
| 22. Sirpa Sarajärvi, kosmetologi: lahjakortit, luomukosmetiikka | 45. Bullman-hierontalaite, terveystyöniyt: Helena Stång |
| 23. Pronails Tarja Pee: kynsikoristelu, lahjakortit | 46. NEO eheäolo: terveystuotteita, Pirjo Konola |
| | 47. Kuivasjärven Aura: alusasuja, t-paitoja |
| | 48. Parturi- Kampaamo Tuula Vuorenmaa: ripsien ja kulmien käsittelyä, hiustenleikkausta, hoitotuotteita, näytös intialaisesta päähieronnasta |
| | 49. Tmi. Sirpa Kurki: Himalajan kristallisuolatuotteita, tutustumishoitoja |
| | 50. Kyllikki Sipilä: mm. lasten lakkeja |
| | 51. Jalkahoitola Sirina; Sirkka Määttä |

Hot Stone – kiviterapiaa Kauneuskeskus Salottaresta

“Tuhansia vuosia vanhoihin hoitoperinteisiin pohjautuva, vulkaanisilla kivillä tehtävä, hieronta on miellyttävän pehmeää ja kivien mineraalit hoitavat ja ravitsevat ihoa.”

Fres Up -jalkahoito:

Sisältää perusjalkahoidon, jalkojen-, säärien- ja reisien kuorinnan, sekä kuuma-kylmä kivihieronnan. Poistaa turvotusta ja keventää jalat. Sopii hyvin mm. odottaville äideille ja paljon liikkuville.

Kiviterapia – kuuma- ja kylmäkivihieronta:

Tuhansia vuosia vanhoihin hoitoperinteisiin pohjautuva, vulkaanisilla kivillä tehtävä, hieronta on miellyttävän pehmeää ja kivien mineraalit hoitavat ja ravitsevat ihoa.

Kylmäkivihieronta lievittää kipuja ja laskee turvotusta, kun taas kuumakivihieronta rentouttaa lihasjännitystä ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Hoidot tehdään öljyn kanssa, asiakas voi valita joko aromaattisen öljyn tai perusöljyn.

Kuumakivihieronnassa kivet lämmitetään 45-50 asteiseksi. Tätä hoitoa ei suositella raskaan oleville, diabeetikoille, flunssaisena, verenkiertohäiriötä sairastaville, myös sydänsairaat ja pahanlaatuiset kasvaimet ovat esteenä kuumakivihieronnalle.



Salottaren kosmetologi, Senja Latvala, antaa mielellään lisätietoa Hyvän Olon Messuilla.

Hyvän Olon Messut -lehti 2010

Julkaisija: Yhteistyössä
LC Pudasjärvi/ Hilimat ja Pudasjärvi-lehti
Vastaavat toimittajat: Pirkko Polvi ja Heimo Turunen

Toimittajat: Rauni Räisänen
Sivunvalmistus: Pudasjärvi-lehti Oy
Painopaikka: Suomalainen Kirjapaino Kajaani

Hyvän Olon Messut 8.5.2010
Pudasjärven liikuntahallilla

Arpoja on myynnissä AH-Telepisteessä ja Tuurituvalalla sekä messupäivänä liikuntahallilla!

ARPAJAISET:

Arvan hinta 5 euroa. Arpojen määrä 600 kpl
Arpojen myyntiaika 21.4.2010 - 08.5.2010
Arvonta suoritetaan 08.5.2010 klo 15.30 messupaikalla

PALKINNOT:

1. LAHJAKORTTI 300 € MUOTI-OLIIVIA (esim. asusteet / verhot / verhosuunnittelu)
2. MINILÄPPÄRI 300 € ASUS EeePC
3. LAHJAKORTTI 150 € KUNTONEVA (esim. hoidot / kuntosali / infrapunasauha)
4. LAHJAKORTTI 150 € NAAPURIN TYTTÖ (siivouspalvelu)
5. LAHJAKORTTI 100 € KAUNEUSKESKUS SALOTAR
6. LAHJAKORTTI 50 € SPINNING- kuntopyöräily

Tuotto käytetään ennalta ehkäisevään päihde-työhön Pudasjärvellä sekä messukulujen kattamiseksi. (Messuille ei ole pääsymaksua)

Tervetuloa Messuille !

Järj. LC Pudasjärvi / Hilimat

AJOKORTTIASIOISSA SINUA PALVELEE

LIIKENNEKOULU
KYYTIPOJAT

KAUPPATIE 5
PUH. 824 550, 0400 537 550

Koillismaan Kuntoneva

- Kuntosali
- Fysioterapia
- hierontaa opiskelijatyönä
- Infrapunasauha
- Muista äitiä lahjakortilla, olemme mukana myös Hyvän Olon Messuilla LA 8.5.!

Puistotie 2, Pudasjärvi
044-2944345
<http://kuntoneva.kotisivukone.com>

AVOINNA
MA-TO 8-19:45
PE 8-17:45
LA 11-15:00



Pudasjärven
apteekki

Apteekki sinua varten vuodesta 1884

Palvelemme
ma-pe klo 9.00-18.00, la 9.00-14.00

Mukana messuilla!
ACO ihonhoitotuotteet
messuhintaan

Kauppatie 1, 93100 Pudasjärvi
puh. (08) 821 185

KEVÄÄN JUHLIIN!

Kauniit asetelmat, kimpput,
kukkivat ruukkukukat, upeat ruusut...

TILAA AJOISSA!

Palvelemme
Äitienpäiviäviikolla

ma-ke 9-17.00
pe 9-18.00
la 9-15.00
su 10-14.00

INTERFLORA



PUDASJÄRVEN
HAUTAUSTOIMISTO
JA KUKKA KY, PIHLAJA

puh. (08) 821 122, 0400 330 058, fax (08) 823 355

Aidille 9.5.

Paljon erilaisia ruukkukukkia
ja leikkokimppuja sekä
kauniita lahjatavaroita

Palvelemme äitienpäiviäviikolla:
ma-pe 9-17, la 9-16, su 9-13

DATAFLORA
KUKKA-
VÄLITYS

Hautaus- ja
Kukkapalvelu
Räisänen

Kauppatie 4, 93100 Pudasjärvi p. 08-823 350, 0400-399 830
mattir@pp.inet.fi www.hautauskukkaraisanen.fi

KUKKAKAAPPI PALVELEE KLO 21.00 SAAKKA

Hyvän Olon Messut

8.5.2009 Pudasjärven liikuntahallilla, Tuulimyllyntie 4

Eteenpäin yhdessä - uudistuen



Kansainvälisen Lions-liiton periaatteiden mukaan myös Lions Club Pudasjärvi / Hilimat tekee yhdessä työtä paikallisella ja kansainvälisellä tasolla lasten ja nuorten terveen elämän ja kehityksen turvaamiseksi sekä ikääntyneiden, perheiden, vammaisten ja muiden apua tarvitsevien tukemiseksi.

Lions Club Hilimat on viiden ensimmäisen vuoden aikana luonut toimintamuotonsa. Se on hakenut paikkansa pudasjärveläisessä järjestökentässä ja tullut tunnetuksi toimivana hyväntekeväisyysjärjestönä. Lions Club Hilimat haluaa Lions-järjestön perusperiaatteen mukaisesti kannustaa palvelunhaluisia henkilöitä epäitsekäaseen toimintaan kansallisella ja kansainvälisellä tasolla ilman minkäänlaisia henkilökohtaisia taloudellista hyötyä.

Tällä toimintakaudella olemme kohdistaneet suurimmat lahjoituksemme kaupungin liikennepuistoon. Sinne on hankittu lapsille karuselli ja vanhuksille toimintateline, joka pystytetään paikoilleen kesän aikana. Kunhan teline saadaan paikalleen ja valmiiksi käyttöön, pidetään avajaiset kahvin ja pullan kera ja opetellaan yhdessä telineen monipuolista käyttöä.

Yhtenä tulevan kauden toiminnan kohteena on nuorisovaihto. Lions-järjestön nuorisovaihto on 17-21-vuotiaiden nuorten, pääsääntöisesti kesäaikana tapahtuvaa, muutaman viikon mittaista tutustumista muihin maihin ja niiden kulttuuriin perheoleskelun ja kansainvälisten leirien muodossa. Se on kaksisuuntaista, Suomesta lähtee ja Suomeen tulee nuoria. Se on erinomainen mahdollisuus myös

pudasjärveläisille nuorille ja isännöiville perheille päästä kansainväliseen kosketukseen ja saada usein elinikäisiä ystäviä muista maista.

Lions-toiminta on myös muuta, se muuttuu ja uudistuu yhteiskunnan mukana.

Esimerkiksi Suomen Lions-liitto järjesti kaikille nuorille avoimen valtakunnallisen nuorisobändikilpailun nimellä Skeba. Nuorisobändikilpailun yhtenä tavoitteena on edistää nuorten harrastusta musiikin parissa. Samalla voidaan vaikuttaa nuorison musiikkimaun monipuolistamiseen ja tason nostamiseen. Jokainen osallistuja saa kehittävä palautetta ja esiintymiskokemusta. Loppukilpailu pidetään yleisötapahtumana Hämeenlinnassa 11.6.2010 Suomen Lions-liiton vuosikokouksen yhteydessä.

Lions Club Hilimat järjestää 8.5.2010, joka on äitienpäivän aatolauantai, jo kolmannet Hyvän Olon Messut. Ne järjestetään nyt toista kertaa Liikuntahallilla. Näytteilleasettajia on saatu mukaan viitosenkymmentä ja messuilta löytyy monenlaista mukavaa lahjaideaa vaikkapa eri-ikäisille äideille. Ohjelmarunko noudattelee pääosin tuttua kaavaa, mutta jotain uutta on myös tarjolla esim. kansallispukunäytös.

Hilimat järjestää messuilla myös arpajaiset ja niiden tuotto käy-



tään Pudasjärvellä ennaltaehkäisevään päihdetyöhön.

Tässä vaiheessa haluan kiittää kaikkia yhteistyökumppaneitamme, jotka ovat tukeneet meitä messujen järjestämisessä. Toivottavasti myös ilmat suosivat ja saamme lämpimän ja mukavan messutapahtuman.

Toivotan kaikki messuille osallistuvat yritykset ja yhteisöt, esiintyjät, järjestäjät ja messuvieraat lämpimästi tervetulleiksi kolmansille Hyvän Olon Messuille.

Aila Helve

LC Pudasjärvi / Hilimat
presidentti

ULKOMAALIT JA
PUUÖLJYT VARASTOSSA



- maalit • matot • tapetit • kaakelit
- liimat • laastit • maalaustyökalut
- perhonsidontatarvikkeet • perhokalastusvälineet

VÄRIKESKUS

Jukolantie 4 • Puh. 0400 886 469

Uutta Kontiolta

Talo-, huvila- ja saunamallistot ovat ilmestyneet!

Kymmeniä
uusia talo-,
huvila- ja sauna-
malleja!

Käynti Kontiolla kannattaa:

- Tutustu markkinoiden laajimpiin talo-, huvila- ja saunamallistoihin! Hae uudet esitteemme tai tilaa www.kontio.fi
- Kontio osaa energiategokkaan rakentamisen. Kysy lisää Kontio-myyjältäsi!
- Suomen markkinoiden suurin hirsivalmistaja on luotettava yhteistyökumppani!



Rainer Tuomaala

Ranuantie 224, Pudasjärvi, GSM 0400 952 146
rainer.tuomaala@kontio.fi

Kontiotuote Oy, Puh. 020 770 7400

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

**Hammaslääkäri
Yleislääkärit Erikoislääkärit**

Hammaslääkäri Hannu Heikkilä
myös keinojuurihoidot (implantit)

Mdental Oy

Kauppatie 5, 2. krs
93100 PUDASJÄRVI

Ajanvaraukset ma-pe 8.00-15.30

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

Yritysluokka Rimmiltä Hyvän Olon Messuilla



Oppilasyritys LgHTLIFE on tarjonnut 9G-luokkalaisille monta mieleenpainuvaa hetkeä.

Alkuyksystä yritysluokan oppilaat väsäivät terveystieteen, jossa oli asiaa mm. liikunnasta, riittävästä unesta ja terveellisestä ravinnosta. Yrittäjäoppilaat kiersivät pienissä ryhmissä joka luokassa ja rekrytoivat koulutovereitaan mukaan parantamaan terveyttään jollakin osa-alueella. Eikä tulos ollut vähäinen! Peräti 45 % Rimminkankaan koulun oppilaista lähti mukaan. Yrittäjäoppilaat ovat sittemmin toimineet eräänlaisina "personal trainereina" toisille oppilaille, mutta myös terveydenhoitajia sekä yritysluokan vetäjäopettajia ovat toimineet joidenkin oppilaiden ja opettajien henkilökohtaisina tsemppaajina. Muutamat opettajatkin ovat lähteneet mukaan terveyttään parantamaan.

Vuosi on ollut yrittäjäloukalla melko kiireinen. Syksyllä oltiin uimahallilla tarjoilemassa salaatteja ja sämpylöitä yöuintipahtumassa. Vaikka syksyllä vei pal-

9G-luokka Rimminkankaan koulusta on harjoitellut kohta vuoden päivät yrittäjänä oloa. Viime vuoden syksyllä perustettiin osakeyhtiöpohjainen terveysyritys, LgHTLIFE Ny. Yrityksen visio on alusta asti ollut tehdä Rimminkankaan yläkoulusta entistä terveellisempi koulu eli koulu, jota käyvät oppilaat osaavat kiinnittää huomiota mahdollisiin terveysriskeihinsä.

jon aikaa toisten oppilaiden houkuttelemisen mukaan terveyttään edistämään, jaksettiin vielä joulumessuille leipoa jyväsämpylöitä ja patonkeja, jotka myytiinkin muutamassa tunnissa. Syksyn aikana on myös joillakin sivukylillä pidetty liikuntakerhoa yläkouluikäisille ja koulussa terveystieteenpäivänsä.

Sen verran LgHTLIFE Ny on osannut imagoaan rakentaa, että TV:n Akuutti-ohjelma kiinnostui yrittäjäloukasta ja teki tammikuussa televisio-ohjelman, jossa yrittäjäloukan oppilaat sai-

vat kertoa toiminnastaan Rimmillä sekä terveistä elämäntavoista nuorten keskuudessa. Keväällä on koulun ruokalassa ollut myös terveystietopäivä, koulun kioskissa on myyty omenoita ja mandariineja sekä myslipatukoita ja tummaa suklaata. Näin on muistutettu toisia oppilaita oikeiden, entistä terveellisempien valintojen tekemisestä. Yritysloukan oppilaat ovat myös myyneet toisille kouluille Turkuu myöten terveystietokulaatikoita, joissa on ollut terveellistä naposteltavaa.

Keväällä toiseksi viimei-

sellä viikolla yritysluokka järjestää Rimminkankaan koulussa Hyrrähaipakan, jolloin oppilaat saavat koko päivän mukavaa, liikunnallista tekemistä. Tässä ovat mukana POPLI:n liikuntakasvattajat, jotka yhdessä Hyrrä-hankkeen kanssa ovatkin mukavasti olleet yritysloukan henkisenä tukena. Hedelmiä yritysloukka on saanut Perhemarketista, terveystietokorin aineksia K-supermarketista ja 4H-yhdistyksestä sekä rahallista tukea toiminnalleen Pudasjärven Osuuspankista.

Toukokuussa yrittäjäloukka tulee terveystietomessuille! Oppilaat saavat olla jo järjestelyissä mukana. LgHTLIFElla on myös oma pöytä messuilla. Tervetuloa messuille tutustumaan yritykseen ja tukemaan meitä ostopöydäsi muodoissa!

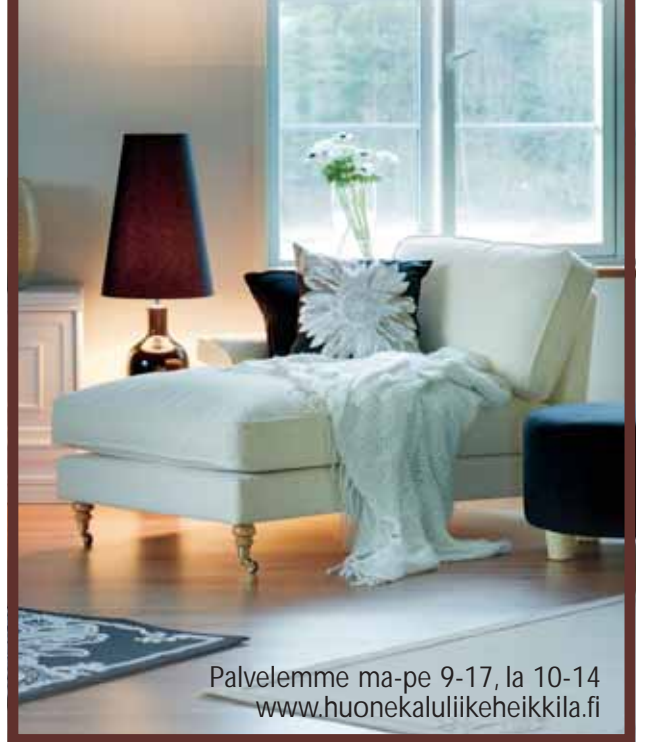
Pia Ervasti ja 9G Rimmiltä



Annika Lehto, Katja Ervasti ja Jaakko Tuohimaa kertomassa yläkoulun oppilaille yrityksestään ja houkuttelemassa mukaan terveyttään edistämään.

HUONEKALULIIKE HEIKKILÄ OY

Tuulimylyntie 1, 93100 Pudasjärvi
P. 0207 424 555



Palvelemme ma-pe 9-17, la 10-14
www.huonekaluliikeheikkila.fi



Pitopalvelu
Anjuska
Anja Jussila

- PERHEJUHLAT • HÄÄT
- HAUTAJAISET • YM. YM.

Puh. 0400 285 443

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

Naapurintyttö

044-210 9644 / Sinikka Paukkeri

ASUNTO- JA URAKKATUOTANTOA



RAKENNUSLIIKE
ASUNTOINSINÖÖRIT
OY

PL 53 (Puistotie 2) 93101 PUDASJÄRVI
Puh. (08) 822 139, fax (08) 823 544
asuntoinsinoorit@pp.inet.fi

OSTETAAN ROMUAUTOT SEKÄ MUUT METALLIROMUT

Myös rekisteristöpoistot ja romutodistukset

ROMU-UKKO OY

P. 0400 253 358

Talvi 2010-2011 on täällä!



Aurinkomatkojen ensi talven matkat ovat nyt myynnissä. Valikoimassa on vaihtoehtoja Kanariansaarilta Kaukoitään ja Etelä-Afrikasta Etelä-Amerikkaan. Talven upeita uutuusia ovat mm. kiehtova Kolumbia, kuvankaunis Sri Lanka ja Cancún valkeine hiekkarantoineen. Varmista paikkasi kaukana kaamoksesta ja varaa matkasi nyt!

aurinko
matkat

Matkatoimisto Pudasjärven Matkailu Oy

Puistotie 2, 93100 Pudasjärvi p. 08-823 400. Avoinna ma-pe klo 9-17

LVI-CENTER OY MEILTÄ HYVÄN OLON LÄMMITYSJÄRJESTELMÄ KIINTEISTÖÖSI

- maalämpö
- ilma- vesilämpö
- ilmalämpö

Myynti, suunnittelu, asennus ja huolto

LVI-Center Oy

Pudasjärvi Kauppatie 1, p. 040 350 8905, 040 350 3115



Kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila luovutti kyläseuran käyttöön kynttilöitä, jotka Jani Lehtola otti kiitollisena vastaan.

Kaupunginjohtaja visiitillä Korpisella

Korpisen kyläkulmalla eivät kunnanjohtajat saatikka kaupunginjohtajat ole kovin usein piipahdelleet. Viime viikon keskiviikkona sellainen ihme kuitenkin nähtiin, kun kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila vieraili yhdessä vanhuspalvelujohtaja Kyllikki Syrjäpalon kanssa kylätalolle kokoontuneen seniorikerhon vieraana. Tilaisuudessa oli seniorikerholaisten lisäksi mukana myös kyläseuran johtokunnan väkeä.

Virkamiesten kiireisen aikataulun painaessa päälle kyläseuran puheenjohtaja ehti kuitenkin kertoa päällimmäiset kyläkuulumiset ja tuoda esille kyläseuran huolenaiheet kylätalon ylläpitokustannuksista. Kyläseuran toiveena on saada vuokratua kylätaloa lomalaisille ja eri tahoille muun muassa edullisena kesäleirien pitopaikkana. Thaimaalaisten

marjanpoimijoiden tuoma vuokratulo on tähän saakka ollut tärkein tulonlähde kylätalon ylläpitokustannuksiin. Kaupunginjohtaja Daavittila kannusti lähettämään esitteitä eri tahoille, jotta kylätalo ja sen ympäristön suomat mahdollisuudet leiri- ja lomapaikka tulisivat ihmisten tietoisuuteen ja sitä kautta taloa saataisiin markkinoitua tuloksellisemmin.

Kaupunginjohtaja kertoi omissa puheenvuorossaan Pudasjärvellä meneillään olevasta talouskuurista ja sen mukanaan tuomien muutosten tavoitteista, jotka tahtovat unohtua. Muutosten perimmäisenä tarkoituksena on pystyä jatkossa tuottamaan parempia palveluita.

Kyläteiden kelirikko oli yhtenä keskustelun aiheena. Daavittila toivoi yksityisteiden tiekunnilta aktiivisuutta teiden peruserän hankkeiden käynnistämi-

seksi, koska remonteihin on tarjolla avustuksia valtion taholta.

Kolmas puheenaihe oli kauppalpalvelut, jotka ovat kylältä loppuneet kokonaan Joukokylän kauppa-autotoiminnan loputtua. Kyllikki Syrjäpalon mukaan vanhukset ja eläkeläiset voivat käyttää kaupungin myöntämän palvelusetelin ns. kauppa-kassipalveluun, jota jotkut kyläkaupat ovat halunneet olla asiakkailleen järjestämässä.

Tapahtumassa Jani Lehtola muisti Korpisen vesiosuuskunnan pitkäaikaista sihteerirahastonhoitaja Aarne Putulaa ns. kankkulan kaivon käynnistämiseksi kyläkulmalle yli 30 vuotta sitten. Kyseiset tehtävät ovat siirtyneet tämän vuoden alusta Jani Lehtolan kontolalle. (rr)

**VIRKISTYSUIMALA
PUIKKARI**
• Kun pyydät elämästä •

**Kylpyläelämyksiä
Pudasjärven keskustassa**

Aukioloajat 1.5. alk.

Ma	12.00-20.00
Ti	06.15-20.00
Ke	12.00-20.00
To	06.15-20.00
Pe	12.00-18.00
La	12.00-18.00
Su	suljettu

Virkistysuimala Puikkari
Tuulimylyntie 4, 93100 Pudasjärvi, 040 826 6440
puikkari@pudasjarvi.fi
www.pudasjarvi.fi/puikkari

**Lauantaina 8.5.
äidit ilmaiseksi
uimaan.**

Kesäkuussa ma-to 12-20, pe 6.15-14, la ja su suljettu
23.6.-25.7. uimahalli suljettu

**KEVEÄSTI KESÄÄN
SALAATTI-KEITTO-
LOUNAALLA!**

Tarjolla mm. itämaista broilerkeittoa, thaimaalaista kala-keittoa, katkarapu-avokadokeittoa ja erilaisia vihannesosekeittoja!

Lounas sisältää salaatin, keiton, leivän, juoman ja kahvin. Aterian hinta on **6,50 €**.

Lounasta tarjolla on seisovasta pöydästä arkisin klo 11-14.

Tervetuloa nauttimaan!

Puikkarin kahvio
Tuulimylyntie 4
93100 Pudasjärvi
044 082 2139, 040-826 6440

Avoinna
ma, ke klo 12.00-20.00
ti, to klo 6.15-20.00
pe-su klo 12.00-18.00

PUDASJÄRVEN
TYÖTTÖMIEN YHDISTYS

Kansallispuku

tämän päivän perinnekulttuuria

Pudasjärvellä on virinnyt innostus valmistaa kansallispukea sekä muinaispukea. Useilla Hilimoilla on messujen esittelijätehtävissä Tuukkalan puku päällään. Kansallispuvun historiasta kirjoittaa Hilimojen aktiivijäsen Raija Niemelä.

Kansallispukeharrastuksen alkuvaiheet liittyvät 1800-luvun lopun kansallisromantiikan suomalaisuuspyrintöihin ja kansallisen käsityötaidon ihailuun. Kansallispuke on tärkeä osa suomalaista perinnekulttuuria. Lähteenä pukujen malleissa on käytetty säilyneitä kansanpukuja tai niiden osia saatavien aineistojen pohjalta. Mallit kuvastavat tyyliä, joka on vallinnut tietyllä alueella. Kansallispuvut olivat aluksi vain suppean kaupunkilaissivistyneistön harrastus. Yksi tärkeä motiivi pukujen käytölle oli pyrkimys kansanpukujen käytön jatkamiseen ja niiden arvostuksen nostamiseen kansan keskuudessa. Vaikutteita pukuharrastukselle saatiin naapurimaista ja Keski-Euroopasta, missä vastaavainen toiminta oli virinnyt jo aikaisemmin.

Vuonna 1885 Suomen Käsityön Ystävät valmisti yhdeksän puku-uusintoa keisari Aleksanteri III:n Suomen vierailua varten. Puvut tehtiin kansantieteellisessä museossa olleiden alkuperäisten kansanpukujen mukaan. Puku-uusintoja alettiin kutsua aikakauden kansallishengen innoittamina kansallispuvuiksi. Nykyiset kansallispuvut ovat uusintoja lähinnä talonpoikaisväestön 1700- ja 1800-luvulla käyttämistä, alueelleen tyyppillisistä perinteisistä juhlapuvuista.

Sopii kaikkiin juhlatilaisuuksiin.

Suomen kansallispukenuevoston asiantuntijaelin kansallispukeuraati on laatinut ohjeet kansallispuvun käytöstä. Sitä voi käyttää juhlapukuna perhe - koulu, koti-



Raija Niemelä on valmistanut kangasta myöten puvun itse

seutu - ja perinnejuhlissa, vuodenajan juhlissa kuten jouluna ja juhannuksena sekä erilaisten järjestöjen ja yhteisöjen juhlissa sekä tapahtumissa, joissa kansallispuke voi olla myös tarjoilijoiden asuna, kirkkotilaisuuksissa, mm. kirkollisissa juhlissa, häissä ja joskus myös hautajaisissa, ylioppilaslajin pukuna ja vihkipukuna, esiintymisasuna mm. kansantanssi- ja pelimanniryhmillä sekä kuoroilla

Kansallispukeuraati korostaa, että kansallispuke on kokonaisuus kaikkine siihen kuuluvine osineen.

Muinaispuke - kansanpuke - kansallispuke

MUINAISPUVUT on suunniteltu hautalöytöjen perusteella. Hautalöydöt ovat pakanuuden aikaisista kalmistoista ja myöhemmältä rautakaudelta ja keskiajalta. Suunnittelussa on hyödyn-

netty hautojen koru- ja solkiasettelua ja pääasiassa niiden yhteydessä säilyneitä kangaspalasia ja lankavärejä.

KANSANPUVUT ovat lähinnä talonpoikaisväestön 1700-luvulla ja 1800-luvun alkupuolella käyttämiä perinteisiä juhlapukuja.

Kansallispuvut kuvastavat tyyliä, joka on vallinnut tietyllä alueella. Kerätty kansanpukeaineisto ja perukirjat olivat kansallispukesuunnittelun ja kokoamistyön aineksina 1800-luvun loppupuolella ja 1900-luvun alussa.

Yksi kansallispukeujen huippukausi oli 1930-luvun loppupuolella, jolloin puke vahvasti itsenäisen Suomen kansallistunnetta.

Sodan jälkeen 50-luvulla harrastus levisi yhä laajemmalle ja myös valtakunnallisten järjestöjen piiriin. Kansallispukeujen uusi tuleminen alkoi 1970-luvun puolivälissä ja aate ikään kuin syntyi uudelleen nykypäivän ihmisen ja yhteiskunnan vaatimuksia vastaavaksi. Tämän aallon seurauksena syntyi myös Suomen kansallispukenuevosto vuonna 1979.

Tänään 2000-luvulla voimme jo mielessämme kuvitella, mitä tämä vuosituhat tuo tullessaan kansallispukeperinteen jatkamiseen.

Raija Niemelä



Kuvassa Raija Niemelän vuonna 1979 silloin 6-vuotiaalle tyttärelleen valmistama Koillismaan kansallispuke.

Piian Särvin

Äitienpäivä-lounas

Broilerileike
Savuporo-kastike
Pilaff-riisi
Lämminkasvis
Lohilaatikko
Täytetyt lihapullat
Juustoperunat

Äitien kesken arvomme designkorun (hopeaa arvo 45€) ja myös lounastajien kesken tätekakun (10 heng. asiakkaan valitsemana päivänä) Arvonta suoritetaan klo 15.00.

Tätekakku
Runsas salaattipöytä
Graavilohineen

Hyvää Äitienpäivää

Lounaan hinta 10€ ja lapset 5€ (alle 10v)
Lounasaika klo 11.00-16.00

Tervetuloa!

T:MI Piian Särvin Erätie 1, Syöte, kahvio puh. 08 828 8145 matkap 040 837 7702



metsänhoitoyhdistys
PUDASJÄRVI

NEUVOMME JA
AUTAMME KAIKISSA
METSÄNOMISTUKSEEN
LIITTYVISSÄ ASIOISSA

KEMERA-TUET JAOSSA!

Laita metsäsi kuntoon ja ota oma osuutesi tukieuroista.

Valtion varoista voit saada tukea mm.

- nuoren metsän ja taimikon hoitoon
- metsänviljelyyn

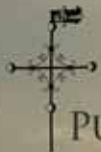
Alueneuvojat

Antti Härkönen 0400-157 422
Hannu Juurikka 0400-183 351
Matti Pesio 040-731 8418
Tuomo Tuomaala 040-715 7293
Jari Tyni 0400-286 499
Seppo Miettunen 0400-318 607
Tomi Illikainen 040-198 7997
Vt.toiminnanjohtaja.
Kiinteistövalitvs, LKV
Jussi Perttu 040-760 8939
Toimistonhoitaja
Ulla Illikainen 020 413 7520
etunimi.sukunimi@mhyudasjarvi.fi

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

Hilturannan leirikeskus

Leirikeskus sijaitsee Pudasjärven rannalla, n. 5 km päässä Pudasjärven keskustasta. Päärakennuksessa on keittiö sekä tilat juhla- tai kokouskäyttöön. Uudisrakennuksessa on tilaa 32 yöpyjälle. Yhteensä leirikeskuksen tiloissa majoittuu jopa 50 henkilöä. Tiedustele vuokrausmahdollisuutta.



PUDASJÄRVEN SEURAKUNTA

08-8823100 * pudasjarvi.srk@evl * www.pudasjarvenseurakunta.fi

MAKEN RAKENNUS- JA HUOLTOPALVELU

Puh. 040 5541 689

maken.rakennus@dnainternet.net

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

HUOM! KOTITALOUSVÄHENNYS JOPA 6000 EUROA!

KÖÖKINIKKARIT T.Näppä Oy Timo Näppä

Valmistamme keittiökalusteita ym. kodin kiintokalusteita optikkoliikkeitä, mittatilauksia ym.

Palveluumme kuuluu myös suunnittelu ja asennuspalvelu

Laakeritie 16
90620 OULU
Puh. (08) 557 1303
040-515 8789
Fax (08) 344 674

timo.nappa@kookinikkarit.fi

www.kookinikkarit.fi



Kauppatie 1 A 4
(uusi liiketalo)

Jalkojenhoito
C. Ersdal vyöhyketerapia

UUTUUS!
KUUMAKIVIHIERONTA

Lahjakortit

Ajanvaraus
040 187 1760

Jalkahoitaja
Pirjo Leino

**Tervetuloa
asioimaan!**



Fysioterapiapalvelu
RIITTA TIAINEN

* Aikuisneurologinen
fysioterapia
* Veteraani-
avokuntoutus
* Ikääntyneiden
fysioterapia
* SV-lähetehoidot

Fysioterapiapalvelu
Riitta Tiainen
Jukolantie 6
040 867 8858



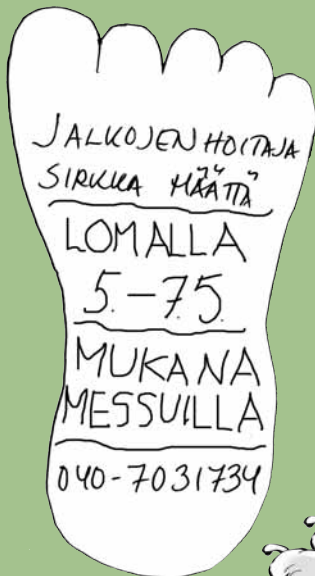
**Myös liikkuminen metsässä
tuottaa hyvää oloa!**

Stora Enso Metsä, Pudasjärven hankintatoimisto
Aimo Kaivorinne, hankintaesimies p. 0400 399 066
Vesa Pesälä, hankintaesimies p. 0400 190 276

Pentti Repolan vuorotteluvapaa päättyy 31.8.2010.

Mitä metsästäsi tulee isona?
Uudet puukaupan verkkosivut:
www.storaensometsa.fi

STORAENSO



**LAHJAKORTTI
ÄIDILLE JA
KEVÄÄN
JUHLIJALLE**

Syväkosteuttavat
ja rentouttavat käsihoidot,
geeli- ja rakennekynnet,
varpaankynsien geelaukset

**HYVÄN OLON
MESSUILLA
TAVATAAN**

Pronails **Tarja Pee**

P. 040 487 5479 Parkkilantie 276 Pudasjärvi

**Hyvän Olon Messut 8.5.
klo 9-16 liikuntahallilla.
Tervetuloa!**



Unen puutteeseen on todettu liittyvän kognitiivisen suoriutumisen huonontumista, mm. uusien tietojen varastoituminen muistiin häiriintyy. Univaje huonontaa motorista suoriutumista ja altistaa tapaturmille. Liikenteessä tätä on verrattu jopa lievissä humalatilassa ajamiseen. Huono nukkuminen rasittaa sydäntä. Keskivartalolihavuus on yleisempää unihäiriöisillä.

Unettomuudella ymmärretään toistuvaa vaikeutta nukahtaa, vaikeutta pysyä unessa, liian lyhyttä yöunta tai huonoa unen laatua. Jos ihminen on päivällä virkeä ja toimintakykyinen, hän on nukkunut tarpeeksi. Unettomuus on yleinen vaiva, ja sitä esiintyy 5-12 %:lla aikuisväestöstä. Unettomuus yleistyy ikääntyessä. Häiriö luokitellaan myös keston mukaan.

Tilapäinen unettomuus vaivaa alle kaksi viikkoa. Tämä on hyvin tavallista ja voi liittyä johonkin stressiin tai vaivaan ja korjaantuu yleensä itsestään. Kaikilla on joskus joku huonosti nukuttu yö. Lyhytkestoinen unettomuus on 2-12 viikon pituinen, ja pitkäkestoinen unettomuus jatkuu yli kolme kuukautta. Näiden taustalla voi olla mm. jatkuvasti stressaava elämäntilanne tai masen-

Unesta ja unettomuudesta

nustila. Myös alkoholin liikkäyttö ja unilääkkeiden säännöllisen käytön aiheuttama lääkeriippuvuus voivat ylläpitää unihäiriötä.

Unettomuuden selvitelyyn kannattaa käyttää aikaa.

Tämä vaatii paneutumista sekä unettomalta itseltään että hoitohenkilökunnalta. Tilannetta ei voida hoitaa ylimääräisenä helppona asiana vastaanoton oven raossa. Taustalla voi olla nukkumisympäristöön, elämäntapaan tai sairauteen liittyvä ongelma, jonka korjaaminen voi poistaa myös unihäiriön. Jos unettomuus on kestänyt yli kuukauden, se vaatii tutkimusta ja hoitoa.

Suomessa käytetään unilääkkeitä enemmän kuin missään muussa Pohjoismaassa. Vuonna 2006 meillä käytettiin unilääkettä 54 annosta tuhatta asukasta kohti vuorokaudessa. Tämä tarkoittaa Pudasjärvelle suhteutettuna, että noin 500 ihmistä ottaa iltainen unilääkkeen. Jos lasketaan uni- ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö yhteensä, oli vuonna 2007 Kelan tilaston mukaan Pudasjärvellä 8 käyttäjää 100:aa asukasta kohti. Siten

Uni on tarpeellinen ihmisen palautumiselle sekä fyysisesti että psyykkisesti. Unen puute voi aiheuttaa monenlaisia oireita. Unihäiriö voi lisätä sairastumisriskiä ja heikentää vastustuskykyä.

kaikkiaan yli 700 henkilöä turvautui näihin lääkkeisiin vuoden aikana. Päädytäänkö liian helposti lääkkeitöön, vai olisiko joku lääkkeetön keino sittenkin ole-massa? Jääkö joskus aloitettu unilääke käyttöön ikään kuin tavan vuoksi, vaikka alkuperäinen stressitilanne on ohi? Onko luottamus omaan nukkumiskykyyn mennyt? Kysymyksiä, vastauksia ja syitä on varmaan monia. Hoitokäytännöt ja suositukset ovat myös ajan kuluessa muuttuneet tutkimustiedon karttuessa.

Uni ja ikääntyminen

Ikääntyessä uneen vaipumisaika pitenee. Ihminen muuttuu enemmän illan tor-kuksi ja aamun virkuksi. Syvän unen osuus vähenee, uni siis kevenee. Kun uni muuttuu pinnallisemmaksi, tapahtuu herkemmin lyhytaikaisia heräämisä. Syvempää unta on vain alkuyöstä.

Päivällä pitkäkestoisen

valvetilan ylläpitäminen heikkenee, joten päiväunet yleistyvät. Tämä saattaa edelleen verottaa yöunta. Uni muuttuu rikkonaisemmaksi ja epäsäännöllisemmäksi. Nämä muutokset saattavat aiheuttaa tunteen, ettei ole nukuttu juuri lainkaan. Mikäli toimintakyky päivällä on hyvä, on uni ollut riittävän kestoista ja laadukastakin. Tällöin on kyse normaalista iän tuomasta fysiologisesta muutoksesta. Jos näitä muutoksia ajatellaan hoitoa vaativaksi viaksi, turvaudutaan herkästi unilääkkeisiin. Yli 60-vuotiailla on unilääkkeiden pitkäaikaisesta käytöstä todettu olevan enemmän haittaa kuin hyötyä.

Sairaudet valvottavat

Osalla ihmisistä nukkumista häiritsee selkeästi joku fyysinen ongelma, ja silloin hoito pitää kohdistaa siihen. Erilaiset tuki- ja liikuntaelin-

vaivat, astmaoireet, keuhko-
ahtaumataudin oireet, uniapnea, levottomat jalat -
oireyhtymä, naisilla vaihde-
vuosioireet ja miehillä etu-
rauhasvaivat saattavat tehdä
yöt rikkonaisiksi.

Kivun hoito on myös unen hoitoa. Masennus on yleistä, ja siihen liittyy usein unettomuutta. Masennuslääkitys korjaa mielialan kohotessa myös nukkumista.

Lääkkeetön hoito ensisijainen

Tavallisimmin on kyseessä toiminnallinen unettomuus, johon ensisijaisesti pitäisi miettiä lääkkeettömiä hoitokeinoja. Tällöin puhutaan unihygieniasta. Vuorokausirytmistä kannattaa pitää säännöllisenä.

Liikkuminen ja ulkoilu ovat hyväksi. Kovaa treeniä kannattaa välttää juuri ennen nukkumaan menoa. Päiväunet, ainakaan yli puolen tunnin kestoiset, eivät ole suotavia. Makuuhuoneen on hyvä olla viileä, pimeä ja hiljainen. Patjan pitää tuntua mukavalta. Nukkumaan ei kannata mennä, ellei ole väsynyt. Virikkeettömän elämän paikkaamiseen ei uni riitä: jos alkaa nukkua illalla seitsemältä, loppuu uni jo

kohta puolen yön jälkeen, koska riittävä tuntimäärä on jo nukuttu. On parempi mennä vuoteeseen myöhemmin, että unta riittäisi lähemmäksi aamua. Unettomuudesta kärsivän kannattaa välttää alkoholia 2 tuntia, kahvia ja kofeiinipitoisia juomia ja tupakointia 4-5 tuntia ennen nukkumaan menoa. Herkillä ihmisillä jo yli kaksi kuppia kahvia vuorokaudessa voi olla unta sotkevaa. Hiilihydraattipitoinen ateria ennen nukkumaan menoa voi auttaa.

Rentoutuminen illalla on hyväksi, esimerkiksi kylvyt tai rauhallisen musiikin avulla. Mikäli uni ei tule puolessa tunnissa, saattaa olla viisasta nousta ylös ja vaikkapa lukea jonkun aikaa. Korvatulpat vaimentavat hälyä, kuten naapurin kuorsaaamista. Aamulla on tärkeää nousta ylös säännölliseen aikaan riippumatta siitä, miten on nukkunut.

Unettomuudesta kehä

Unettomuus saattaa alkaa haasteellisesta elämäntilanteesta, johon on normaaliakin reagoida unettomuudella. Toisinaan taas varsinaista syytä on vaikea hahmottaa. Unettomuudesta voi seurata kehä, jossa ihminen alkaa pelätä nukkumista. Mitä enemmän unen pääsyä väki-

Rosa Mosqueta – kosteusvoide

Villiruusun siemenöljy syväkosteuttaa!

ROSA MOSQUETA ULTRA HYDRATION CREME GEL:in ultrakosteuttava koostumus virkistää ihosi uuteen heikkuun ja saa sen janon sammumaan. Sen sisältämän villiruusun siemenöljyn syväkosteuttavat ominaisuudet vaikuttavat ihosi jokaisessa kerroksessa.

Valmistuksessa on käytetty vain iholle helliä raaka-aineita ja sopii kaikille ihotyypeille.

Sisältää villiruusun kylmäpuristettua siemenöljyä.

Päivävoiteena käytettäessä voiteen pehmeä koostumus jättää ihon luonnollisen raikkaaksi ja muodostaa tarvittavan suojan iholle. ULTRA HYDRATION CREME GEL kosteusvoide säilyttää kosteuden koko päivän, myös meikkivoiteen alla käytettynä.

Yövoiteena käytettäessä voiteen ihoa ravitsevat ominaisuudet korostuvat. Villiruusun siemenöljyn ravintoaineet imeytyvät tehokkaasti samalla kun sen monitydyttymättömät rasvahapot vahvistavat ihon luonnollista



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



Kesäduuni 2010

Yritys, yksityinen henkilö, yhteisö, maatila ym.

Tarvitsetteko aputyövoimaa kesällä 2010?

Voitte palkata Pudasjärven kaupungin tuella vuosina 92-95 syntyneen nuoren.

Kahden viikon työkäso maksaa työntilaaajalle 192€ (työaika 60h), viikon työkäso maksaa 96€ (työaika 30h)

Työntekijätilaukset voi soittaa Pudasjärven 4h-yhdistykseen
Päiville 0400-404720 tai Kirstille 041-7792940

KAUNEUSKESKUS SALOTAR

messuilla 8.5.

SENJA MUOTOILEE

KULMAKARVASI

muotoilu 8,00 e

värin kanssa 12,00 e

KAJIA ANTAA VINKKEJÄ HIUSTENHOITON

MESSUTARJOUS

TERÄS-

RANNEKKEET

5 euroa

Irtopalat 2 yhden

hinnalla

Tarjoamme

edullisimman

(rajoitettu erä)

TERVETULOA!

Kauppatie 4 p. 821595

Mukana Hyvän Olon Messuilla

Talutusratsastus klo 10-14



OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTO
Pudasjärven yksikkö

JYRKÄKÖSKENTIE 18 A,
93100 PUDASJÄRVI
PUHELIN 010 27 21085
WWW.OSAO.FI

HILIMOJEN MESSUKAHVILA

Myynnissä:

- Keittoruokaa
- Voileipiä / sämpylöitä
- Nisukahvit
- Munkkikahvit
- Viinerikahvit
- Kahvia
- Teetä
- Mehua



Tervetuloa kahvilaan!



LC Pudasjärvi/Hilimat

Terveyspalvelut Edifa Oy

Metsälä -kodit

Vanhatie 9, 93280 Syöte

040 738 2908

Mielenterveyskuntoutusta jo vuodesta 1985 alkaen

Kodinhoitopalvelut
Päihdekuntoutus

näisesti yrittää, sitä huonommin se onnistuu. Seuraa yliviireystila, joka ei ole otollinen nukahtamiselle.

Unitutkijat suosittelevat "huolihetken" pitämistä päivällä. Jos huolet ja niiden ratkaisut siirretään päivällä syrjään, ne alkavatkin yöllä pyöriä mielessä ja häiritsevät unen saantia. Omaan nukkumiseen kohdistuvat kielteiset ajatukset pitäisi saada katkaistuksi, rentous ja luottamus nukkumistaitoon palautetuksi. Suositellaan myös välillä sietämään huonosti nukuttu yö, koska seuraavana yönä voi jo väsymys voittaa ja nukkuminen onnistua.

Kiireinen elämäntahti ja toisten ja ihmisen itsensä asettamat kohtuuttomat vaatimukset saattavat rasata yölläkin. Tekemättömät työt pyörivät mielessä, ja maaliviiva pakenee juok-

sijalta. Tällöin on hyvä pysähtyä miettimään, missä on kohtaus. Rentoutusmenetelmät ja mukavat harrastukset tuovat positiivista mielenvirrettä untakin ajatellen. Läheisten kanssa keskusteleminen mieltä painavista asioista voi auttaa. Nykyään suositellaan myös kognitiivisia menetelmiä, joilla nukkumiseen liittyvistä negatiivisista ehdollistumista voi päästä eroon. Tähän löytyy apua mielenterveyden ammattilaisilta.

Lääkehoitoa tilapäisesti

Vaikeamman toiminnallisen unettomuuden hoidossa tarvitaan myös lääkehoitoa. Yleisimmin käytetään bentosodiatsepiini johdannaisia tai niiden tavoin vaikuttavia uni- ja nukahtamislääkkeitä. Nykyään suositellaan, että lääkitys olisi tilapäistä,

enintään 2-4 viikkoa kestävä. Ongelmana on, että jo 2-3 viikon pituinen päivittäinen käyttö voi aiheuttaa fyysisen riippuvuuden. Tätä voi estää siten, ettei oteta lääkettä joka ilta. Riippuvuuden lisäksi lääkkeelle kehittyy tottumus niin, että saman vaikutuksen saamiseksi pitää nostaa annosta, ja kohta ollaan annostuksen ylärajalla. Sitten huomataan, ettei tämäkään enää auta. Lääke on menettänyt tehonsa, ja jäljelle jäävät haitat. Tavallisia haittoja ovat päiväväsymys, tokkuraisuus, muistin heikentyminen, hidastuneet reaktioajat, motoriset ongelmat ja ikäihmisillä lisääntynyt kaatumisriski. Unilääkeriippuvuuden aiheuttamia muutoksia aivoissa voidaan verrata mm. nikotiiniriippuvuuteen. Lääkkeeseen liittyy myös psyykkistä riippuvuutta, ihminen ei

enää usko nukkuvansa muuten kuin lääkkeen turvin.

On paljon ihmisiä, jotka ovat käyttäneet unilääkkeitä jopa vuosikymmeniä. Useimmiten annos on pysynyt samana. Tämä on paljolti tapakäyttöä. Harva on edes miettinyt ja kyseenalaistanut, voisiko ehkä pärjätä ilmankin. Vanhusten lisääntyvän kaatumisriskin vuoksi kannattaa pohtia annosvähvyyttä, esimerkiksi: Tenox 20mg:n tilalle 10mg tai Imovane 7.5mg:n tilalle 5mg. Mikäli motivaatiota löytyy, voisi koettaa unilääkkeen vähitellen lopettaa, jos elämäntilanne on vakaa.

Pitkittänyttä unilääkkeen käyttöä ei voi lopettaa yhtäkkiä. Lopettaminen pitää tehdä vähitellen, esimerkiksi neljänestabletti parin viikon välein, joskus vieläkin hitaammin. Äkillinen lopet-

taminen aiheuttaa useimmille vieroitusoireita, kuten vapinaa, hikoilua, ärtyneisyyttä, levottomuutta ja unettomuutta. Näitä vieroitusoireita osa voi tulkita merkiksi siitä, ettei pärjää ilman lääkettä. Unilääkkeiden säännöllisen käytön lopettamista suositellaan tunnettujen haittojen takia.

Muutamia masennuslääkkeitä käytetään unilääkkeinä hyvin yleisesti. Ne ovat hyvä vaihtoehto, jos unettomuus jatkuu pitempään, ja riippuvuutta bentosodiatsepiineihin halutaan välttää. Masennuslääkkeitä voidaan määrätä myös niille, joilla ei ole masennusta. Annokset ovat tällöin paljon pienempiä kuin masennuksen hoidossa. Melatoniini eli pimeähormoni on fysiologinen vaihtoehto, joka toimii osalla varsin hyvin. Sitä käytetään eniten ikäihmisillä. Se

ei ole varsinainen lääke, vaan elimistön luonnollinen aikabiologinen hormoni. Se tahdistaa ihmisen sisäisen kellon. Iän myötä käypyrähuuhan toiminta heikkenee, ja oma melatoniinin tuotanto vähenee.

Riittävä ja laadukas yöuni virkistää ja auttaa palautumaan. Unettomuuden hoito on aina räätälöitävä yksilöllisesti, koska syytkin ovat erilaisia. Kyseessä on yleinen ongelma, mutta onneksi sen hoitoon kuitenkin useimmiten löytyy apua.

Lähteenä mm.: Käypähoitosuositus /Unettomuuden hoito (Lääkärisuora Duodecim, v.2008)

Kirjoittaja:
Terttu Ahonen,
terveyskeskuslääkäri
LC/Pudasjärvi Hilimat

Lampaita Pyreneillä -otettu patikkaretkellä viime kesänä, joskus on neuvottu lampaitakin laskemaan... (Terttu Ahonen)

Kursulaisen leipä on kunnia-asiamme



Kursulainen Oy perheleipomo on toiminut Sallan kunnan Kursun kylässä. Moni kysyy, missä Kursulainen/Kursu sijaitsee? Vastaus on hyvin yksinkertainen; keskellä kaikkea. Meidät löytää helposti Itä-Lapista, josta Kemijärvelle matkaa kertyy noin 40 km ja Sallaan 20 km

Kursulainen on perheleipomo, jonka "peruskivi" on muurattu lopettaneen leipomon päälle. Leipomo on perustettu 30 vuotta sitten edellisen omistajan lopetettua toimintansa. Leipomon perustivat yhdessä Pekka Vuonnala ja Kyösti Yli-Räisänen, jonka tie vei myöhem-

min muihin töihin, mutta Pekka jatkaa edelleen. Tämä vuosi 2010 on siis leipomolle juhluvuosi. Juhlavuottaan yritys viettää rauhallisesti työn merkeissä.

Kursulainen on alusta asti leiponut leipää käsityönä, joten jokaisessa leivässä on käsintehdyn leivän maku ja

näkö. Aluksi tuplakursulaisista saikin "tiskin alta" suhteilla, nykyään sitä myydään useimmissa maakunnan kaupoissa Kuusamosta Pelloon saakka. Yhtiön tärkeimpiä tuotteita ovat paljon kiitosta saanut Tuplakursulainen ruisrouhereikäleipä (2 leivän paketti) täyttä tavaraa ja perinteinen sallalainen ohrarieska.

Leipomossa työskentelee nykyisin 15-20 työntekijää, joista yksi on työnjohtaja-leipuri. Myynnissä asiakkaita palvelee kaksi henkilöä. Kaikesta toiminnasta kantaa päävastuun toimitusjohtaja Pekka Vuonnala.

Kursulainen Oy pyrkii täyttämään juhluvuotenaan ruisrouheleivällään pääosin lappilaisten, sieltä pois lähteneitten ja palanneitten, sekä karanneitten vatsat. Tietoja meistä löytyy toki nettisivuiltamme, joita päivitetään ja uudistetaan tämän vuoden aikana. Myyntipalvelussamme Päivi ja Orvokki vastaavat mielellään kysymyksiin.

Orvokki Laitinen

Mikä liikuttaa? Lapsia ja nuoria

Monet tämän päivän lapset ja nuoret liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän ja heillä on fyysiseen passiivisuuteen liitettävissä oireita, kuten pään- ja niska-hartiasärkyä lisääntyvästi. Samoin lasten ja nuorten paino on tasaisessa noususuunnassa. Väestöryhmien terveysterot ovat syventyneet; osa väestöstä on entistä terveempää, samanaikaisesti kuin toisen ryhmän pahoinvointi syvenee. Tutkimusten mukaan jo kouluikäisiltä voidaan mitata merkittäviä eroja rasva- ja sokeriaineenvaihdunnassa, liikkuvien lasten ja nuorten ollessa liikkumattomia paremmassa asemassa. Millainen kansanterveydellinen viesti tämä on maassa, jossa kakkostyyppin diabetes on jo vakava kansansairaus.

Liikunnalla on fyysisen terveyden ohella positiivisia vaikutuksia mielialaan, itsetuntoon ja ystävyyssuhteiden rakentamiseen. Aktiivisilla lapsilla ja nuorilla on usein myös ystäviä.

Nuori Suomi ry ja opetusministeriö ovat julkaisseet fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituuteen välttää. demedian ääreskeintaan kaksi Kuinka erityiskunta-aktiivisuutta? Nuoruudessa eläminen, nittyminen ikäto vanhemmista. ysvälisruokien tyloppuun ja tarkeinoja lasten ja misen, terveyden kurssin muuttapaan suuntaan.

Rakkautta on huolehtia, että nuoren polkupyörä on ajokunnossa sen sijaan, että kuljettaa hänet autolla kouluun ja harrastuksiin.

Terveyden kannalta riittävästi liikkuminen on haasteellista jopa kilpaurheilua harrastavalle. Sen vuoksi arkiliikunta on hyvin merkityksellistä. Nuorten kohdalla tulisi korostaa aktiivisuutta liikuntasuoritusten sijaan. Kaikki, mikä liikuttaa ja tuo iloa, on hyväksi. Terveysliikuntaa on se, kun pyöräillään kaverin kanssa elokuviin tai koulun pihalla juttelun ohessa heitellään koripalloa koriin. Höntsäilyliikunta on luontaista nuorille ja toivottavaa olisi, että julkinen järjestelmä mahdollistaisi sen esim. koulujen lähiliikuntapaikkojen varustuksella, mahdollisuuksilla kokeilla uusia lajeja tai vaikka antamalla nuorille mahdollisuuden varata kaveriporukalle salivuoro. Yhteisen mietinnän kohteeksi on hyvä nostaa keskusteluun, millainen ympäristö tukee arkiliikuntaa? Jo pyöräteiden hyvä talvikunnossapito edistää väestön terveyttä.

Vanhempien rooli lasten ja nuorten aktiivisuuden tukijana on tärkeää, eikä oman esimerkin ja yhdessä tekemisen merkitystä voida kiistää. Rakkautta on huolehtia, että nuoren polkupyörä on ajokunnossa sen sijaan, että kuljettaa hänet autolla kouluun ja harrastuksiin. Sivukylien lapset ja nuoret ovat tässä asiassa taajamassa asuvia huonommassa asemassa. Sivukylien lähiliikuntamahdollisuuksien säilyttämiseen ja ylläpitoon haastaisiin sekä kunnat että kolmannen sektorin kyläyhdistyksineen.

Liiallinen istuminen on yksi suurimmista paheistamme. Vuosikymmeniä sitten lapset lähetettiin ulos leikkimään usein ahtaiden asuntojen vuoksi. Tänäpäin samaa tapaa kannattaisi suosia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tarja Siira
Projektipäällikkö
Hyrrä-hanke

Hyrrä - hyvinvointia yhdestä liikunnasta -hanke 2009 - 2011 on kuuden kunnan, Posio, Kuusamo, Taivalkoski, Pudasjärvi, Utajärvi ja Haukipudas, nuorten terveystieteiden kehittämisen- ja koulutushanke. Hankkeen tavoitteena on nuorten liikunnan ja osallisuuden lisääminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Nuorten osallisuutta vahvistamalla nuoret voivat vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon ja omaan toimintaympäristöönsä. Toisena tavoitteena on kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittyminen. Kunnissa laaditaan yhteistyössä nuorten terveystieteiden ohjelma.

Hyödy

sähkö- laskustasi!

Kun solmit sähkösopimuksen Energiapolarin kanssa, saat maksamastasi sähkölaskusta takaisin selvää rahaa S-bonuksen muodossa.



**Energia
polar**

www.energiapolar.fi

Tutustu koko tuoteperheeseen ja tee sopimus osoitteessa www.energiapolar.fi. Liity samalla postituslistallemme ja osallistut lahjakorttien arvontoihin (500 euron lahjakortti S-ryhmän myymälöihin). Arvonnot suoritetaan 30.6.2010 ja 30.9.2010.



PERHEMARKET

PIETARILANTIE 48, PUDASJÄRVI P. 08-822726 AVOINNA MA-PE 9-19, LA 9-18, SU 11-18

NESTESAIPPUA
500 ml
ennen 1,50

NYT **099**

plo

**ANNA
DEODORANTTI**

160 ml
ennen 1,90

NYT **099**

plo

**VIIVI JA WAGNER
AVAIMENPERÄ**

350

kpl

**TASANGON
PIKKULEIVÄT**

400g

250

pss

**PANDAN LICORICE MIX
KARKKIPUSSI**

200 g

NYT **099**

pss

AURINKOLASIT

850

**NIMI
AVAIMENPERÄ**

390

-50%

**KESKI
RINKELI 500g**

* kahvi
* vanilja **199**

pss

**G04
AUTO SHAMPOO**

1 litraa

295

plo

**JUMBO
PESUSIENI**

3 kpl

350

pkt

**G04
LIUOTINPESU**

1 litraa

395

plo

G04
- jarru- ja kytkin spray
- lasinpuhdistaja
- teksiiipesu
- monitoimiöljy

4 YHTEIS-
HINTAAN **1290**

satsi

**KAIVINKONE
HIEKKALAATIKOLLE**



1950

30 kpl erä

**LASTEN
LAADUKKAAT
KOTTIKÄRRYT**



1950

25 kpl erä

**BASKETBALLI
KORIPALLO-
RENGAS 18"**



1950

15 kpl erä

**HARJOITUS-
POLKUPYÖRÄ**
SININEN JA PINKKI



3950

20 kpl erä



**ILMAKIVÄÄRI
PERINTEINEN**

30 kpl erä

1995

**KUWAHARA
POLKUPYÖRÄT**

12 TUUMAN

79,-

16 TUUMAN

99,-

20 TUUMAN

129,-

24 TUUMAN
3 vaihteinen

199,-



**BLACK DECKER
PAINEPESURI**

100 bar
1300 w

5995

50 kpl erä
takuu 2 vuotta



**AKAI
CD-RADIO
PINKKI**



2995

20 kpl erä

Saimme lisää
KOTTIKÄRRYJÄ

2990

40 kpl erä

**EINHELL
TUHKAIMURI
MOOTTORILLA**

4990

40 kpl erä
takuu 2 vuotta

**ANAR
ASEKAAPIT**



7 aseeseen

229,-

11 aseeseen

289,-

Matkalla Pohjois-Italiassa

Onko teille koskaan alkukeväästä käynyt niin, että olette saaneet postissa lisäravinteita välittävältä firmalta kirjeen, jossa on ollut kutsu "ilmaiselle matkalle Italiaan"? Matka kestäisi neljä päivää ja kolme yötä, mahdollista on ottaa yksi ylimääräinen päivä. Tiedän, että tällaisia kirjeitä tulee Pudasjärvellekin ja jotkut, kuten minä, vastaavat kutsuun myöntävästi.



Oli hienoa istua kauniina päivänä pitsaa syömässä ja musiikkia kuuntelemassa.

Ilmainen ei matka toki ollut, mutta halpa ainakin aluksi. Ilmaista oli lento Helsingistä Italiaan ja takaisin, yöt 3 tähden hotellissa 2 hengen huoneessa ja aamiaisen. Ylimääräisestä matkapäivästä maksu oli 64 euroa ja lento-

kenttävero 55 euroa. Lisäksi oli 100 euron talletusmaksu, jonka saisi takaisin Italiassa toisena matkapäivänä. Jos halusi matkalle ystävän, tämän oli maksettava jo noin 500 euroa matkasta, myös yhden hengen huoneesta oli

lisämaksu.

Koska halusin retkelle mahdollisimman halvalla, hyväksyin yöpymisen tuntemattoman naisihmisen kanssa, kun ystäväntäni ei voinut lähteä. Eri matkapäivistä valitsin lokakuun alun, sillä alkusyksystä Välimeren maissa on vielä ihan hyvät ilmat. Siellä ei ole myöskään enää niin ruuhkaista, koska suurin turistisesonki on ohi.

Aika kului, ja vasta elokuussa sain puhelun, jossa kysyttiin, olinko valmis matkalle 1.10.2009. Vastasin olevani valmis, ja niin asia oli selvä.

Lähtö ja tulo perille

Helsingin lentoasemalla oli lähtöselvityksessä yli 2 tunnin jono tälle matkalle, ennen kuin pääsimme lähtemään kohti Venetsian Marco Polon lentokenttää. Matka kesti yli 6 tuntia. Meidät oli jaettu ryhmiin, jotka vietiin omilla busseilla eri hotelleihin. Meidän hotellimme nimi oli Bolivar, ja se sijaitsi mantereen puolella meren läheisyydessä.



Muranon taidelasin valmistusta

Merivesi oli vielä lämmentä, joten kävimme muutamana päivänä uimassa suoraan hotellilta.

Olin varautunut yöpymään 2 hengen huoneessa, mutta me kaikki yksin matkustavat saimme omat huoneet. Pieniä ne olivat, mutta niissä oli kaikki tarpeellinen. Matkatoimiston oli edullista varata huoneet mantereen puolelta, sillä Venetsiassa ovat hotellihuoneet saattavat maksaa 1000 euroa yöltä.

Yön ja päivän Venetsia

Jo samana iltana teimme retken yölliseen Venetsiaan. Ajoimme hotellilta bussilla Punta Sabbioniin, josta oli venekuljetus itse Venetsiaan. Ilta oli jo hämärtynyt, ja siellä täällä hohtavat valot loivat salaperäistä tunnelmaa kanaalin ylle. Kaupunki oli kauniisti valaistu. Näin illan aikana ei enää ollut turistitungosta, joten kävelimme kaduilla ja seurasimme oppaan esittelyä patsaista ja palatseista sekä katselimme Canal Granden vene- ja gondoliliikennettä. Palasimme illan pimetessä takaisin hotellille lähtäksemme seuraavana aamuna takaisin.

Aamupäivän ohjelmassa oli Rialton silta, joka oli täynnä ihmisiä ja jonka läheisyydessä oli gondoleita ja vihannesten myyntiveneitä. Pistäydymme karmeliittamuseossa, jossa oli mm. kuuluisan maalarin Tiepolon teoksia. Lounasaikana meillä oli mahdollisuus ruokailuun kanaalin rannalla. Kokeilinkin italialaista pitsaa, joka maistui yhtä hyvältä kuin hyvät pitsat kotimaassa. Oli mukava istua kauniina päivänä ulkona auringon paisteessa ja katsella ihmisvilinää. Meitä ruokavieraita viihdytti 3-miehinen orkesteri.

Lounastauon jälkeen kävelimme Pyhän Markuksen torille, jonka kahviloissa voi juoda maailman kalleimmat kahvit. Suurimmissa kahviloissa on omat orkesterit, jotka kilvan soittivat suosittuja tanssisävelmiä. Kun torilla

oli mahdollisuus istuskella, aika kului mukavasti musiikkia kuunnellen, ihmisiä ja kyyhkysä katsellen. Torin ympärillä on mm. Dogien palatsi, Pyhän Markuksen katedraali ja näkötorni. Katedraalissa kävin tutustumassa lukuisiin maalauksiin ja hiljentymässä sivulaivan penkillä. Mahdollisuus oli myös gondolijeluun a'25 euroa/kerta.

Laguunisaaret Burano, Torcello ja Murano

Seuraavana päivänä oli vuorossa retket eri saarille. Vene kuljetti meidät ensimmäisenä Buranoon, joka on tunnettu erivärisistä taloistaan. Opas kertoi yhden selityksen niiden väriin olevan se, että kapakasta tulevat kalastajat osasivat suunnistaa kotiinsa värin mukaan. Talojen ulkoseinillä riippui pyykinaruja ja näkyi Neitsyt Marian patsaita.

Maailemankuulua buranolaista pitsiä ei nyplätä eikä virkata, vaan ommellaan neulalla kuvioita verkkomaiseen kankaaseen. Lanka on samanlaista kuin meidän ompelulankamme. Eräessä myymälässä istui nainen tekemässä tällaista pitsiä. Saaren kaupoissa oli runsaat valikoimat erilaisia pitsitöitä.

Torcellon saarta kutsutaan Venetsian kehdoiksi. Sen sisäosassa on mm. vanha linna ja kirkko, jossa oli parhaillaan vihkitöimitus. Näimme italialaisen vihkiparin ihan lähietäisyydeltä. Muuten saari on aika hiljainen, sillä ihmiset ovat muuttaneet sieltä pois. Menneskämme takaisin venerantaan näimme 7 kissaa, joita omistaja ruokki.

Murano on kuuluisa lasiesineistään. Vierailimme la-

sitehtaassa, jossa näimme havaintoesityksen lasihevo-



sitehtaassa, jossa näimme havaintoesityksen lasihevo-

Romeon ja Julian Verona

Aamiaisen jälkeen matkustimme linja-autolla Veronaan, jonka kaduilla teimme kiertoajelun ja kuuntelimme oppaan selostusta eri rakennuksista. Sen jälkeen tutustuiimme roomalaisten rakentamaan areenaan, joka on pystytetty ajanlaskumme ensimmäisen vuosisadan puolivälissä. Se on mahtava rakennus, jonka katsomo kohoaa kymmeniä metrejä ylöspäin. Ylimmissä kerroksissa saattaa jo päätä huimata.



Buranon monivärisiä taloja kanaalin varressa

Tercellin 7 kissaa



Lasten lihavuus aiheuttaa ongelmia!



Katri Virtanen muistuttaa, että lasten liikalihavuudesta vastu on perheillä!

Lisääntyvä lasten lihavuus aiheuttaa terveydellisiä ja taloudellisia ongelmia. Puhka lapsi ei kuvasta enää vaurautta ja terveyttä kuten muutama vuosikymmen sitten, päinvastoin. Lihavuutta ja siihen usein liittyvää moniongelmaisuuutta esiintyy yleensä perheissä, joissa koulutustaso on alhainen ja/tai perheen päivärytmi on epäsäännöllinen. Toisaalta jokainen, joka alistuu kiireelle, on altis lihomiselle. Epä-

säännölliset elämäntavat ovat merkittäviä lihavuuden aiheuttajia.

Tavallisin syy lasten lihomiseen on liiallinen ruuasta saatu energiamäärä ja samanaikainen liian vähäinen energian kulutus. Käytännössä tämä tarkoittaa, että lapset eivät liiku päivän aikana riittävästi, harrastavat liian paljon "ruutu-aikaa" ja syövät pääasiassa välipaloja. Tutkimusten mukaan lapset syövät koulussa vain pää-

ruuan ja paljon ruokaa laite-taan likasankoon. Vatsa täytetään kofeiinipitoisilla energijuomilla, pikaruualla ja makeisilla. Lapsille on kehittynyt harha, että vain sitä ruokaa syödään, mistä pite-tään. Kotiruuan valmistaminen ei ole enää itsestään selvyys, vaan perheen ruoka koostuu usein valmiista elineksistä.

Lasten arkiliikunta on vähentynyt, kun kaveria ei tarvitse mennä tapaamaan, vaan tälle soitetaan tai keskustellaan tietokoneen avulla. Vanhempien pitäisi valvoa terveystieteiden suositusten mukaista kahden tunnin sallittua "ruutu-aikaa" päivittäin. Vanhemmat ovat myös avuliaita kyyditsijöitä kouluun ja harrastuksiin ja lapsen luonnollinen liikunta jää yhä vähäisemmäksi. Lasten ulkoleikit ovat vähentyneet ja lasten liikunta tapahtuu yhä useammin urheiluseurojen harrastuksissa. Pari kertaa viikossa tapahtuva harrastaminen ei riitä kasvavalle lapselle ja nuorelle. Liikuntaa tulee harastaa 1-2 tuntia päivittäin niin, että välillä hengästyy.

Lihava lapsi altistuu sairauksille, joita yleensä esiintyy vasta aikuisiässä. Rasvaksaksi, lisääntynyt syövä esiintyminen, tyypin 2 diabetes ja sydänsairaudet ovat vakavia sairauksia. Sydänkuolleisuus on edelleen suomalaisten tavallisimpia kuolinsyitä. Mitä aikaisemmin lihavuus hankitaan, sitä varmemmin se säilyy aikuisikään asti ja varmistaa elämänlaadun muutoksia. Li-

hava lapsi jätetään helposti kaveripiiriin ulkopuolelle, häntä saatetaan kiusata ja psykososiaaliset ongelmat voivat kasvaa melkoisiksi.

Lasten lihavuuden hoito tulisi organisoida uudelleen. Oikeastaan pitäisi päästä lihavuuden ennaltaehkäisyyn, jotta hoidon tarve vähenisi. Terveystieteiden voimavarat ovat rajalliset eikä nykyisillä resursseilla saada riittävästi tuloksia. Lasten ja nuorten levottomuus, lisääntyvät mielenterveysongelmat sekä tuki- ja liikuntaelimestön kiputilat yhdessä lihavuuden kanssa ovat hätähuutoja! Muiden kotona opittujen asioiden tapaan ruokailu- ja liikuntatottumukset syntyvät myös kotona. Neuvola, kouluterveydenhuolto, harrastukset ja koululaitos vain tukevat vanhempien työtä. Vastuu on perheillä.

Katri Virtanen

Katri Virtanen:

TtM, terveystieteiden opettaja, aikaisempi ammatti fysioterapeutti. Tänä vuonna on valmistumassa tohtorin väitöskirjatyö lasten lihavuudesta. Virtasen kotipaikka on nykyään Haukipudas, aikaisemmin Virtanen on asunut seitsemän vuotta Pudasjärvellä, jossa edelleen on useita ystäviä. Katrilla on neljä aikuista lasta sekä yksi lapsenlapsi.

Läheisellä torilla erilaisiin rooliasuihin pukeutuneet ihmiset kuvauttivat itseään turistien kanssa pienestä maksusta ja nostivat kovan äläkän, jos heitä yritti kuvata ilmaiseksi.

Julian parveke on tunnettu turistikohta ja vaikutti hiukan pieneltä ja vaatimatonta. Sisäpihalla oli Julian patsas, jonka rintaa koskettamalla saattoi toivoa jotain, ja se toteutui. Sinne oli niin kova tungos, että en yrittänyt mennä lähelle. Kuvan sentään pystyin nappaamaan.

Veronasta palattuamme meille oli järjestetty juhlat lähivierailussa, joka oli tupaten täynnä. Söimme hyvää italialaista ruokaa viineen ja viihdyimme. Orkesteri soitti, ja kilpatanssipari esiintyi. Suurin osa meistä lähti hyvissä ajoin nukkumaan, sillä aamulla oli aikainen lähtö lentokentälle ja kotiin.

Arvioni matkasta

Matka oli halpa ja hyvin järjestetty. Päivien retket maksoivat 300 euroa, johon sisäl-



Areenan pääportti

tyi ennakkoon maksettu 100 euron talletusmaksu. Pari kertaa maksoimme päivällä ateriamme. Lisäksi saimme joka ilta hotellissa hyvän illallisen, johon kuului salaatti, alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Jos ei halunnut maksaa tätä summaa, niin oli mahdollista syödä ja kul-

kea täysin omin päin. Niin jotkut tekivätkin.

Koko matkan ajan oli kaunis ilma, vain yhtenä aamuna oli sumuista, mutta päivällä ilma kirkastui. Aurinko paistoi, ja ilman lämpötila oli yli +20 astetta, Veronassa peräti +24. Koska olen matkaani tyytyväinen,

olen alkanut odottaa uutta tarjousta vastaavanlaisesta matkasta. Tiedon mahdollisuudesta olen jo saanutkin.

Teksti ja kuvat
Pirkko Polvi



Yksilöllisesti KLT-ammattitaidolla:

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

TILI- JA VEROASIAINTOIMISTO A. REPOLA KY

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

TEBOIL

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

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

LAVAJUSSI OY

Kuormalavojen osto ja myynti



0400 642 201
jussi.inkala@lavajussi.fi
www.lavajussi.fi

Kuljetus Luokkanen Oy

Parsipolku 8, 93100 Pudasjärvi
Puh/fax (08) 824 199, 0400 350 401

- Rahtikuljetukset • Hakekuljetukset
- Maansiirto • Seulontalaitos

Puutavarakuljetukset KULJETUS E. JA P. IKONEN



Varastotie
93100 Pudasjärvi
Fax (08) 822 591

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

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

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

Apteekin messuosastolla katse ihonhoitoon

Ministeri Thors Pudasjärvellä

LC Pudasjärven Hilimat olivat pyytäneet jo edellisvuonna, että Pudasjärven apteekki osallistuisi Hyvän olon messuille. Nyt Apteekki on messuilla mukana sponsoroimalla pääesiintyjäksi saapuvaa Virpi Piippoja sekä järjestämällä oman messuosaston, jossa katse kääntetään ihon- ja jalkojenhoitotuotteisiin.

Edellistalvena jo päätimme, että tänä keväänä mekin osallistumme tähän tapahtumaan, mutta minkälaisilla tuotteilla sitten osallistua messuille? apteekkari Anja Salminen kertoi pohtineensa ja makustelleensa Hyvän olon messuajatusta.

Ajankohtahan olisi allergialle otollinen, mutta koska emme voi viedä lääkkeitä messuille, halusimme pitkän kylmän talven jälkeen panna ihon, ja näin kesän kynnyksellä myös jalkojen hyvinvointiin, apteekkari Salminen totesi apteekin messuunastina. Messujen ensikertalaisina meillä ei ole ennako-odotuksia, mottoamme kuitenkin avoimin mielin ja innolla mukaan.

Ihonhoitoa päästä varpasiin

Apteekkari Anja Salmisen

mukaan apteekin tuotevalikoimassa on paljon hyviä ihonhoitotuotteita, joita on turvallista käyttää. Iho on ihmisen suurin elin. Sitä tulee harvoin ajateltua kuinka tärkeä elin se on. Iho säätelee kehon lämpötilaa hikoilemalla, se toimii varastona ja pehmusteena sekä suojaana. Iho suojaa ulkoisilta tekijöiltä kuten tuulelta, sateelta, kylmältä, uv-säteilyltä, ilmansaasteilta ja mikro-organismeilta.

Moni ihminen kärsii kuivasta ihosta. Talviaikana iho saattaa entisestään kuivua koska ulkoilma on pakkasella kuivaa ja huoneilmamme kuivuu lisääntyneen lämmityksen takia. Kuivuuksaan iho on karhea, hilseilevä ja mattapintainen. Kuiva iho saattaa kuivuutuaan kutista. Kuiva iho ärtyy ja ikääntyy ennen aikojaan. Ihon kuivumista voidaan ehkäistä ja hoitaa sekä kimmoisuutta lisäävä oikeilla ihonhoitotuotteilla. Myös normaali iho kaipaa kosteuttavaa hoitoa.

Jalkojenhoito on ihmisen perusterveydenhoitoa. Terveet hyvinvoivat ja kivuttomat jalat ovat tärkeä voimavara koko elämämme ajan. Tehokas, päivittäinen jalkojen ihonhoito on paras suoja



Aptekkarin Anja Salmisen esittelemässä apteekin itsehoitotuotteita.

infektioeräisiä ja mekaanisten tekijöiden aiheuttamia ihomuutoksia vastaan. Ihon kosteustasapainon säilyttäminen pitää ihon joustavana ja pehmeänä. Se edellyttää jalkojen säännöllistä rasvaamista. Ihon kohdistunut kuormitus näkyy esimerkiksi jalkapohjan kuormitusalueilla ihopaksunnoksina, kan-

tapäissä liikasarveistumana sekä kuormitus- ja hankauskohdissa kovettumina ja känsinä. Kantapäihin tulevat halkeamat voivat olla tosi kivuliaita. Mekaanisten tekijöiden lisäksi ihomuutokset voivat olla bakteerien, sienien tai virusten aiheuttamia. - Tällaiset ihomuutokset vaativat toki jo lääkkeitä,

sanoo Anja Salminen. Koska olen ikäni harrastanut liikuntaa ja työni puolesta joudun olemaan paljon jaloillani, tiedän kuinka tärkeää on huolehtia jalkojensa päivittäisestä hyvinvoinnista, hän jatkaa. (rr)

Ministeri Astrid Thors kävi viime maanantaina tutustumassa maahanmuuttajien vastaanotto toimintaan ja siitä saatuihin kokemuksiin Pudasjärvellä. Ministerin ohjelmaan kuului seminaari maahanmuuttotoiminnassa mukana olevien kanssa sekä tutustumiskäynnit Pudasjärven vastaanotto keskuksessa ja tukiasumisyksikössä.

Vierailun aikana ministeri Astrid Thors totesi, ettei näillä näkymin ole tarvetta Suomeen perustaa uusia vastaanotto keskuksia. Maahanmuuttajat ja vastaanotto keskuksat on yleensä otettu paikallisten asukkaiden taholta hyvin vastaan. Tosin urbaaneja legendoja on liikkeellä riittämiin vaikkapa toimeentulosta.

- Maahanmuuttajien toimeentulo on vain 70 prosenttia peruspäivärahasta, joten sillä he joutuvat sinnittelemään, totesi Thors ja kertoi ulkomaalaistaustaisten yleensä sopeutuneen hyvin suomalaiseen yhteiskuntaan.

Julkaisemme ensi viikon Pudasjärvi-lehdessä ministerin vierailu jutun kokonaisuudessaan

PALVELEMME:
JOKA PÄIVÄ
klo 8.00-21.00



Tervetuloa
syömään!



Keittiö palvelee
ma-to klo 9.00-18.00
pe-su klo 9.00-21.00

Juustola Kahvio Ravintola Kauppa
Onnea Äidille!

Nyt meillä käy
maksu-
välineenä



ÄITIENPÄIVÄNÄ
9.5. klo 11-18



ALKUKEITTO:

* Aurajuustokeitto

SALAATTIPÖYTÄ:

* Juustomestarin salaatti

* Vihersalaatti

* Sienisalaatti

* Tomaatti-sipulisalaatti

JÄLKIRUOKA:

* Täytekakkukahvit ja kiisseli

PÄÄRUOKA:

* Lohta

sitruunakastikkeessa

* Porkkana-perunamuusi

* Pestokuorrutteen

broilerinfilee

* Riisiä

Varaathan paikkasi
ennakkoon!

Noutopöydästä

14⁹⁰
hlö

ÄITIENPÄIVÄN PIHVI:

* Vuohenjuustolla kuorrutettu häränulko fileepihvi, lohkoporonat, punaviinikastike sekä kasvikset
Sis. alkukeiton ja salaattipöydän sekä ruokajuomat

16⁹⁰
hlö

Kaikki
pizzat!

7⁹⁰
kpl

Tarjous voimassa 28.4.2010.-30.5.2010

PullaPirtti
äitienviikön
täytekakku

14⁹⁰
kpl

Rajoitettu erä,
varaathan omai ennakkoon!

ÄITIENPÄIVÄ-
KUKAT
SAAPUVAT
TORSTAINA!
MEILTÄ MYÖS
ÄITIENPÄIVÄ-
KORTIT!

Karhu III

0,33 l tlk, 8 pack



11⁹⁰

Sis. pantit 1,20

Hinta voimassa 28.4.2010.-30.6.2010

AAMIAINEN 2,- NOUTOPÖYTÄ 7,90

JOKA PÄIVÄ klo 8.00-11.00
Sis. aamupuuron, ruokajuoman, leivän ja leikkeleet, salaattipöydän sekä kahvin tai teen

JOKA PÄIVÄ klo 11.00-18.00
Sis. ruokajuoman, leivän ja salaattipöydän sekä jälkiruuksi kahvin ja leipäjuustopalan

FILMTOWN



www.veikkaus.fi

NIEMITALO

Hetekyläntie 8, 93140 KIPINÄ, p. (08) 826 0230

Kuntonevasta hyvää oloa kaikenikäisille

Kuntoilu ja liikunta ovat avainasioita hyvän olon saavuttamiseksi. Sen on huomannut moni pudasjärveläinen tutustuessaan Kuntonevan tarjoamiin monipuolisiin hyvänolon lähteisiin ja palveluihin.



Katja Huurinainen opastaa Arja Illikaista vatsa- ja selkälihaksia vahvistavan kuntolaitteen käytössä.

Nykyisin ei ole mitenkään itsekästä, jos hoitaa ja huolehtii itsestään. Itseen hoitava osaa arvostaa myös toisten hyvää oloa ja hyvinvointia. Jos ihmisellä on hyvä olo ja kunto kohdallaan, hän jaksaa tehdä töitä, arvostaa itsensä lisäksi toisia ja on kaikille ystävällinen.

Marraskuusta lähtien toiminut Kuntoneva on palvelut pudasjärveläisiä hyvän olon tukemisessa ja edellytysten luomisessa. Kuntonevan asiakaskunnassa on sekä lääkärin läheteillä apua hakevia että oma-aloitteisia kuntoilijoita. Varsinkin monet liikunta- ja kuntoiluryhmät ovat saaneet asiakkaat liikkeelle. Kuntonevassa on iltaryhmien ja -aikojen lisäksi useita päiväryhmiä. Esimerkiksi torstaisin puolen päivän aikaan kuntosalilla pyörii eläkeläisten kuntopiiri, jossa käy säännöllisesti useita eläkeläisiä.

- Liikuntaa ja kuntoilua ei

passaa jättää väliin, iloinen naisryhmä kertoi kuntopiirin päätyttyä.

Kuntokeskusyrittäjä Katja Huurinainen mukaan kevättalvella ollut laihdutusryhmä, jossa ryhmäläiset pääsivät hyvään alkuun laihduttamisessaan ja säännöllisessä liikunnassaan.

- Ihmeitä ei kuitenkaan saa yksistään liikunnalla aikaan, vaan samalla on myös muutettava ruokailutottumuksia, Katja Huurinainen

kertoi ja sanoi lihaksen painavan enemmän kuin niin sanottu läski. Kun lihakset kasvavat, rasvan määrä voi vähetä, mutta paino saattaa pysyä aika lailla ennallaan.

Uusia ideoita kesäliikuntaan

Kuntonevan yrittäjällä on mielessään jo uusia ideoita kesäliikuntatapahtumien järjestämiseksi. Hän harjoitteli jo viime kesänä ns. puistoliiikuntatuokioiden pitämistä kokeilumielessä Paa-valinpuistossa. Puistojumppaan osallistui jo tuolloin mukavasti väkeä, vaikkei niistä juuri missään edes mainostettu.

- Ensi kesän aikana minulla on tarkoitus jatkaa puistoliiikuntaa ja sen lisäksi aloittaa yhteiset kävelylenkit, jotka alkuun ovat jokivarren rantapoluilla ajatuksella "Lähdetään lenkille". Tavoitteena on syksyn tullen käydä patikoimassa yhdessä mukavalla porukalla kimpakyydeillä vaikkapa Syötteen maisemissa, kertoi koiriensa kanssa luonnossa vapaa-aikanaan liikkuva Katja, jolle oma hyvinvointi ja akkujen lataaminen on tärkeä asia työssä jaksamisen kannalta. Lisäksi hän hemmottelee itseään rentouttavilla hoidoilla, jotka auttavat unohtamaan kiireisen arjen.

Katja Huurinainen on pyrkinyt luomaan Kuntonevaan piristävän ja kodikkaan tunnelman. Siinä hän on asiakkaiden antaman palautteen mukaan onnistunut. Kuntoiluun ja liikunnan ei tarvitse olla yksitoikkoista sekä yksinäistä puurtamista. Kuntokeskuksen piristävät yksityiskohdat ja niksit vievät ajatukset vuodatetuista hikipisaroista sopivasti muualle, kuten vaikkapa akvaariokalojen maailmaan. (rr)

Syötteen kyläyhdistyksen toimintaa

Syötteen kyläyhdistyksen vieraana kävivät keskiviikkona 28.6 Kerttu ja Kauko hankkeen vetäjät Jouni Puhakka ja Ritva Virkkunen. He kertoivat hankkeesta, jonka jälkeen kyläyhdistys päätti selvittää, olisiko mahdollista työllistää työttömänä oleva kylällä asuva henkilö kyläyhdistyksen kautta ja hankkeen tuella. Kyläyhdistyksen puheenjohtaja Laura Kokko kertoi, että työtehtävinä voisi olla esimerkiksi kotona tehtäviä töitä kuten kotisiivouksia ja leipomisia tai jopa talkkarin tehtäviä.

Kyläyhdistys järjestää äi-

tienvälilounaan äitienpäivänä, joka on tullut jo perinteeksi. Kesäkuussa 20.päivä-

nä on vanhan ajan kyläseurat, heinäkuussa suunnitellaan Riihihahon sukukokouk-

sen pitämistä ja kuun lopulla 24 päivänä on perinteiset kylämarkkinat. (ht)



Jouni Puhakka ja Ritva Virkkunen kävivät Syötteen kyläyhdistyksen vieraana ja kertoivat huhtikuussa alkaneesta Kerttu ja Kauko hankkeesta.

LVI
IL-ASENNUS OY
0400 131 649
Ilmari Lohilahti

lämmönvaihtimet

oras
hanat
suihkut

Putki- ja metalliasennustyöt

Tervetuloa herkuttelemaan!
Jäätelöpisteeseemme

jäähilejuoma 1,50 €

Pehmis (maut sukkaa ja vanilja)
Alk. 1,40 €

Pallojäätelöt (uutuusmaut kumigatun ja minttusukkaa)
Alk. 2,00 €

Jäätelöannokset
Alk. 4,90 €

Uutuudet
jäätelökahvi
jäätelökaakao
2,80 €

Jäätelöpiste avoinna
joka päivä Ma. - Su.
klo. 11.00-20.00

TotalParts
Parts & Cafe Pudasjärvi
Aina hyvässä seurassa.

PALVELEMME MAANRAKENNUSTÖISSÄ

- maansiirtokuljetukset, myös kokonaisurakat
- sora-, hiekka-, murske- ja ruokamultatoimitukset

MAANSIIRTOLIIKE V. JA K. NIEMELÄ

Pohjoispuolentie 354 93277 linattijärvi
puh. (08) 833 653

Veijo Niemelä 0400 302 907, Keijo Niemelä 040 511 9195

MESSUTARJOUKSET TO-LA 6.-8.5.10

Craft
Pikee
T-paita
ovh 33,90
24,50

ADIDAS Vigo
täysvaimennettu
juoksukenkä
ovh 120,-
69,-



UMBRO
Diamond
-sukka
3 pr/ **5,-**

MADISON
28" Roma peruspyörä



Ugly Stick
-heittovavat

ovh 279,-
229,-

OVH **-30%**



FINESSE
UMPIKELASSETTI

* kela: Abumatic 475, siima
* vapa: Abu C60 6'

49,-

kesport
PUDASJÄRVI

Äidille
lahjakortti

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

PUDASTORI ILMOITA ILMAISEKSI!

MYYDÄÄN kampauspöytä, siisti 50€. Tv- pöytä 20€. Puh. 044 5822 015.

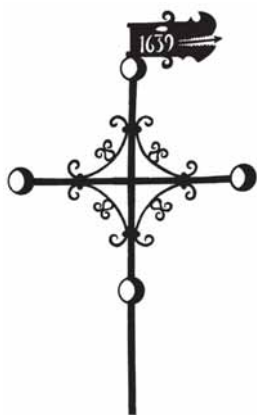
Myytävänä norjan harmaan penikoita. Luovutus kesäkuun alussa. Hyvää sukua. 500E. Puh. 0400765356.

Myydään Opel Astra farmari vm. 96. Kahdet hyvät renkaat, cd soitin. Koneella ajettu 80 t. Erinomainen kunto. Hp. 1000€. Puh. 0440 923 943.

ILMOITA ILMAISEKSI!
PUDASTORILLA

Voit myydä/ostaa/lahjoittaa Pudastorin kautta. Pudastorilla ilmoittaminen on yksityisille henkilöille ilmainen. Teksti on toimitettava sähköpostilla: lehti@pudasjarvi-lehti.fi tai faksilla: 08-334 167 tai paperille selkeästi kirjoitettuna osoitteeseen: Toritie 2, 93100 Pudasjärvi. Puhelimitse (040 195 1732) soltuetuista maksu on 15 euroa +alv (18,30 e). Jos haluat ilmoitukseen kuvan, lähetä se sähköpostitse. Kuvallinen ilmoitus on 15 euroa +alv (18,30 e). Muistathan ilmoittaa myös nimesi toimitukselle (ei julkaista).

Kirkolliset ilmoitukset PUDASJÄRVI



Ehtoollisjumalanpalvelus seurakuntakodissa su 2.5. klo 10, saarnaa Jaakko Sääsikilähti, avustaa Oskari Holmström, kanttori Jukka Jaakkola.

Messu seurakuntakodissa su 9.5. klo 10, Juha Kukkurainen, Oskari Holmström, Kimmo Juusola

Sanajumalanpalvelus seurakuntakodissa helatorstaina 13.5. klo 10. Juha Kukkurainen, Marja-Liisa Kuosa, Leena Loukko, Jukka Jaakkola

Konsertti seurakuntakodissa helatorstaina 13.5. klo 15.00, Keijo Piirainen, laulu, Markus Vaara, piano

Ystävän kammari seurakuntakodissa ti 11.5. klo 12-14. Kevään viimeinen kokoontuminen.

Riekinkankaan hautausmaan siivoustalkoot tiistaina 11.5. alkaen klo 17.00. Oma harava mukaan. Siivouksen jälkeen makkarat ja pullakahvit.

Kevätkirkko ja kouluun ja esikouluun lähtevien siunaaminen su 16.5. klo 11.30 seurakuntakodissa. Lopuksi kahvi- ja mehutarjoilu.

Perhekerho Petäjärinteellä ke 12.5. klo 10-13, kevään viimeinen kerta nyyttäreiden merkeissä

Kevään viimeinen lapsiparkki ke 12.5. klo 10-13 seurakuntakodissa.

Rovastikunnallinen lastenjuhla Kiimingissä helatorstaina 13.5. Lähtö seurakuntakodilta klo 11.

Kuorot: lapsikuoro to 6.5. klo 17. Nuorisokuoro to 6.5.2010 klo 16.30, kirkkokuoro to 6.5.2010 klo 18, Sarakylän kappelikuoro ke 12.5.2010 klo 18.30 Sarakylän kappelissa.

Pudasjärven seurakunnan kirkkovaltuuston

kokous pidetään seurakuntakeskuksessa maanantaina 10.5.2010 klo 16.30 alkaen. Kokouksen asialista on yleisesti nähtävänä 30.4. – 10.5.2010 kirkkoherranvirastossa, Varsitie 12, viraston aukioloaikoina. Kokouksen tarkistettu pöytäkirja on yleisesti nähtävänä kirkkoherranvirastossa 17.5. – 16.6.2010 viraston aukioloaikoina. Pudasjärvellä, huhtikuun 29. päivänä 2010. Arvo Niskasaari, kirkkovaltuuston puheenjohtaja.

Rauhanyhdistykset:

Äitienpäiväseurat Hirvasosken ry:llä la 8.5. klo 19 (Tauno Kujala). Äitienpäiväseurat Kurenalan ry:llä su 9.5. klo 17. (Pekka Lehto, Timo Luokkanen). Aittojärven kesäseurat to 13.5. klo 13 ja 18 (Timo Jurvelin, Samuli Rieki).

Kastettu: Jenni Vanamo Törmänen

Ruuhijärven rannalla akkujen latauspaikka



Taina ja Eero Koskelainen yhteisessä kuvassa Eeron 60 -vuotispäivänä. Avioparilla on vain kaksi päivää ikäeroa, joten Tainalla on 60-v merkkipäivä keskiviikkona 5.5.

Pudasjärven Hetekylästä lähteneen Oululaisen Kympipi-Eristys Oy hallituksen puheenjohtaja Eero Koskelainen vietti maanantaina 3.6. 60-vuotismerkkipäiväänsä, jonka vastaanotto oli yrityksen tiloissa Oulun Ruskossa. Koskelaisen vuonna 1982 perustama yritys on kasvanut koko toimintansa ajan ja tuotteita menee nykyään ympäri maailmaa. Yritys on erikoistunut prosessiteollisuuden putkisto- ja laiteristyksiin sekä niiden kokonaisvaltaiseen kunnossapitoon.

Perheytyksessä Koskelaisen molemmat lapset Johanna ja Janne ovat siirtyneet vastaamaan yrityksestä. Johanna Koskelainen toimii yrityksen toimitusjohtajana ja Janne yrityksen myyntijohtajana

-Yrityksen jatkajiksi lapsiani en ole ikinä painostanut, ehkä vain hieman johdatellut, totesi Eero.

Eero Koskelainen osti viime syksynä Pudasjärven

kaupungilta syntymäkylänsä koulun yhdessä kynäriskutaiteilija Kimmo Takaraution ja hänen veljensä Vesa-Pekka Takaraution kanssa. Omistajien syntymäkylän koululla tuotetaan pian tavaraa ja taidetta elämys- ja huvipuistoihin. Koulun remontointi tuotantolaitokseksi on jo vauhdissa, toiminnassa se on näillä näkymin jo kesään mennessä.

-Teemme Hetekylän koulusta tuotantolaitoksen, jossa tehdään kaikenlaisia eläinhahmoja ja lasten liukumäkiä.

Kesäisin Eero ja hänen vaimonsa Taina Koskelainen suuntaavat usein matkansa Pudasjärvelle Venymälle, jossa heillä on ollut Ruuhijärven rannassa jo 80-luvulta saakka kesäpaikka.

-Siellä on ladattu eniten akkuja kiireisimpänä yrityselämän aikana.

Heimo Turunen

Äitienpäiväherkut Kylmäseältä!

PORONKÄRISTYS 270 g 5⁹⁰ /kpl 21,85 €/kg	METSÄSTÄJÄN KÄRISTYS 600 g 4⁶⁹ /kpl 7,82 €/kg	Kylmäsavu PORONPAISTILEIKE 200 g 16⁹⁰ /kpl 84,50 €/kg	Kylmäseältä Lämminsavua NAUDAN PYÖRÖPAISTI n. 700 G 13³¹ /kg
		Kermainen SAVUPOROKEITTO 400 g 18⁰⁰ /6 kpl à 3,40	Pintamaustettu porsaan PIHVIFILE n.1 kg 5⁹⁰ /kg

KYLMÄNEN
www.kylmanen.fi
KYLMÄNEN FOOD OY
Muonamutka 2, 93100 Pudasjärvi • Puh. 08-824 044, fax 08-824 045 • pudasjarvi@kylmanen.fi
Avooina ke-pe 9.00-20.00, la 9.00-18.00 su suljettu

Yhdessä tekemisen riemua kirkonmäellä



Tervetuloa Riekinkankaan hautausmaan siivoustalkoisiin tiistaina 11.5. klo 17.00 alkaen.

Siivouksen päätyttyä hartaushetki, jonka jälkeen pullakahvit ja makkaranaipia.

Ota oma harava mukaan!

Pudasjärven seurakunta

5. sunnuntai pääsiäisestä (Rukoussunnuntai, Rogate)

HARTAUUS

Sydämen puhetta Jumalan kanssa

Rogate (= anokaa, rukoilkaa) poikkeaa muiden pääsiäisen jälkeisten sunnuntaiden latinalaisista nimityksistä sikäli, ettei sitä ole saatu päivän antifonista vaan rukoussalkkueista, joita Roomassa järjestettiin 300-luvulta alkaen. Ne korvasivat keväisin pelloille suuntautuneet pakanalliset kulkueet. 400-luvun lopulta lähtien kirkolliset rukoussalkkueet sijoittuivat rukoussunnuntain ja helatorstain välisiin arkipäiviin, mistä johtuu niiden myöhempi nimi käytäpäivät (ruotsin gängdagar).

Rukoussunnuntain tekstit puhuvat siitä, mitä rukoileminen on ja mitä lupauksia siihen sisältyy. Teksteissä kerrotaan myös Kristuksesta suurena esirukoilijana ja rukoilemisen opettajana.

Taidehuone Pudikki

kevätnäyttely 8.5.-23.6.2010

Soma Kuosmanen - Okka Rickers - Raija Puurunen piirustuksia, maalauksia / sekatekniikkaa

Avajaiset 7.5.2010 klo 18.

Tervetuloa!



Avooina: ma-ke 15-20, la-su 14-17, to-pe suljettu

Pudasjärven kaupunki
Kulttuuritoimi/Taidehuone Pudikki
Lukiontie 4, 93100 Pudasjärvi p. 040 826 6586

Liikehakemisto

AUTO- JA KONEHUOLTO, KULJETUSPALVELUT

Autokorjaamo TH-MOTOR
P. 040 536 6750
Jouni Vikström Myllyvaarantie 541 Iinattijärvi



Autopeltikorjaamo P. Kuopus

- Vakuutus-yhtiöiden työt
- Kolarikorjaukset
- Tuulilasit - peltiosat
- Ruosteaurio korjaus
- Maalaukset

Iinattijärvi puh. 040 564 8643

JP AUTOMAALAAMO

- AUTOMAALAUKSET
- KOLARIKORJAUKSET
- LASINVAIHDOT
- VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT
- TRAILERIN VUOKRAUS

Puh. 040 564 8614, 040 564 9523

Teollisuustie 8, 93100 Pudasjärvi • Avoinna: ma-pe 8-16

AUTOHUOLTO MIKSA OY

Teollisuustie 4, Pudasjärvi • puh. 040 748 2182
Avoinna ma-pe klo 8.00-16.30

- huollot ja korjaukset ajamukaisiin laittein
- pakokaasumittaukset bensa/diesel
- Boschin vikakooditesteri uudemmille autoille
- OBD-mittaukset
- 4-pyöräsuuntaukset
- ilmastointilaittehuollot
- tasapainotukset
- rengastyöt

HAUTAKIVET

Lisäkaiverrukset ja hautakivet



www.koilliskivi.com
puh. 0400-891 974

Ilmoita liikehakemistossa.
Ota yhteys
p. 040 1951 732

Yrittäjä! Liikehakemisto on edullista ilmoitustilaa!

JÄTEHUOLTO

- rakentaminen
- jätehuolto
- vaihtolava-auto nosturilla
- lisi -jätevesijärjestelmät



Posiontie 39, 93400 Taivalkoski • Puh. 040 581 0386
esa.sarkelaky@saunalahti.fi • www.esasarkelaky.fi

HIERONTAA, KAUNEUDENHOITOA, KUNTOSALI

KOSMETOLOGI SIRPA SARAJÄRVI

- *Kasvohoidot
- *Ripsien ja kulmien värjäykset
- *Intialainen päähieronta
- *Kuumakivihieronta

Toritie 1 Osuuspankin talo 2 krs

Ajanvaraus p. 040 561 9695

Hierontaa!

Henriikka Viramo Varastotie 5, Pudasjärvi

p. 0400 882 622

Ajanvaraus arkisin 8.00-9.00

KAHVILA JA RAVINTOLAPALVELUT

Kahvila Kulma

NAUTI hyvä lounas
arkisin klo 10.30-15.00!
(myös kotipakettiin) **vain 7€**

Grillistä: esim.
- runsas "grillilautanen" 5,90
- lihapiirakka
kaikilla mausteilla 2,90 ym.

Tilauskeittiöstä:
voileipäkakut, tätekekakut,
salaatit, lämpöiset ruuat.
Tilaukset: 040-596 6251
mporo@saunalahti.fi

Avoinna ma-to 8-17, pe 8-18, la 9-14



Matkahuolto
avoinna
arkisin klo 8-16
p. 050-353 6579

KODINKONEKORJAUS JA SÄHKÖHUOLTO

KODINKONEHUOLTO
PALVELEE
PUDASJÄRVELLÄ!

Simeonintie 4 (ent. Tielaitoksen halli)

SÄHKÖLAITEHUOLTO
KIVELÄ

Puh. 0400 283 405
hannu.kivela@pp1.inet.fi

SUORA LINJA
HUOLTOMIEHEN
TASKUUN
0400 890 845

KIINTEISTÖHUOLLOT, RAKENTAMINEN RAUTA JA LVI



RAKENNUS TAKAHARJU OY
Moreenikuja 3, 90630 Oulu
Puh. (08) 3120 343
Gsm 044 3601 634
rakennus@takaharju.fi

leikkaa talteen
Remontit ja korjaukset
Kiinteistöhuollot
P. 040 7769 165

Aviomiespalvelu

HUOM!
KOTITALOUSVÄHENNYS
JOPA 6000 EUROON ASTI

KAIKKI LVI-alan työt
asennukset, korjaukset, osat
Tmi Esko Puurunen
Juhantintie 34, Ranua
puh. 044 0426764

Puusepänerversta
TMI J. Kylmänen
j.kylmanen@luukku.com

Simeonintie 4
Pudasjärvi
puh. 0500 923 203

M. SÄRKELÄ OY

RAKENTAMINEN
KIINTEISTÖHUOLTO
PÄIVYSTYS 24 H
0400 330 444

www.msarkela.com

Muista
kotitalousvähennys!!!

SÄHKÖPALVELU

Esa Petäjäjärvi
- Sähköasennus ja urakointi -
puh. 040 518 8585
Rynkänpuolentie 69B, Ranua

LAKI- JA PANKKIPALVELUT

§ Lakipalvelut Osuuspankista

- Kaupparikirjat
- Lahjakirjat
- Kauppanvahvistukset
- Lainhuudot
- Testamentit
- Perunkirjoitukset
- Perinnönjaot
- Ositukset
- Yritysten perustamiset
- Neuvontaa
- (ei riita- eikä rikosasioita)

Omistajajäsenetuna kertyviä bonuksia voi käyttää lakipalveluiden palkkioiden maksuun.

Ota yhteyttä ja varaa aika
puh. 010 257 1904

Hanna-Leena Kouva
OTM, pankkilakimies

Paula Ervasti
notariaattisihteeri



LUKKO- JA AVAINPALVELUT

Lukkoseppä

Lukkojen sarjamuutokset ja -asennukset, aukaisut

Avainpalvelu
Lukkomatit

Puh 044 090 6400
<http://lukkomatit.nettisivu.org/>

TAKSIPALVELUITA



Iso-Syötteen
Taksimatkat Oy
8 hengen taksit

Teijo Särkelä
0400 495 445
Arto Aittokumpu
0400 158 258



Veli-Matti Laitinen
Pärjänsuo
p. 0400 231 223

Kukkaloisto hurmaa Pudasjärven puutarhalla

Pudasjärven puutarhalla on tähän aikaan vuodesta ilo käydä. Myymälä on pullolla erilaisia äitienpäiväruusuja ja -kukkasia, joiden näkeminen jo tuottaa mielihyvää. Vaikka puutarha on pullolla erilaisia kukkia, yrittäjä Sirpa Urmalan mukaan tarhalle tulee vielä tällä viikolla lisää monenlaisia ruusuja ja kukkasia. Ensi sunnuntaina oleva äitienpäivä on yksi kevään vilkkaimmista kukkien-

myyntipäivistä, ja sitä varten tarha on varautunut monipuolisella kukkavalikoimallaan. - Uutuusiakin on tarjolla. Esimerkiksi erilaisia jättiläishortensioita on tulossa paljon, Sirpa Urmala kertoi ja mainitsi toukokuun lopulla 21. - 22.5. olevista puutarhapäivistä, jolloin tarhalla esitellään muun muassa pienoiskasvihuoneita, pensaita ja perennoja. (rr)



Yrittäjä Sirpa Urmalalla on hymy herkässä kauniiden äitienpäiväruusujujen keskellä.

Mitä tehdä? Minne mennä?

Yrjö Moilasan maalauksia ja intarsiatöitä 13.4. - 15.5. Taidehuone Pudikissa. Retrospektiivinen näyttely vuosilta 1993-2008. Järjestäjä Kulttuuritoimi.

Kiihdytys- ja testipäivä Pudasjärven Ilmailukeskus 8.5. klo 8.00. Tule testaamaan ajoneuvosi suorituskyky varttimaililla (402 m) valvotuissa olosuhteissa Pudasjärven Ilmailukeskukseen. Opasteet Oulu-Kuusamotieltä (VT20). Järjestäjä Taivalkosken Moottorikerho ry Lisätiedot Teppo Niskasaari, tepponiskasaari(at)hotmail.com 045 138 6960.

Kuusamo Nature Photo XIV luontokuvia, Syötteen luontokeskus Ajankohta 1.5. - 29.7. Luontokuvauskilpailun neljän sarjan voittajakuvat. Sarjat: Luova-, Luomu- ja Nuortensarja sekä Paras Kuusamossa otettu kuva. Järjestäjä Syötteen luontokeskus.

Euron kirppari Neli-likkalassa (Kauppatie 17) keskiviikkona 5.5. 2010 klo 10-16.00. Myytävänä myös leivonnaisia, arpoja ja pannari-kahvia. Tervetuloa tekemään hyviä löytöjä!

Hyvän Olon Messut 8.5. klo 9-16 Liikuntahallilla. Järjestäjä LC Pudasjärvi/ Hilimat

Bingo Hetepirtillä la 8.5. klo 14. Järj. Hetekylän Nuorisoseura ry. **Äitienpäiväjuhlat** Puhoskylän Möykkälässä 9.5. klo 13.00. Järjestäjä Puhoskylän Kyläseura ry.

Pyöräily- ja makkaranpaistoretki Asmunti - Kirveslampi - Asmunti to 13.5.2010. Kokoon tuleminen Asmuntin koululle klo 10. Omat eväät mukaan.

Nuukaillaan terveellä tavalla -ruokakurssi. Asmuntin maa- ja kotitalousseura järjestää Nuukaillaan terveellä tavalla -ruokakurssin Liekokylän Hirvipirtillä la 15.5.2010 alkaen klo 10. Kurssimaksu jäsenet 5 e ja ei jäsenet 10 e. Ottakaa mukaan kulhoja, pikkukattiloita ja leikkuulautoja.

15.5. Tanssit Siuruan työväentalolla, esiintyy Eero Aven **Kirjallisuuspiiri** Pudasjärven kirjastossa 18.5. klo 17.30 - 19.00. Järjestäjä Pudasjärven kaupunginkirjasto Lisätiedot Pertti Polojärvi pertti.polojarvi(at)pudasjarvi.fi. Tapahtuman kuvaus Kirjallisuuspiiri kokoontuu säännöllisesti noin kuukauden välein keskustelemaan ja jakamaan mielipiteitä mielenkiintoisista kirjoista. Tervetuloa mukaan kaikki vanhat ja uudet jäsenet! Järjestäjä Pudasjärven kaupunginkirjasto.

Tanssit Möykkälässä Puhoksella 22.5. Esiintyy Taimo Löfin yhtye Järjestäjä Puhoskylän Kyläseura ry.

Syötteen kansallispuiston 10-vuotisjuhlat 22.5. Syötteen luontokeskuksessa Syötteen kansallispuisto juhlii 10 vuotissynttäreitään Euroopan kansallispuistopäivänä. Luvassa on perinteinen kansallispuistoon suuntaava opastettu retki sekä muuta ohjelmaa Syötteen luontokeskuksessa retken jälkeen. Retken kohteesta ilmoitetaan myöhemmin.

Kiihdytys- ja testipäivä Pudasjärven Ilmailukeskus, 29.5. klo 8.00 Tule testaamaan ajoneuvosi suorituskyky varttimaililla (402 m) valvotuissa olosuhteissa Pudasjärven Ilmailukeskukseen. Opasteet Oulu-Kuusamotieltä (VT20). Oiva mahdollisuus viime säätöihin ennen SM-osakilpailuja! Hinta: ajajat/testaajat 30 e, mukanaolijat 5 e. Alle 10 v. ilmaiseksi. Ryhdy jäseneksi paikan päällä ja aja koko vuosi ilmaiseksi! Myytävänä kahvia, makkaraa ja muuta mukavaa. Järjestäjä Taivalkosken Moottorikerho ry Lisätiedot Teppo Niskasaari tepponiskasaari(at)hotmail.com 045 138 6960

Suurin osa tämän palstan tapahtumista on otettu Pudasjärven kaupungin www-sivujen tapahtumista. 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!

SIURUAN VESIOSUUSKUNNAN VUOSIKOKOUS

Ala-Siuruan työväentalolla
su 16.5.2010 klo 12.00

Tervetuloa!

Hallitus

PUDASJÄRVELÄI SET!

Nyt on oikea aika tehdä remonttia. Kevätkaudelle 2010 vielä mahtuu keittiö, sauna, pesuhuone ym. remonttiaikoja.

KAIKKI KODIN KORJAUKSET JA MÖKKI HUOLLOT, REMONTIT 24 V KOKEMUKSELLE.

Myös mökkitalokorjaukset, jo neljä vuotta mukana www.mokkitalokorjaukset.net toiminnassa.

Nyt auttaa myös valtio remonteissa! Kotitalousvähennys 60 % kustannuksista max 6000,00 euroa/talous.

Kesäkauden toteutuneisiin töihin suunnittelu ilmaiseksi.

PUDAS RAK-SA

Seppo Kumpumäki, puh. 0400-908 458
kumpuse@luukku.com

LÄHTÖ PIHA- JA PUUTARHA-MESSUILLE OULU HALLIIN



Lähtö Pudasjärveltä 14.5.2010 klo 9.00
takaisin Oulusta 14.5.2010 klo 16.00

Matkan hinta 25€ sisältää matkan ja lipun
Jos et tarvitse lippua, hinta on 15€

ILMOITTAUTUMISET 10.5.2010 MENNESSÄ

08 822 608 TAI 0400-619371

Järj. Taito Pohjois-Pohjanmaa

Äitienpäivälounas su 9.5.

klo 12-15 Syötteen kylätalolla
Särkisuoventie 12 Syöte

Ruokana on
merimiespihvit, perunat,
jauhelihakastike, makaronia, ym
Jälkiruoksi täytekakkukahvit.

Hinta 8 e aikuiset,
4 e lapset, alle 3 v ilmaiseksi.
Lapset esittävät ohjelmaa
Tervetuloa!

Tiedustelut p. 0400 302 910

Syötteen Kyläyhdistys ry

ÄITIENPÄIVÄN LOUNAS su 9.5 klo 11-15

Äidin onnittelumalja

Alkuruoka:

Graavilohi
Riimihirveä salaattipedillä
Kreikkalainen fetasalaatti
Savuporo-juustokeitto hyla, gl

Pääruoka:

Paistettua broilerin rintafiletä
yrtti-bearnaisekastikkeella hyla, gl
Porsaan selyksiä
rosépippurikastikkeella hyla, gl
Villiriisiä
Paistettuja pariisinperunoita

Jälkiruoka:

Mansikka-kermakakku ja kahvi hyla, gl
14,00/hlö (alle 12 v. 7,00)

TERVETULOA!

Noutopöydän hintaan sisältyy kotijuomat sekä leipävalikoima.



Romekievarintie 4,
Safaritalo, Syöte puh.
040 3561 335

SINUSTAKO TAKSINKULJETTAJA?

Taksikoulu Pirssi kouluttaa Pohjois-Pohjanmaan alueella taksialan ammattilaisia.

Uusien taksinkuljettajien koulutus alkaa Pudasjärvellä perjantaina 21.5.2010.

Kurssi toteutetaan kahtena peräkkäisenä viikonloppukurssina; 21.-23.5.2010 ja 29.-30.5.2010.

Kurssin hinta 600 euroa sisältäen opetuksen, materiaalit, paikallistuntemuskokeen sekä ruokailut kurssipäivinä. Ilmoittautumiset 15.5.2010 mennessä.

Lisätiedot ja hakemukset kurssiin liittyen:
Taksikoulu Pirssi/Pasi Lepistö p. 0400 883 813,
s-posti: pasilepisto@hotmail.com,
Rautionraitti 6, 90810 Kiviniemi.

TERVETULOA OPISKELEMAAN
TAKSINKULJETTAJAKSI!



- Hieronnat
- Nikamakäsittelyt
- Käsi-, selkä-, niska-, hartianseudun- ja iskiasvaivat
- Hermopinteiden avaus
- Jäsenkorjaukset ym.

HIEROJA KAUKO YLIPORTIMO

Juhontie 1, 93100 Pudasjärvi

Puh. 040 501 6189

www.hierojayliportimo.com

Kipinää Jongun alueelle

syttyi Paukkerinharjun kylätalolla 21.4. Laaja kylä tarvitsee kyläsuunnitelman, päättivät kyläläiset.

Kipinää kylille -hankkeen projektisihteeri Miia Latvala kertoi, että hanke auttaa kyläsuunnitelman teossa.

Kyläläiset keskustelivat Jongun kyläsuunnitelmasta innokkaasti. Suunnitelma on myös hyvä kehittämisen työkalu, sillä se tuo Latvalan mukaan hyvin esiin koko Jongun kylää koskevat asiat.

Vihdoin saatavana! IVT Nordic Inverter 12KHR-N - tutkitusti paras ilmalämpöpumppu

Kauan odotettu uutuus, IVT Nordic Inverter 12KHR-N, sai Ruotsin VTT:n (SP) testissä fantastisen tuloksen: +10 °C:n ylläpitölämpötilassa COP 7,3!

Puolueettomat tutkimustulokset osoittavat, että IVT Nordic Inverter 12KHR-N on suorituskyvyiltään paras ja äänitasoltaan markkinoiden hiljaisin: ulkoyksikön äänitaso 62 dB(A), sisäyksikön äänitaso 27-44 dB(A).



Vertaa tuloksia ja valitse Joutsenmerkitty voittaja!

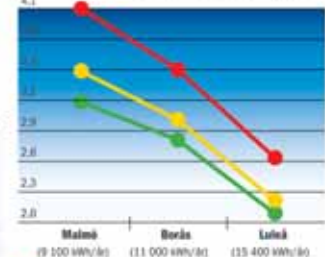


SULPU

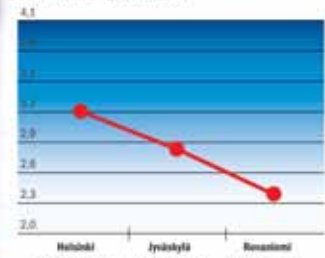
IVT-Center Zeppelin Kauppakeskus Kempele
IVT-Pudasjärvi Kauppatie 9 M-Tavaratalo
040-181 3449, ivtpudasjarvi@gmail.com
(Vakiopäivystys ma ja pe 10-15)

Vuosilämpökerroin, pieni talo

12KHR-N:n arvot Ruotsissa. Vertailu pääkilpailijoihin.



12KHR-N:n arvot Suomessa.



IVT
LÄMPÖPUMPUT
Investointi tulevaisuuteen

Kevätmyyjäiset

Rauhanyhdistyksellä
perjantai-iltana 7.5.10 klo 17-20

Aloitetaan ruokailulla klo 17
- makaroonilaatikko lisäkkeineen, jälkiruoka
- leivoskahvit

Myynti pöydistä alkaa klo 18
Tarjolla monenlaisia leivonnaisia:
- täytekakkuja, kahvikakkuja, pikkuleipiä, ym.

Arvontaa ja narunvetoa!
- hyvät palkinot: mm. monipuolinen metallirunkoinen lasten pihakeinu, polkupyörä, ym.

Lapsille omaa ohjelmaa:
Lapsille ja lapsenmielisille pomppulinna

Tervetuloa!



Pudasjärven Rauhanyhdistys

YRITTÄJÄILTA

Pohjantähdessä
keskiviikkona 5.5.2010 klo 18-21.

klo 18.00 Tohtori Kiminkinen
klo 19.30 Keskustellaan kyläyrittäjyydestä
klo 20.15 Kevyt iltapala kahviossa vapaan keskustelun merkeissä

Illan isäntänä toimii kehittämisjohtaja Mikko Kälkäjä, puh. 040 739 9797, mikko.kalkaja@pudasjarvi.fi

Tervetuloa!



PUDASJÄRVEN KAUPUNKI

KARHUPAJASTA KESÄÄN!

Persoonalliset, käsin tehdyt lahjat äidille Karhupajalta: Saara-laukut pyhään ja arkeen sekä keräämiset koriste-esineet kotiin taikka konttoriin!

Muista myös aina suosittu Kiuas-Karhu, joka kruunaa kesäisen rantasaunasi löylyt!



Karhupaja - nuorten hyvinvoinnin hyväksi

Pudasjärven kaupunki / Karhupaja
PL 10, Teollisuustie 12
93101 Pudasjärvi
www.pudasjarvi.fi/karhupaja

LUOTA AMMATTILAISIIN!

TESTIVOITTAJA!
TM 5/2010
nokiaan HAKKA H

nokiaan -merkkisen rengassarjan ostajalle
YKSI RENGASHOTELLIKAUSSI KAUPAN PÄALLE

MUISTA PIKAHUOLTOPALVELUMME!

www.vianor.fi

Ouluntie 73,
93100 Pudasjärvi
p. 010 401 3910

Matkapuhelimesta soittaessa 0,0821 e/puh +0,169 e/min (alv. 22 %). Lankapuhelimesta soittaessa 0,0821 e/puh.+0,059 e/min (alv. 22 %).



Hyvää oloa ja rauhaista mieltä PUDASJÄRVEN KESÄÄN



Pudasjärven kaupunki



Koulutuksia Pohjantähdessä

Sosiaalinen media tutuksi
La 8.5.2010 klo 9.30 - 16.30, 1 kerta
Osallistumismaksu 42 €. Ilm. viim. 6.5.2010

Facebook tutuksi
Ma 10.5. ja 17.5.2010 klo 13.00 - 16.15, 2 kertaa
Osallistumismaksu 42 €. Ilm. viim. 6.5.2010.

Blogien hyödyntäminen
Ti 18.5. ja to 20.5.2010 klo 16.30 - 20.45, 2 kertaa
Osallistumismaksu 42 €. Ilm. viim. 17.5.2010.

Kuvapalvelut
Ke 19.5.2010 klo 16.30 - 20.45, 1 kerta
Osallistumismaksu 21 €. Ilm. viim. 17.5.2010

Pudasjärven Yrittäjien jäsen, voit osallistua koulutuksiin maksutta!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Jenny Kangas, 040 537 2852.

KOHTI SÄHKÖISTÄ LIIKETOIMINTAA
Kehittämiskeskus Pohjantähti



Hyvän Olon Messut lauantaina 8.5.2010
Pudasjärven liikuntahallilla klo 9 - 16
Tervetuloa!

PÖLKKY METSÄ

Pölkky Metsä hankkii vuosittain yli 1 000 000 m³ sahapuuta Pölkky Oy:n Kuusamon, Taivalkosken ja Kitkawoodin sahoille.

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

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

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

Sähköposti: etunimi.sukunimi@polkky.fi

Pölkky sahaa ja tukkeja tarvitaan.

Metsänomistaja!
Ota yhteyttä ja tee hyvä puukauppa



Pölkky Metsä Hankintaesimiehet

- Petri Tolonen Puh. 0400 277 307
- Markus Viitala Puh. 0400 178 677
- Sami Oinas Puh. 040 510 4847
- Teemu Pohjola Puh. 0400 367 677
- Jouko Niskala Puh. 0400 306 422
- Heikki Niskasaari Puh. 040 822 5321
- Jari Juntunen Puh. 040 5159 779

STRONG WOOD

www.polkky.fi

Tiekuntatilaisuus

Ke 12.5.2010 klo 9.30
Pohjantähti Teollisuustie 1

Yksityisteiden
- valtionavustukset
- peruskunnostukset
- tieisännöinti

Luennoitsijana mm. Kari Uutela, Jussi Timonen-Nissi, Mika Rahja

Tilaisuus tarkoitettu yksityisteiden osakkaille
Ruokailun järjestäiseksi pyydetään ilmoittautumaan
puh. 0400 198 402 / Erkki Moilanen
Tilaisuus on maksuton. Tervetuloa.

Lue Pudasjärvi-lehti
osoitteessa:
www.pudasjarvi-lehti.fi

Naisten vaate- ja kenkämyynti



Kauppatie 5 (entinen Ahonen)
vain pe-la 7.-8.5. klo 10-17

MUOTIA EUROOPASTA

Kesämekkoja ja -housuja, capreja,
tunikoita, t-paitoja ym.ym.

PERSONALLISIA RANSKALAISMALEJJA
KÄTEISMAKSU

Tervetuloa ostoksille!



Asematie 7, 86400 Vihanti. www.justzulle.com

70 vuotta alan palvelua Pudasjärvellä

Äidille! Valmistuville! Ylioppilaille!



Suomen Kelloseppäliitto ry:n
jäsenliike

Kulta- ja hopeakorut. Kalevalakorut
Kellojen ja korujen myynti ja huolto

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

Äitienpäivän Noutopöytä

sunnuntaina 9.5.

Salaattipöytä

Lohikeittoa

Kalastajavaimon

uunilohta

Ruohosipuliperunoita

Meksikon broileria

Kahvi ja kakkupala

12⁹⁰

Lasten
noutopöytä 3-7 v.
4,40
Junior
noutopöytä 8-12 v.
6,40

6-24

Koillisportti

Ouluntie 74
044 788 4810



HELKAMA

Kotimainen Ainotar

Äidille

vakiopyörä
3-vaihteisena
7-vaihteisena
Erikoishintaan!



Kaunotar 3 v

3-vaihteinen Kaunotar on
kevyt ajaa ja käsitellä



Punainen
tai lila

349,-

**MEILTÄ
PYÖRIIN**
-renkaat
-vanteet
-tarvikkeet ja
-yleisvaraosat

Pudasjärvi
Kauppatie 4
08-822 415

expert



Edulliset
maksuehdot
Expert
aktiivirahalla

PUDASJÄRVEN KIRJASTO

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

Täydennä Teemaa.

Kerää ajattoman tyylikkään
littalan Teema-astiat.

Keräilyaika 1.3.-31.5.2010



1000€

Osta keräilytuotteet
30.4.2010 mennessä.

**Voit voittaa
1000 € arvoisen
lahjakortin
K-supermarkettiin!**

Lisätietoja kilpailusta löydät
keräilyvihkosta, jonka saat
K-supermarketista.

iittala
www.iittala.fi

Keräilyetusi jopa yli

-50%

KPLUSSA

Etu K-Plussa-kortilla

Valitse 2 Teema-keräilytuotetta yhteishintaan

Keskittämällä ostoksesi K-supermarkettiin saat ajattoman tyylikkään littalan Teema astiat jopa yli puoleen hintaan. Jokaista K-supermarketissa tehtyä täyttä 15 euron ostosummaa kohden saat kassalta yhden keräilyleiman. Kerättyäsi tarvittavan määrän leimoja voit ostaa valitsemasi keräilytuotteen keräilyhintaan. Nouda oma keräilyvihkosi K-supermarketista.

KPLUSSA
Etu K-Plussa-kortilla

Keräilyetusi
-51%

Valkoinen
Teema lautanen syvä 15 cm
svh 12,30 kpl, 24,60/2 kpl

Keräilyetusi
-33%

Valkoinen
Teema kahvikupin
aluslautanen 15 cm
svh 8,90 kpl, 17,80/2 kpl

Keräilyetusi
-39%

Valkoinen
Teema kahvikuppi 0,22 l
svh 9,80 kpl, 19,60/2 kpl

Keräilyetusi
-52%

Valkoinen ja oliivi
Teema muki 0,3 l
svh 12,50 kpl, 25,00/2 kpl

Keräilyetusi
-39%

Valkoinen ja oliivi
Teema lautanen
matala 17 cm
svh 9,80 kpl, 19,60/2 kpl

11⁹⁰

2 kpl

Voit valita yhteishintaan myös kaksi eri tuotetta
esimerkiksi yhden kahvikupin ja kahvikupin aluslautanen tai muki ja lautanen.

Esimerkkilaskelma:

Kahden ensimmäisen Teema-astian keräilyhintaa 11,90 € + edellytetyt ostokset.
(1 lahjaleima + 6 x 15 € = 90 €). Katso tarkemmat tiedot keräilyvihkosta.

Kursusta tuoksu... maistuu...
Kursulaisen leipä on kunnia-asiamme



Kursulainen Oy p. 016 861 234

**S-Etukortilla
Bonusta jopa 5%**

S-MARKET
Pudasjärvi
ma-pe 8-21, la 8-18, su 12-18

Hyvän Olon Messut

8.5.2010 Pudasjärven liikuntahallilla,
Tuulimyllyntie 4. Tervetuloa!

K SUPERMARKET

Tavallista parempi Ruokakauppa

PUDASJÄRVI

Sähkötie 1, p. 0207 890 450
Ark. 8-21, la 8-18, su 12-18

