

**Akvario-
harrastajalle!**

Faunatar
Faunatar Lahti
Launeen Prisma 2. krs
Puh. 040-1630 630
Ark. 10-20, la 10-18
www.faunatar.fi

- Akvaariot ja akvaariopakettit
- Akvaariokalat ja -kasvit
- Kaikki tarvikkeet ja ruuat

RAUTAMYÖNTI HYVINKÄÄLLÄ
Teräslevyt (myös leikkaus- ja särmäyspalvelu, palkit, RHS putket, kulutusteräks, trukkipiikit, rst-teräks, mig-langat ja -puikot, Wallius hitsauskoneet ja tarvikkeet, hionta ja katkaisutarvikkeet, työ- ja sadeasut, filmivaneria, koneita, uutta ja käytettyä ym. ym. Ei jonotusaikaa.

hyvinkään
kone- ja rautavälitys Oy
Puh. 019-435 135, 0400-609 293, 0400-973 511
Kermin teollisuusalue Hyvinkään-Riihimäen kaatopaikan vieressä, harmaa halli, Kermintie 41, 05880 Hyvinkää Av. ark. 8-17 la 9-14

**Markkinoilla
tavataan
5.2.**

Lahentori.fi

Lahden Seudun Uutiset

N:o 2/2020

Viikko 4

**KYSY TARJOUS
UUSISTA RENKAISTA**

Runsaasti merkkejä/kokoja.

Renkaiden kausisäilytys.
Renkaiden asennus ajanvarauksella
/odottaessa.

RENGASTUONTI
Puh. 03-884 5151
Höylääjänkatu 2, LAHTI
Avoimena: ark. 8-17, la 9-13

SELLUVILLAA
lisäeristeeksi ja uudisrakennukseen yläpohjiin,
lattiioihin ja seiniin 12 €/15 kg / sk.
Kysy tarjous puhallettuna puh. 040 321 0682
sellueristys@gmail.com
KOTITALOUSVÄHENNYS

LT-AUTOKORJAAMO KY
Kärriete 17, Orimattila, puh. (03) 777 4498, 044 700 4498
www.ltautokorjaamo.fi ltautokorjaamo@gmail.com

- Huollot • Korjaukset
- Ilmastointilaittehuollot
- Pakokaasumittaukset
– OBD + Diesel-savu
- Ohjainkulmien mittaukset
– 4-pyöräsuuntaus
- Ajoalojen myllytykset

Kellohuolto ja -korjaamo
KELLO-HARA
Käytömiehentie 18, Orimattila
(Peltolan alue)
joka päivä 0440 111 889
verstas avoinna arkin 10-17
Reipas palvelu,
tarvittaessa nouto ja palautus.
Takuutyö.

Matit ja Maijat

Tanssittaa kevätkaudella 2020
Harjoitukset Hollolan Uimahallin Monitoimitalissa,
Terveystie 8

Lasten ja nuorten ryhmät

Maanantaisin
*Taaperoiset (n. 2-4 v.) *Pikkuruusit (n. 5-7 v.)
Maanantaisin ja torstaisin
*Midit (n. 8-12 v.) *Juniorit (n. 13-17 v.)
*Harha, nuoret aikuiset, viikonloppuina sovittu.

**RIEMUKAS TANSSILIIKUNTAMUOTO
FOLKJAM**

Torstaisin klo 17.45-18.45

Ilmoittautumiset ja kyselyt:
✉ info@matitjamaijat.fi tai ☎ 040 588 0058

**TULE HAUSKAAN, LUOVAAN
JA LIKUNNALLISEEN HARRASTUKSEEN**
Matit ja Maijat ry
www.matitjamaijat.fi
*facebook.com/matitjamaijat/

**MUUTTOLAATIKOIDEN
PUHTAUSTAKUU
VAIN NIEMELTÄ**

**Muuttolaatikat
-50 %**

Kätevät ja kestävät laatikat
ovat tärkein apu sujuvaan
muuttoon.

Laatikkotarjous voimassa **muuton
tilanneille** huhtikuun 2020 loppuun
asti. Hinta normaalisti 0,16 €/ltk/pv.

HUOM! Iltaisin ja lauantaisin
kotimuutto saman hintainen
kuin arkipäivisin

Palvelemme
arkisin klo 8-18
Lue lisää:
www.niemi.fi/lahti

Soita Lahden
palvelunumeroomme
020 554 5660

Niemi Lahti
Mukkulankatu 19
15210 Lahti

NIEMI®
MUUTTA KAIKEN

TAMMIKUUN TARJOUKSET!

Poron lapa- käristys Lumiporo pakaste Suomi	34,90 /kg	Viljapossun juhlafile makuravalla tuoresuolattu Suomi	8,90 /kg	Possun babyribs myös maustettuna Suomi	8,90 /kg
Possun savupotka hernekeittoon tuore Suomi	8,90 /kg	Naudan murea entrecôte myös pihveinä Suomi	19,90 /kg	Uuden sadon suolasienet haaparuskaa Suomi	18,90 /kg
Hyvä sika- nauta- jauheliha 70%/30% rasvaa alle 15% tuore, Suomi	5,50 /kg	Hevosien kulmapaisti myös jauhettuna tuore, Suomi	6,90 /kg	Maalais- kanan- munat isot XL, Suomi	3,50 /kg

**- Kylmäsavuporoa, nautaa ja hevosta
- Poron paisteja ja fileitä
- Ruoveden herkun tuotteita**

A.O.Vuorinen Oy
Kauppahalli p. 03-782 2414

M-Lasi KUN AUTOSI TUULILASI PITÄÄ

UUSIA NIIN KÄÄNNY PUOLEEMME. TEEMME SEN
NOPEASTI JA EDULLISESTI. SOITA 0400 836213 TAI
TULE KÄYMÄÄN. **GLASSDRIVE**
M-Lasi Kirjavakatu 2 15300 Lahti www.m-lasi.fi

SUOMALAINEN JÄSENKORJAUS

selkä * niska * iskias
polvi * nilkka * käsi- ja jalka

Koulutettu jäsenkorjaaja, mestari
Seija Hyrkäs
0400 806472

Puotikatu 4 as.2 Lahti / Patoniitty
arcman@elisanet.fi



Lahden matkakeskuksen turvapyörätelineet toimivat Walitti-matkakortilla.

Lahden ympäristöpääkaupunkivuosi tuo uusia hankkeita

Mikä ihmeen CityCAP ja älykäs pyörätie?

Lasse Koskinen

LIKKUMINEN. Lahden kaupunki tavoittelee ilmasto- ja ympäristöpolitiikastaan johtuen raatiin vuoteen 2025 mennessä. Tähän liittyy Lahti on mukana EU-rahoitteisessa CitiCAP -hankkeessa. Siinä toteutetaan kaupungin laajuista, henkilökohtaisen päästökaupan kokeilua. Lahti on ensimmäisenä kaupunkina maailmassa kokeilemassa tätä. Lahti on valittu vuoden 2021 Euroopan ympäristöpääkaupungiksi ja CityCAP-hanke on osa sitä. Hankkeen projektipäällikkönä toimii Anna Huttunen.

Päästökauppa käydään matkapuhelinsovelluksella, joka perustuu automaattiseen liikkumismuodon tunnistamiseen. Kokeiluun osallistuva henkilö voi koota automaattisesti matkapuhelimeensa liikkumistapaansa liittyvää tilastoa. Sovelluksen käyttäjille jaetaan henkilökohtainen päästöoikeuksien määrä, joka kuluu liikkumistavan mukaan. Seuranta- ja raportointi tehdään Android-sovelluksella ja iOS -ohjelmalla. Tällä hetkellä käytössä olevalla sovelluksella on yli 300 käyttäjää.

Henkilökohtaisen ohjelman kuuluu päästökatto määriteltäessä Lahden kaupungin ilmastotavoitteiden pohjalta, sopeutettuna osallistujien määrään. Liik-

kumistapojen valinnoilla osallistujat voi säästää päästöoikeuksiaan, jolloin hänen tililleen kertyy etuisuuksia oikeuttavia "krediittejä". Päästökaton ylityksistä ei osallistujaa rangaista, mutta ylitykset vaikuttavat jaettaviin etuisuuksiin.

Yksityisautoilija ansaitsee päästöoikeuksia vähentämällä ajamiaan kokonaiskilometrejä, matkustamalla yhteisautoiluna tai vaihtamalla sähkö- tai biokaasuautoon. Kampanjalla pyritään myös pyöräilyn ja kävelyn lisäämiseen liikuntatapaan. Tavoitteena on saada vähintään 1300 lahtelaista sovelluksen käyttäjäksi. Vuosi 2019 oli testausaikaa ja varsinainen käyttöönotto tapahtuu keväällä 2020, kun käyttöjärjestelmät ovat kokonaan valmiina palveluun.

Paikalliset yritykset voivat osallistua kampanjakkannustukseen tarjoamalla etuisuksia ja palveluita järjestelmän markkinapaikalla. Yritykset voivat innostaa myös omia työntekijöitään ympäristöystävällisempään liikkumiseen.

CitiCAP-hankkeen yhtenä tavoitteena on kerätä tilastotietoa liikkumistavoista. Tietoa tullaan käyttämään tulevaisuuden liikennesuunnittelussa. Samalla hankkeen julkisuudella pyritään lahtelaisten saamaan uusia liikemisen palveluita. Lahti pyrkii olemaan myös esi-

merkkikaupunkina muille Suomen kaupungeille ympäristöystävällisen liikkumisen edistäjänä.

CitiCAP-hankkeen liittyy älykäs pyörätieosuus. Uusi kevyen liikenteen väylä rakennetaan Lahden matkakeskuksen ja Launeen Apilakadun välille. Sen varrella tehdään uusia teknisiä ratkaisuja. Yhtenä niistä ovat katuvalot, joiden valoisuus vaihtelee sen mukaan liikkuuko väylällä joku vai ei. Automaattisella liikenteen ohjauksella varoitetaan autoilijoita lähestyvistä pyöräilijöistä.

Uudenmaankadun levennystyön yhteydessä rakennetaan pyörätie Renkomäestä Apilakadulle. Laskelmien mukaan Lahden matkakeskuksen rautatiealikulunnelin eteläpuolella liikkuu noin 1100 pyöräilijää vuorokaudessa. Tutkimuksen mukaan viikkain päivä on keskiviikko ja kello 16.

Asukaskuulemisissa arvostelua suunnitelmasta saatiin eniten Anttilanmäki-Kittilän omakotiyhdistykseltä. Kittilän asuinalueella liikenneväylän leventäminen merkitsee olemassa olevan meluvallin kaventamista ja melulta suojaavan kuusirivistön kaatamista. Vastustuksesta huolimatta Lahden kaupunki aikoo kavennuksen ja puunkaadoit suorittaa.

Suunniteltu "älykäs pyörä-

tie" on kuuden metrin levyinen, koska siitä tehdään kaksisuuntainen niin että kaistat erotellaan toisistaan väylään upotetuilla merkintäviivillä. Tämän merkinnän näkyvyyttä on epäilty talviolosuhteissa. Lumenaurauksella ja liukkaudentorjunnalla CitiCAP-pyörätie pidetään myös talvella pyöräilykunnossa, lupaavat kaupungin edustajat. Sulatussuolaa ei väylällä käytetä, vaan sitä korvaavaa ympäristöystävällisempää tuotetta. Pyörätien rakentaminen on osin käynnistynyt, mutta pääosan rakentaminen alkaa keväällä 2020. Rakentamisen kilpailutus tehtiin vuoden 2019 loppuun mennessä.

Kokonaisbudjetti CityCAP-hankkeessa on 4,7 miljoonaa euroa. Lahden kaupungin osuus on noin 2,5 miljoonaa. Älykäs pyörätie nielee hankkeesta 1,6 miljoonaa euroa. Kaupungin omavaraisuusasteeksi jää lopulta 500 000 euroa, koska päärahoitus tulee EU:lta ja hankkumppanit rahoittavat 20 prosenttia hankkeesta. Kumppaneina on sekä opilaatoksia että yrityksiä. Hankkeeseen liittyy myös Heikinkadun ylitykseen liittyvä silta, jonka hinta on 200 000 euroa. Lahden matkakeskuksen tulevat turvapyörätelineet toimivat Walitti-matkakortilla.

AIKA TARKASTAA RENKAAT HALPARENGAS.FI PALVELEE ARK. 10-17, LA 10-14 TALVIRENKAAT myös asennus

Hinnat alk./kpl	Hinnat alk./kpl	Hinnat alk./kpl
155/70-13 42,95€	195/65-15 57,95€	225/50-17 99,95€
155/80-13 43,95€	205/65-15 66,95€	215/55-17 74,95€
175/70-13 47,95€	205/55-16 59,95€	225/55-17 84,95€
175/65-14 48,95€	205/60-16 69,95€	225/40-18 84,95€
185/65-14 52,95€	215/55-16 75,95€	Hankkook alk./kpl
185/65-15 54,95€	225/55-16 84,95€	175/65-14 68,75€
195/55-15 47,50€	215/65-16 77,95€	185/65-15 69,95€
195/60-15 62,50€	225/45-17 64,95€	195/65-15 72,50€
Pakettiauto uudet alk./kpl		
185/80-14C 71,95€	225/70-15C 99,95€	215/65-16C 87,50€
195/70-15C 81,25€	205/65-16C 71,95€	225/65-16C 103,75€

**Myös maksuajalla
ILMAN KÄSIRAHAA vaikka 17€/kk**
DUKOPART OY
Mestarinkatu 16, 15800 Lahti
www.dukopart.fi P. 03-7537 024

Ennustajia

Lappilainen näkijä, parantaja
Katariina
jo kolmannessa polvessa
0700-512411
"Myös ihmishuoldeksi"
2,39€/min+pvm, roy. PL 62, Tre

Aito ★ Varma ★ Näkijä ★
Jenny
0700-51014
Myös luotettavat rakkaustulkinnat
2,39€/min+pvm

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Riihelankatu 15, 15810 LAHTI

Toimitusjohtaja/päätoimittaja:
Raimo Jokinen
puh. 0400 816 340
raimo.jokinen@jns-mediajakelut.com

toimitus@jns-mediajakelut.com

Kustantaja: J.N.S. Company Oy,
Y-tunnus: 0665979-7

Painopaikka: Lehtispäät Oy
Painos: 25 000 kpl

Ilmoitusmarkkinoiti:
Niina Leskinen,
myyntipäällikkö, toimittaja
Puh. 041 5499 878
niina.leskinen@gmail.com
Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 9328 113
printtimainos@gmail.com
Jorma Jokela, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 0371 996
jojo.jokela@gmail.com

Ilmoitusaineisto-osoite:
ilmoitukset@jns-mediajakelut.com

Jakelualue:
Länsi-Lahden ja Hollolan kotitaloudet

Jakelutelinepaikat:
Lahti: ABC Renkomäki, ABC Holma, CM Laune, CM Paavola, Novatola Aleksi, Sokos keskus, S-Market Metsäkangas, Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta, ABC Kivimaa, Neste Taukottuoli, Sale Kukilla, S-Market Mikkula, K-Supermarket Okeroinen, S-Market Solina, S-Market Villähde, Sale Nastola, S-Market Nastola ja K-Supermarket Nastola.
Hollola: K-Supermarket Hollola, S-Market

Hollola, Sale Hollola KK ja ST 1 Huoltamo Kukkonkivu.
Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale Hämeenkoski.
Järvelä: Neste oil Huoltamo, Kauppahuone Pyrhönen ja S-Market Järvelä.
Orimattila: S-Market, K-Supermarket ja Orimattilankehrämo.
Vääksy: Route 24 Vesivehmaa, S-Market Vääksy ja K-Supermarket Vääksy.

Lehti ilmestyy
kahden viikon välein.

Lehti ei vastaa epäselvistä käsikirjoituksista tai puhelimessa sattuneista väärinkäsityksistä aiheutuneista virheistä.
Lahden vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu enintään ilmoituksen hintaan. Reklamaatioit kahdeksan (8) päivän kuluessa.

Ilmoitusten sisäänjätto keskiviikkona klo 12 mennessä.

ISSN 2490-1105 (painettu)
ISSN 2490-1113 (verkkopainettu)

Uudet tuulet puhaltavat Aerodiggareilla

Kemin, Helsingin ja Oriveden kautta Hollolaan. Tämä on Kuntokeskus Loiston/Aerodiggareiden uuden omistajan, **Jari Kotkansalon** reitti Hollolaan. Hän on aiemmin toiminut terveyskeskuksessa 6 vuotta fysioterapeuttina ja työterveyshuollossa työfysioterapeuttina 10 vuotta mm. Fazerin tehtaalla Vantaalla. Sieltä hän siirtyi yrittäjäksi Orivedelle osten fysikaalisen hoitolaitoksen ja ollen siellä noin 2,5 vuotta. Jotain kuitenkin puuttui.

Keväällä 2019 Hollolan Aerodiggareiden myynti-ilmoitus herätti mieheissä mielenkiinnon niin paljon, että neuvottelut aloitettiin keväällä silloisten omistajien kanssa. Haaveena oli pitkään ollut kuntosalin fysioterapian rinnalle, sillä ne tukevat toisiaan todella hyvin. Päätös Aerodiggareiden ostamisesta syntyi loppukesällä ja marraskuussa 2019 toiminta alkoi toden teolla. Jarin ammattinimikkeet Loistossa ovat työfysioterapeutti-kuntohoitaja-Weight Trainer-terveyskonsultti.

Vietnamista lähtöisin oleva **Khoa Truong** on Kotkansalon yhtiökumppani. Khoa valmistui kaksi vuotta sitten Tampereen urheiluhierojakoulusta ja Helsingissä hänellä oli ennen Hollolaan tuloa oma hierontapiste.

Kuntokeskus Loistossa on mahdollisuus harjoittaa niitä asioita, jotka kiinnostavat eli hyvinvointi ja terveys. Siksi myös yhtiökumppanuus kiinnosti, kertoo Truong.

Hollola on molemmille aivan uusi paikka. Kotkansalo kertoi googletelleensa hieman Hollolaa ja miten

alue on kehittynyt. Positiivisena asiana hän pitää Lahden läheisyyttä.

Tänne kuntokeskukseen on asiakkaiden helppo tulla, on ilmaiset parkkipaikat ja monipuoliset palvelut tarjolla, tiivistää Kotkansalo.

Heillä on tavoitteena tarjota monipuolisesti hyvinvointipalveluita. Loistosta löytyykin kattava kuntosalin, ryhmäliikuntatunteja, hierontaa, personal training- ja fysioterapiapalvelut. Myös erilaisia painonhallintaryhmiä on aloitettu. Ohjaajia talosta löytyy tällä hetkellä 5.

Tällä hetkellä on 14 viikotuntia ryhmissä, joka on yli kaksi kertaa enemmän kuin aiemmilla omistajilla. Tunteja on jokaiseen makuuun mm. Lavis, Hyvä Ryhti, Spinning, Pump up ym. Olen ohjannut ryhmäliikuntaa reilut 20 vuotta, joten käsitys siitä mistä asiakkaat pitävät minulla on ja pidänkin jumppaa joka lähtöön, mutta myös ajan trendien seuraaminen on tärkeää, jotta tietää missä mennään. Seniorit ovat löytäneet ryhmäliikuntatunnit todella hyvin. Uusia asiakkaita on tullut joulukuun aikana 60, Kotkansalo kertoo.

Kotkansalo tekee myös ainoana Hollolassa FootBalance-pohjallisia, jotka liittyvät fysioterapiaan. Molemmat tekevät faskiakäsittelyä, mutta Khoalla on urheiluhieronnasta lisäksi palveluissa tarjolla myös kuivakuppaus ja kuumakivihieronta. Khoan ammattinimikkeet ovat urheiluhieroja ja Pernoal Trainer.

Yritysassiakkaita on myös muutamia, joille on omat ohjatut tunnint. Myös Hollo-



Oikeaoppisen alataljasoutu-liikkeen ohjausta.

lan ulkopuolelta ihmiset ovat löytäneet kivistä Loistoon.

Myös pienistä pintaremontista on tehty tiloihin. Jumppasalin lattia on uusittu, uusia juoksumattoja on hankittu,

jumppavälineistöä on päivitetty. Tiloihin on myös saatu hienosti mahtumaan hierontapiste Khoalle ja fysioterapiapiste Jarille. Tulevaisuudensuunnitel-

mat ovat miehillä selvät.

Emme halunneet Loiston olevan vain fitnesssali. Nyt täällä on kaikki hyvinvointipalvelut saman katon alla. Tärkeintä on, että täällä voi

käydä eri-ikäisiä ja -kokoisia ihmisiä, lopettaa Kotkansalo.

Teksti ja kuvat: Niina Leskinen



Jari ohjaa asiakkaalle keskivartalon hallintaa etunojapunnerruksen ohella.



Asiakas Eija Selin tekee taljapainallusta Jarin ohjauksessa oikeaoppista alkuasentoa ennen liikesuoritusta.



Khoa Truong tekee urheiluhierontaa, johon on yhdistetty kuivakuppaus-käsittelyä.

Paavolan kampuksen rakentaminen etenee vaiheittain

Paavolan kampuksen rakentamisen kilpailutus on alkamassa. Rakentaminen toteutetaan vaiheittain vuoteen 2023 mennessä. Kampus on kaikkien aikojen suurin Tilakeskuksen toteuttama hankekokonaisuus, noin 60 milj. euroa.

Paavolan kampusalueelle sijoittuvat Tiirismaan peruskoulu, Kannaksen ja Tiirismaan lukioiden perinteitä jatkava uusi lukio, Wellamo-opisto sisältäen Taide- ja muotoilukoulu Taikan toiminnan sekä Humpulan päiväkotia. Käyttäjinä kampuksella tulee olemaan noin 2500 lasta ja nuorta.

Paavolan kampukselta rakentuu ainutlaatuinen op-

pimisympäristö, jossa tiloja tullaan käyttämään kaikkien toimijoiden kesken yhteisesti. Tilojen suunnittelussa on otettu huomioon nykyajan uusimmat pedagogiset vaatimukset, taustoittaa kampuksen käyttäjäryhmästä vastuualue- ja lukiojohtaja Heikki Turunen.

Turusen mukaan kampusalueen suunnittelussa on otettu huomioon myös ympäristötekijät. Alueelle on tehty muun muassa viisaan liikkumisen suunnitelma, joka kannustaa vähentämään alueella toimivien hiilijalanjälkeä.

Kampuksen vaiheittainen rakentaminen etenee aikataulussa. Humpulan päiväkodin rakentaminen on jo pitkällä,

ja tilat valmistuvat syksyllä 2020. Kampuksen muut kohteet valmistuvat vuoteen 2023 mennessä, kertoo projektipäällikkö Simo Lahtela Lahden Tilakeskuksesta.

Rakentamisen kilpailutus on alkamassa

Kampuksen muiden kohteiden rakentamisen kilpailutus on alkamassa, ja hankintojen ennakkoihmoitus julkaistiin ennen joulua, kertoo rakennuttajapäällikkö Leena Pirttilä Lahden Tilakeskuksesta.

Tammikuussa aloitetaan markkinavuoropuhelu mahdollisten urakoitsijoiden kanssa. Ensimmäisessä vaiheessa kilpailutetaan Aikuiskoulutuskeskuksen (KK16)

sekä LAMK:in Muotoiluinsituuttiin ja Koulutuskeskus Salpauksen opetuskäytössä olleen oppilaitosrakennuksen (KK22) uudisosien paalutus-, lounihinta- ja maanrakennusurakat. Heti tämän jatkona kilpailutetaan näiden rakennusten varsinaisen uudisrakentamisen ja perusrakennustyöt.

Pirttilän mukaan kampus-hankkeen urakoiden kilpailutuksen varsinaisen hankintailmoitus julkaistaan myöhemmin keväällä 2020. Hankintailmoitus käynnistää samalla urakkakilpailutuksen.

Alue muuttuu työmaa-alueeksi ja jo maaliskuusta alkaen liikennejärjestelyjä

Projektipäällikkö Lahtela kertoo, että uudisosien perustamistyöt alkavat heti koulujen kevätlukukauden päätyttyä kesäkuun alussa. Niiden valmistuttua syksyyn 2020 mennessä aloitetaan varsinaisten rakennusurakoiden toteutukset.

Alue muuttuu työmaa-alueeksi ja jo maaliskuusta alkaen rakentaminen alkaa vaikuttaa myös koko Paavolan alueen liikennejärjestelyihin. Kampusalueen kaavamuutos on saanut lainvoiman ja siihen sisältyvä Kannaksenkadun katkaise-

minen yleiseltä liikenteeltä toteutetaan keväällä 2020.

Käytännössä liikennejärjestelyjen muutokset vaikuttavat kampusalueelle millä

tahansa liikkumismuodoilla saapuvien sekä alueen ohitse ja läpi kulkeviin. Liikennevirrat ohjataan vaihtoehtoisille reiteille vaiheittain, Lahtela jatkaa.

Kesäkuun 2020 alussa aloitettavat uudisosien perustusurakat vähentävät merkittävästi alueen pysäköintipaikkoja, jolloin kirjaston ja päiväkodin välillä sijaitsevan uuden pysäköintialueen käyttö tehostuu.

Suunnitelmien pian tarkentuessa kaupungin katusuunnittelu ja tilakeskus tiedottavat ja ohjaavat järjestelyistä alueen asukkaita ja alueella toimivia ja liikkuvia.

Lahden kaupunki avaa uusia nuorten kesätyömahdollisuuksia

Kaupunki tukee myös nuorten kesätyöttämyyttä.

Kaupunki tarjoaa kesätyöpaikan noin 170 koululaiselle ja opiskelijalle. Tämän lisäksi nuorten itsenäistä työnhakua tuetaan kesätyöseteleillä. Ensimmäisen keran lahtelaisia koululaisia ja opiskelijoita rohkaistaan kesätyöttämyyteen.

Kaupunki aikoo nostaa nuorten kesätyöllistymiseen varattua määrärahaa 300 000 euroon. Tästä yhteensä 20 000 eurolla tuetaan kesätyöttämyyttä. Suuren suosion saaneita 300 euron kesätyöseteleitä jaetaan saman verran kuin viime vuonna, noin 600 kappaletta.

Elinvoima- ja työllisyysjaosto päättää kesätyöhön

varatusta määrärahasta 20.1.2020.

Suosituin kesätyöpaikka on päiväkodissa

Kaupungin palveluissa kesätyötä on tarjolla muun muassa päiväkodeissa, kirjastoissa, puistoissa ja nuorisotiloissa sekä erilaisia toimitustehtäviä. Kesätyön kesto on kuukauden ja palkka koululaisille ja opiskelijoille 1000 euroa. Työjaksot sijoituvat touko–syyskuulle.

Kesätyöpaikat tulevat hakuun Kuntarekryssä maanantaina 24.2. Hakuaika päättyy maanantaina 9.3. Valintoista ilmoitetaan kaikille kesätyötä hakeneille 8.4. mennessä.

Lahden kaupunki aikoo siirtää jäähalliyhtiön omistuksen Spatium Oy:lle

Halliyhtiön omistusjärjestelyllä ei ole vaikutuksia jäähallin käyttäjille.

Konserni ja tilajaosto on esittänyt kaupunginhallitukselle, että Jäähalli Oy:n osakkeet siirretään Spatium Oy:lle. Lahden kaupunki omistaa Lahden Jäähalli Oy:n osakkeista 41 %. Jäähalli Oy:n arvo kaupungin tasessa on 3,7 milj. euroa. Esitetyllä järjestelyllä ei ole vaikutusta halliyhtiön muiden omistajien asemaan tai omistuksen arvoon.

Tämä ratkaisu varmistaa jäähallin palvelutason säilymisen nykyisellä tasolla. Hallin käyttäjiltä on tullut toiveita uusista investoinneista ja kiinteistöalan yhteisönä Spatium on asiantunteva neuvottelukumppani hallin kehittämisessä, sanoo konsernipalvelujohtaja Mika

Mäkinen.

Lahden Jäähalli Oy on perustettu vuonna 1997. Jäähalliyhtiö vastaa Isku-Areenan toiminnasta ja hallin merkittävien käyttäjä ja Pelicans. Omistusjärjestely ei aiheuta muutoksia hallin käyttäjille.

Lahden kaupunki on kahden viimeisen vuoden aikana tarkastellut konsernirakennetta, siihen liittyen kaupunki on tehnyt useita yhtiöjärjestelyjä. Nyt tehtävässä omistusjärjestelyssä jäähalliyhtiön osakkeet luovutetaan vastikkeena Spatium Toimitilat Oy:n uusista osakkeista. Kaupunki ei kirjaa voittoa eikä tappiota järjestelystä. Konserni- ja tilajaosto käsittelee asiaa 20.1. ja kaupunginhallitus päättää omistusjärjestelystä 27.1.2020.

Lahti selvittää energiyhtiön omistusvaihtoehtoja

Lahden kaupunki on tarkastellut viime syksynä valmistuneen selvityksen pohjalta Lahti Energia Oy:n kehittämistä. Nyt esitetään selvitystyön jatkoa, jonka vaihtoehtoina ovat kiertotalouteen liittyvä konsernin sisäinen ratkaisu ja kumppanuuteen pohjautuva omistusjärjestely.

Valmistelussa on periaatepäätös, joka mahdollistaa myös vähemmistöomistajan hakemisen Lahti Energiasta. Mahdollinen omistusjärjestely pidetään avoimena. Kaupunginjohtaja Pekka Timonen korostaa vastuullista omistajapolitiikkaa. Lahden tulee omistajana jatkuvasti seurata toimintaympäristön muutoksia ja tarkastella yhtiöittäin kaupungin kokonaisedun näkökulmasta. Timosen mukaan selvitystyö ei vaikuta millään tavalla yhtiön päivittäiseen toimintaan.

Energia-yhtiöiden liiketoimintaympäristö on muutok-

sesa ja suomalaisissa yhtiöissä on viime vuosina tehty useita omistusjärjestelyjä. Yhtiöt ovat hakeneet uusia toimintamalleja ja kumppanuuksia energian tuotantoon, siirtoon ja myyntiin. Lahden kaupunki on kahden viimeisen vuoden tehnyt useita yhtiöjärjestelyjä. Kaupunki haluaa vahvistaa omistajaosaamistaan sekä arvioida omistukseen liittyviä riskejä ja mahdollisuuksia.

Kaupunginvaltuusto tekee periaatepäätöksen

Jos valtuusto hyväksyy periaatepäätöksen, kaupunki aloittaa selvityksen kumppanin hakemisesta energiyhtiönsä. Asiaa esitellään luottamushenkilöille valtuusto-infossa 22.1. Konserni- ja tilajaosto käsittelee energiyhtiön kehittämistä 17.2., kaupunginhallitus 2.3. ja valtuusto päättää etenemisestä 9.3.2020.



Juoruja-näytelmässä juhlien alku muuttuu pieneksi kaaokseksi eikä ilman poliiseja selvitä.

Juoruja on vallaton huvinäytelmä seurapiireistä

Lasse Koskinen

TEATTERI. Tove Janssonin kesäkirja on käännetty 26 kielelle. Sen pohjalta luotu teatteriesitys nähtiin Lontoossa vuonna 2014 ja Lilla Teatern teki siitä Suomessa ensi esityksen vuonna 2018. Lahden kaupunginteatteri tuntuu aiheeseen ohjaaja Laura Jäntin johdolla. Näytelmän sovituksesta vastaa Pipsa Lonka. Esitys on yhteistuotanto Kuopion kaupunginteatterin kanssa. Lahdessa näytelmä nähdään Eero-näyttämöllä. Näytelmää esitetään tämän vuoden kevätkausi Lahdessa ja syksyllä Kuopiossa.

Näytelmässä isoäiti ja lapsenlapsi keskustelevat keskenään. Heitä esittävät Lahden Eeva-Kirsti Komulainen ja Kuopion Seija Pitkänen. Näytelmä elää näiden kahden taitavan näyttelijän varassa. Kumpikin heistä

esittää vuorotellen isoäitiä ja pikkutyttöä. Miehiä ei näytämällä nähdä. Mies esiintyy vain pikkutytön taustahahmona, koska isoäiti huputtelee lapsenlastaan tekemään asioita ennen kuin ”isäsi herää päiväunilta”.

Teoksen hohto on kerroksessa. Tässä näytelmässä ei selvitetä ikuisia miesten ja naisten parisuhdeasioita, sanoo ohjaaja Laura Jäntti.

Luottamus näytelmän yleisömenestykseen perustuu pitkälti Tove Janssonin nimen vetäytyvyyteen. Kohderyhmäksi muodostuvat varmasti ensi sijassa naiskatsojat, koska miesrooleja ei näytelmässä ole. Lisäksi aikuisen naisen esittämä lapsihahmo ei ehkä innosta kaikkia yleisöksi aikovia, vaikka näyttelijätyö onkin herkkulaisen aitoa hiekkalaatikon reunalla ja rantalaiturilla. Tietenkin aihe syvenee, jos ennakkoon lukee tai on lu-

kenut Kesäkirjan.

Lahden suurella Juhaninäyttämöllä nähdään vauhdikasta amerikkalaista farssia edustava Juoruja-näytelmä. Näyttämöllä hulvahtelee kymmenkunta roolihenkilöä, joista kaksi on poliiseja. Vieraat saapuvat juhlimaan ystäväpariskunnan häääpäivää, mutta he kokevat heti alkuun yllätyksen, jossa tarvitaan poliisin selvittelyä. Poliisin kutsumista yritetään kuitenkin viivyttää hyvin tarmokkaasti.

Ensi-esittelyn mukaan vauhtia näytelmässä riittää, mutta näytetäkään mukaan esitys ei mene kuitenkaan liiaksi ylikohellukseksi, joka tämän tyyppisessä näytelmässä on aina vaarana. Näytelmä sijoittuu 1980-1990-lukujen vaihteeseen New Yorkiin. Näyttämön muodostaa kaupungin varapormestarin koti. Aikakauden asut ja kampaukset muodostavat

pikantin lisän näytelmän sisältöön.

Näytelmän on suomen- tai suomen- ja ohjannut Tommi Kainulainen. Hän sanoo puskakahtaneensa nauramaan jo käsikirjoitusvaiheessa. Ras- kaaseen ja ahdistavaan draamaan kyllästyneelle näytelmä tarjoaa varmasti iloitusta, ja eri-ikäisten näyttelijöiden tarjoamia maukkaita rooli- hahmoja. Vahinko vain että näytelmän ilmapäiri on Atlantin takaisesta Amerikasta. Tämän näytelmän kaltainen juoni kelpaisi sijoitettavaksi Suomeen, täläisten seura- piiriin ja hallitusväen maail- maan sovitettuna. Kyllähän meilläkin osataan juoruilla.

Tove Jansson-Pipsa Lonka: Kesäkirja, esitysaika 1 tunti ja 30 minuuttia. Ei väliäikaa. Neil Simon: Juoruja, esitysaika 2 tuntia ja 15 minuuttia, sisältää väliajan.

Yllättävän moni avioliitossa elävä jättää varautumatta elämän ikäviin yllätyksiin

Parisuhteen muoto vaikuttaa yllättävän myös suomalaisten taloudelliseen varautumiseen. LähiTapiolan teettämän Arjen katsaus –kyselyyn vastanneista avioliitossa elävistä kaksi kolmesta sanoo varautuvansa elämän ikäviin yllätyksiin taloudellisesti. Sen sijaan joka kolmas avioliitollainen ei varaudu taloudellisesti mitenkään.

Naimisissa oleville taloudellinen varautuminen on yleisempää. Kyselyssä vain joka neljännelle avioituneelle taloudellinen varautuminen oli vierasta.

Sinkkutilauksissa varautumattomuus on parisuh- teessa eläviäkin yleisempää. Naimattomista 35 prosenttia sanoi, ettei säästä elämän ikävät yllätykset mielessään.

Oma ja perheen taloudellinen asema on toki suurin yksittäinen selittävä tekijä, miten hyvin suomalaiset varautuvat muuttuviin elämäntilanteisiin taloudellisesti. Niukasti toimeentulevat varautuvat heikommoin kuin hyvin toimeentulevat. Myös useamman lapsen perheissä varautumisaste on korkeampi kuin muilla.

On kuitenkin yllättävää, että avioliitossa olevat varautuvat muista paremmin.

Puolison kuollessa laki takaa avioliitossa olevalle leskelle paremman taloudellisen aseman kuin avioliitossa leskeksi jääneelle. Toisaalta laki myös velvoittaa avioliitossa eläviä kantamaan taloudellista vastuuta myös puolisoista.

Naimisissa olevat voivat varautua paremmin, koska heidän vastuunsa ovat keskimäärin isommat. Avioliitos- sa olevilla on suuremmalla todennäköisyydellä lapsia (avioliitto 43%, avioliitto 36%) ja keskimäärin heillä on myös enemmän lapsia (avioliitto 1,96 lasta, avioliitto 1,68 lasta). Tähän voisi viitata myös tulokset, että perheen taloutta paljon muuttaviin riskeihin eli perheenjäsenen kuolemaan tai vakavaan sairauteen varautuminen on avioliitossa yleisempää, LähiTapiolan yksityistalouden ekonomisti Hannu Nummiaro pohtii.

Avioituneet varautuvat sairauksiin, avioliittolaiset työttömyyteen

Kyselyn mukaan naimisissa olevat säästävät mielessään vakava sairastuminen. Puolison tai läheisen kuolema, oma kuolema ja eläkkeen pienyys saivat avioituneilta

ylt paljon mainintoja syinä taloudelliseen varautumiseen. Vähiten avioituneet varautuvat avioeroon.

Avioliitossa elävien syyt taloudelliseen varautumiseen eroavat avioliitossa eläviin verrattuna. Avioliittolaisten mielestä suurin syy varautua taloudellisesti on työttömyys tai lomautus. Säästäminen vakavaa sairautta silmällä pitäen on myös yleistä. Samoin kuin korkeatason nousuun varautuminen. Sen sijaan puolison tai läheisen kuolemaan varautuu vain joka kymmenes vastannut avioliittolainen.

Myös sinkut varautuvat eniten työttömyyteen. Heidän vastauksissa seuraavaksi yleisimmät syyt taloudelliseen varautumiseen ovat asumisolujen muutokset tai palkan heikkeneminen.

Vastaukset näyttävät, että naimisissa olevat kokevat parisuhteen selvästi vakaammaksi. Eroon varaudutaan huomattavasti vähemmän (avioliitto 5%, avioliitto 12%), kuten myös eron myötä todennäköisiin asumisen isoihin muutoksiin (avioliitto 12%, avioliitto 28%). Miltei neljä kymmenestä ensimmäisestä avioliitosta kuitenkin lopulta päättyy eroon, Num-

miaro sanoo.

Sen sijaan työttömyyteen tai lomautukseen avioliitossa varaudutaan huomattavasti vähemmän kuin avioliitossa (avioliitto 12 %, avioliitto 28%). Nummiaro uskoo, että avioliiton elatusvelvollisuuspykälä näkyi tuloksissa. Perhe on kuin pieni tulonjakojärjestelmä, jossa hetkelinen palkkatulojen menetys huolettava vähemmän.

Nummiaron mielestä taloudellinen varautuminen olisi kuitenkin kaikille tärkeää riippumatta siitä, eläköö parisuhteessa tai ei ja onko lapsia tai ei.

Kaikkien tulisi huolehtia taloudellisesta varautumisesta, koska säästäminen hyvinä aikana on huomattavasti helpompaa kuin tinkiminen huonoina ajoina muutenkin vähemmistä tuloista.

LähiTapiolan teettämän Arjen katsaus –kyselyn toteutti Kantar TNS. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 1034 suomalaista, jotka olivat iältään 15-74 –vuotiaita. Kysely toteutettiin syyskuussa 2019. Kyselyn tulosten virhemarginaali on +/- 3,1 prosenttiyksikköä.

Folklandialla esiintyi neljä nuorisoseuran tuottamaa kansantanssiryhmää

Joka tammikuu heti loppiaisen jälkeisenä viikonloppuna kolme tuhatta kansantanssijaa- ja muusikkolahtevät vuorokaudeksi Folklandia-risteilylle. Kahdeskymmenesviides Folklandia houkutteli Itämeren aalloille lähes 160 esiintyjäryhmää tai -orkesteria.

Hollolan Nuorisoseurasta Folklandialla esiintyivät ryhmät Ellit ja Eemelit sekä Purpuri. Nuorisoseura tuotti taustajärjestäjänä romanianunkarilaisen Boroka, italialaisen Performing Art ja Venäjän Udmurtiasta Bombin Orn -ryhmät Folklandialle.

Laivan asiantunteva yleisö piti Venäjän Kalmukiasta kotoisin olevan Bumbin Orn -ryhmän esityksistä.

- Teillä on hieno perinne esitellä heti vuoden alussa se, mitä folkloremailmassa Suomessa tapahtuu vuoden aikana. Täällä laivalla ohjelmatarjonta oli todella runsas. Se yllätti minut todella positiivisesti, ryhmän johtaja Altman Trofimov totesi.

Altman näki myös hollolalaisten kansantanssiryhmien esitykset ja oli mielissään tanssikaivakadista.

- He ovat harjoitelleet vuosikaudet hyvässä ohjauksessa ja se näkyy tanssissa.

Kalmukialaiset ovat tyytyväisiä yhteistyöhön Hollolan Nuorisoseuran kanssa.

- Toimiva kulttuurivaihto eri valtioiden välillä on jo arvo sinänsä ja sitä pitää vaalia.

”Laivalla on aina rento fiilis”

Romanianunkarilaisen Borokan taiteellisen johtaja Erzebet Kelemenin ryhmä on esiintynyt useita kertoja Folklandialla.

- Siellä on aina rento fiilis. Siksi olemme olleet niin monta kertaa esiintymässä laivalla.

Kelemen muistuttaa, että transilvaanialaisella ja suomalaisella kansantanssilla on paljon yhteisiä piirteitä.

- Paritanssi on tämän vuoden teemana folklorepireississä

Suomessa ja se näkyi myös runsaampana tanssitarjontana laivalla, Kelemen toteaa.

Laiva on Kelemenin mielestä hyvä ympäristö esitellä kansankulttuuria.

Nuorten ja senioreiden tanssiryhmät samassa konsertissa

Kahden Kiven matka -tanssiteos on ollut Purpuri-ryhmän ohjelmistossa neljä vuotta ja se esitettiin viimeisen keran Folklandialla. Purpuri-ryhmä luokiteltiin Nuorisoseurojen luokittelussa mestaruussarjaan vuonna 2019 ja sen vuoksi saimme kutsun esiintymään Folklandialle.

- Esiintyminen Teatteri Europan konsertissa oli hyvä kokemus koko ryhmälle. Yleisössä oli kaikki suomalaiset kansantanssin aktiiviharrastajat, jotka ovat pitkään seuranneet kansantanssin kehitystä Suomessa. Voiko sen parempaa kohdeyleisöä olla, toiminnanjohtaja Aimo Hentinen kysyy.

Hollolalaiset käsittelivät traditionaalista hääperinnetanssia raikkaalla ja uudistavalla tavalla.

- Tähän teokseen emme ole hakeneet aivan moderneja kuvioita vaan halusimme säilyttää paljon kansanomaisia liikekieltä sekä perinnettä siinä.

Kauniit kansallispuvut ja elävä musiikki olivat tärkeä osa koreografiaa.

- Tätä koreografiaa on esitetty Virossa, Portugalissa ja Saksassa. Tämä tanssitarina on ollut Purpuri-ryhmälle merkittävä tanssiteos ja myös menestys. Työstämme parhaillaan uutta ohjelmistoa ja se näkee päivänvalon ensi syksynä.

Myös nuorten hollolalaisten kansantanssiryhmä Ellit ja Eemelit esiintyi Folklandialla.

Iltaamperinteet elävät edelleen

Kahdeksannen kerran järjestetty talvinen Hollo ja Martta festivaali toteutui



kahden konsertin muodossa nuorisoseurantalossa Kukossa.

- Meillä on mahdollisuus Folklandian vuoksi esitellä kansainvälisten ystäviemme koreografioita kaikille kansantanssin ystäville aina tammikuun alussa, toiminnanjohtaja Aimo Hentinen toteaa.

Iltaamperinteet ovat merkittävä osa nuorisoseuraperinnettä ja Hentisen mukaan hollolalaiset haluavat ylläpitää sitä.

- Venäjän Kalmukiasta kotoisin oleva Bumbin Orn -ryhmä on uusi kansainvälinen kontaktimme. Heidän kansantanssissa liikekieli on kaunista ja puvut upeita. Ehkä näemme heitä vuoden 2021 Hollo ja Martta festivaalilla uudelleen?



Suomalaisten selvä enemmistö luottaa terveydenhuoltoon – ennaltaehkäisyssä parannettavaa

LähiTapiolan Arjen kyselytutkimuksen mukaan erikoissairaanhoitoon ja perusterveydenhuoltoon arvioi toimivan ainakin melko hyvin lähes 70 prosenttia suomalaisista. Terveydenhuollon kyvyssä ennaltaehkäistä vakavia sairauksia nähdään enemmän parannettavaa.

- Kyselyn mukaan suomalaiset näkevät terveydenhuollon kyvyn ennaltaehkäistä vakavia sairauksia selvästi heikommaksi kuin sen kyvyn hoitaa niitä, kertoo lääketieteen tohtori ja LähiTapiolan terveyspalveluiden johtaja Jani Tikkanen.

LähiTapiolan Arjen kyselytutkimuksen mukaan suomalaisista 35

prosenttia arvioi terveydenhuollon onnistuvan ennaltaehkäisemään vähintään melko hyvin vakavia sairauksia.

Tikkasen mukaan suomalaisessa terveydenhuollossa on jo vuosien ajan ollut vallalla käynnissä huolestuttava kehitys, joka on omiaan näivettämään elintapariskiteijöihin puuttumista ja sitä kautta sairauksien ennaltaehkäisyä.

- Terveydenhuollon kustannukset kasvavat vuosi vuodelta, ja merkittävä osa kasvusta syntyy erikoissairaanhoitoon kustannuksista väestön ikääntyessä ja hoitojen kehittyessä. Ja koska kuntien rahalliset resurssit ovat rajallisia, tarkoittaa erikoissairaanhoitoon pääsyminen

monilla alueilla perusterveydenhuollon supistumista suhteellisesti. Tämä uhkaa johtaa perusterveydenhuollon tukirangan eli tavallisten terveyskeskusten näivettymiseen, ja etenkin ennaltaehkäisyyn käytössä olevien resurssien kuitumiseen. Tämä kehitys on jatkunut jo vuosien ajan eikä muutos tapahdu itseksensä, Tikkanen toteaa.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että yhä useampi suomalainen on vaarassa sairastua etenkin kroonisiin elintapatautiin ja niiden liitännäissairauksiin, koska niitä ei pystytä ehkäisemään perusterveydenhuollossa.

Aikuistyyppin diabetes on uusi kansansairaus

- Väestötasolla tällaisia sairauksista kenties merkittävien esimerkki on aikuistyyppin diabetes, joka käytännössä lisää huomattavasti riskiä moniin muihin sairaustiloihin. Vastaavasti myös sydämen eteisvärinä on yleistyessä merkittävästi lähivuosina väestön ikääntyessä ja elintapojen jatkaessa nykytrendillään, kertoo Tikkanen.

Tikkasen mukaan niin aikuistyyppin diabetes ja sydämen eteisvärinä ovat hyviä esimerkkejä usein jo vuosia ennen kroonistumista todettavissa olevista riskitekijöiden kasaantumisesta ja/

tai ensioireesta, joihin olisi puututtava huomattavasti nykyistä tehokkaammin.

- Elintapataudit voitaisiin ainakin teoriassa varhaisella toimenpiteillä ja arkeen ulottuvalla tuella ehkäistä jopa täysin, Tikkanen uskoo.

Tikkasen mukaan ratkaisuja voidaan hakea monelta suunnalta. Yksi tapa olisi etsiä uusia toimintamalleja merkittävimpien kansansairauksien ennaltaehkäisyyn vaikuttavuusperusteisesta terveydenhuollosta.

- Käytännössä tarvitsemme ennaltaehkäisyyn uusia työkaluja ja todennäköisesti uusia toimijoita, jotka keskittyvät elintapamuutoksiin. Terveydenhuollossa, ja etenkin ennaltaehkäisevissä

interventioissa, tulisi laajemminkin siirtyä yksittäisten toimenpiteiden, akuttien yksittäisten lääkärivastaanottojen, tuottamisesta yhä enemmän saavutettujen terveyshyötyjen tavoittelemiseen. Rahoituksen kannalta tämä tarkoittaisi sitä, että väestövastuullisten tulisi maksaa vain saavutetuista terveyshyödyistä – ei tehdyistä suoritteista.

LähiTapiolan Arjen kyselytutkimuksen toteutettiin Kantar TNS 1-5.12.2019. Kyselyyn vastasi 1 120 Suomessa asuvaa henkilöä, jotka olivat iältään 15-74-vuotiaita. Tulosten tilastollinen virhemarginaali on noin +/- 3,1 prosenttiyksikköä.

Elämäntaparemontti vai hetken hurma?

Vuoden vaihtuminen on lupauksien aikaa. Suosittuja lupauksia ovat laihduttaminen, kunnon kohentaminen, tupakoinnin lopettaminen ja terveellisten elämäntapojen opettelu. Tammikuussa kuntosalit ja uimahallit ovat pullollaan innosta puhkuvia ihmisiä, kauppojen terveystuottehyllyt tyhjenevät vauhdilla ja googlen suosituimpia hakuja ovat erilaiset dieetit. Alkuvuorua kestää aikansa, mutta viimeistään maaliskuussa motivaatio alkaa rakoilla ja kuntosalit hiljenevät. Mistä tämä johtuu?

1. Todellinen motivaatio. Haluaako laihduttaa vain siksi, että näyttäisi paremmalta? Yrittääkö lopettaa tupakoinnin vain siksi, että voittaisi vedon? Jos halu muutokseen on pintapuolinen, motivaatio ei kestä aikaansa enempää. On tärkeää keskustella itsensä kanssa, tehdä selväksi mitkä ovat pysyvät ja kauaskantoiset hyödyt elämäntapamuutoksessa.

2. Oikotietä onneen ei ole. Iltaledet suitsuttavat artikkeleita, joissa ihmiset kertovat pudottaneensa 10kg kuukaudessa tiukalla dieetillä. Pikadieetit ja rankat liikuntaohjelmat auttavat alussa poistamaan nestettä kehosta, mutta voiko uudella ruokavaliolla olla loppuelämän? Liikunnan vaikutus painon pudottamiseen on tutkitusti noin 20 prosenttia, eli ruokavalio on pääosassa.

3. Jokainen ihminen on yksilö. Mikä toimii yhdellä, ei välttämättä toimi toisella. Ruokavaliota muuttaessa on tärkeää huomioida oma terveydentilanne, mahdolliset sairaudet tai rajoitteet ja elämäntavat. Pätikäpaasto tai ketodieetti saattaa toimia joillain ihmisillä jo siksi, että heidän luonnonlinen rytmi ja syömismieltymykset tukevat jo valmiiksi kyseistä dieettiä. Sen sijaan esimerkiksi syömishäiriötäustainen tai diabetesta sairastavalle ruokavaliolla ja -rytmin radikaali muuttaminen voi olla haitaksi.

4. Vastoinikäymisiin varautuminen. Jossain kohtaa motivaatio rakoilee tai tulee repsahduksia. Silloin itsensä ruokkimisen sijaan kannattaa miettiä, miksi näin pääsi käymään. Oliko nälkä päässyt kasvamaan liian suureksi? Tapahtuiko jotain joka aiheutti mielihäiriön ja lohduttautuminen tapahtui syömällä jotain mitä ei olisi pitänyt? Itsensä syyllistämisen ja rankaisemisen ei hyödytä, vaan takapakkii tulee ottaa opetuksena. Silloin on paremmin varautunut seuraavaan vastoinkäymiseen.

Mikä on faktaa ja mikä mutua?

Julkisuudessa kohistaan rasvasodasta, hiilihydraateista ja maitotuotteista. Kuluttajaa houkuttelevat nopeilla tuloksilla ja pienellä vaivalla. Jos tavoitteena on väliaikaisesti pudottaa muutama kilo, voi hetkellinen muutos tuoda toivottuja tuloksia. Silloin on kuitenkin hyväksyttävä, että pudotetut kilot tulevat takaisin palatessa alkuperäiseen ruokavalioon.

Elämäntaparemontin psykologista puolta käsitellään vielä melko pintapuolisesti, vaikka onnistunut muutos lähtee nimenomaan itsestä. Henkinen hyvinvointi on avaintekijä kaikelle. Lisäksi perustekijöiden turvaaminen, kuten sopiva ruokailurytmi ja riittävät yöunet, luovat pohjan toimivalle elämäntapamuutokselle. Mikäli on epävarma saako uudessa ruokavaliossa riittävästi ravintoaineita, kannattaa neuvoa kysyä alan ammattilaiselta. Laillistetuilla ravitsemusterapeuteilla tai esimerkiksi sydäniltiön sivuilta saa tutkittua tietoa. Sosiaalisesta mediasta tietoa ja ohjeita hakessa on tärkeää osata olla lähdekritiittinen. Monet hyvää tarkoittavat neuvot pohjautuvat omiin kokemuksiin, eikä niissä välttämättä osata huomioida toisten elämäntapoja ja tarpeita. Syömishäiriöliiton sivuilla todetaan, että syömishäiriön kierre lähtee usein laihdutuksesta, jossa elimistö nälkiintyy ja on aliravittu. Aliravitsemus ei välttämättä ole painosidonnainen, vaan siitä voi kärsiä kaiken painoiset ihmiset.

Monet dieetit pohjautuvat jonkin ravintoaineen tiukkaan rajoittamiseen. Silloin vaarana on kehon puutostilat. Lyhyen aikavälin dieetillä ongelmia ei välttämättä esiinny, mutta elämäntapamuutoksessa on tärkeää ottaa kaikki tekijät huomioon. Lisäravinteiden tarve on yksilöllinen, joten on hyvä selvittää onko valittu ruokavalio tarpeeksi monipuolinen, vai onko tarvetta esimerkiksi vitamiinilisälle. Myös jotekin allergiat voivat vaikuttaa riittävään vitamiinien ja hivenaineiden saantiin. Tärkeintä on oppia kuuntelemaan omaa kehoaan ja sen tarpeita."

Katja Tuominen-Leino

Kirjoittaja on nelikymppinen moniosaaja, joka on kirjoittanut laajasti eri aihealueiden artikkeleita useisiin viikkolehtiin ja toiminut myös radiomainoksen äänenä. Yhteydenotot toimituksen kautta.

Niinan niksit

Niina Ojansivu
Kokki



Hiekkakakku

Teetä ja sympatiaa, näin oli mainoslause mennä vuosina, siihen kun kun lisätään pala mainiota kahvikakkua, niin kelpaa hemmotteluksi monelle. Mikä on pimeässä illassa juoda kuppi höyryävää teetä ja nauttia pala hiekkakakkua, käpertyä viltin alle ja katsoa lempisarjaa. Olisiko tämänkin osa sitä arjen luksusta tai kuten nykyään on trendikästä "kotoilu". Kahvikakkujen teko on merkittävästi vähentynyt, kun tilalle on tulleet piirakat ja kuppikakut, hyviähän ne ovat, mutta joskus kaipa pelkistettyä kahvikakkua, ilman mitään krumeluuereja, pala lapsuutta!

Hiekkakakku

200g margariini
2 dl sokeria
3 kananmunaa
2,5 dl perunajauhoja
1 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 rkl vaniljasokeria
1 rkl sitruunanmehua tai
1 rkl konjakkia

Vaahdota pehmeä margariini ja sokeri. Lisää yksittellen huoneenlämpöiset munat välillä hyvin vatkat. Yhdistä kuivat aineet. Sekoita kakkutaikinaa. Lisää sitruuna tai konjakkia. Kaada taikina vuoletuun ja jauhotettuun kakkuvuokaan. Paista kakkua uunin alaosassa 175 asteessa 50 - 55 min. Anna jäähtyä hetken. Kumoa lautaselle.



Onko sinulla joku mieliresepti, jonka haluat jakaa lukijoille? Lähetä se minulle, niin kokeilen sitä ja maukkaimmat niistä julkaistaan lehdessämme.
s-posti: niina@jns-medijakelut.com

Lumeton talvi muuttaa mökkikauppaa – kaksi asiaa on toisin kuin tavallisesti

Perinteinen lumitalvi hiljentää merkittävästi mökkikauppaa. Tänä vuonna tilanne on kuitenkin toisin. Kun lumiraja on Suomessa noudatettu jo viikkojen ajan Pähkinäsaaren rauhan rajaa, ovat mökkikieit sulia perille asti isossa osassa maata ja tontin pinnanmuodot näkyvissä lumettomassa maassa. Mökinostosuunnitelmia tehdään tänä talvena selvästi keskivertovuotta aikaisemmin, kertoo Mikkelin Kiinteistömaailma-yrittäjä Pertti Orava.

Puolensataa mökkikauppaa vuodessa tekevä Kiinteistömaailman Mikkelin yrittäjä Pertti Orava kertoo, että kyselyitä eteläisessä Savossa myynnissä olevista vapaa-ajan-asunnoista tulee tällä

hetkellä päivittäin. Tilanne on selvästi erilainen kuin lumitalvina, jolloin mökkikauppa kääntyy isosti vasta kevään korvilla. "Kaksi asiaa on tällä hetkellä toisin aikaisempiin alkutalviin verrattuna. Ensinnäkin pääsemme ostajien kanssa vaivatta katsomaan kaikkia myynnissä olevia kohteita saarimökkejä lukuun ottamatta; mökkiteiden avaruudesta ei tarvitse huolehtia. Toiseksi tontin pinnanmuodoista saa aivan saman käsityksen kuin kesälläkin, kun lunta ei ole tällä hetkellä täällä Mikkelin korkeudella lainkaan. Asiakkailta on päätöksentekoon kaikki edellytykset: jos paikka tuntuu hyvältä harmaassa talvessa, miten hieno se onkaan kesäkeleillä", sanoo Pertti Orava.

"Esimerkiksi yhdestä vuodenvaiheesta myyntiin tulleet vapaa-ajan-asunnosta sovitettiin meillä juuri kaupat. Ei se ihan tavallista ole ollut, että kesäkalvella kaupat tehdään kesämökistä muutamassa viikossa. Melkein pahimmillaan, että loppusyksystä ehdotin joissakin tapauksissa asiakkaalle kaupan aloittamista vasta huikan myöhemmin keuhalla, jos mökki on pitkän pikkutien päässä. Näillä keleillä niihinkin pääsee hyvin ajamaan", Pertti Orava lisää.

Kiinteistömaailman vuosien 2016-2018 tilastojen valossa kerros- ja rivitalokaupassa ei ole isoja kuukausittaisia eroja; ainoastaan joulun aika hiljentää jossain määrin kauppa-aktiivisuutta. Kiin-

teistökaupassa (omakotitalot, tontit ja vapaa-ajan-asunnat) kuukausittainen vaihtelu on isompaa: kaikki talvikauden kuukaudet joulukuulta maaliskuulle jäävät kauppamäärissä alle vuoden keskiarvon. "Jos talvet jatkuvat yhtä vähälumisina kuin tämä meneillään oleva, tulee se epäilemättä tasaamaan myös mökkikaupan vuodenvaihtelua. Talvella ostettu mökki on valmiina odottamassa kesää ja lomia – ja on tietenkin käytettävissä jo ennen kesäkaik", tuumii Pertti Orava.

Tietoa asunto- ja kiinteistökaupan vuodenvaihtelusta löytyy Kiinteistömaailman 13.6.2019 julkaisemasta tiedotteesta (www.kiinteistomaailma.fi/tiedotteet).

Keilailu-uutinen

Ballmaster Openin juhlaturnauksen voitto Kanadaan

Kanadan Nathan Ruest-Lajoie voitti keilailun Ballmaster Open -juhlaturnauksen. Hän voitti kovatasoisessa finaaliissa Yhdysvaltain Matthew McNieliin pistein 267-256 vieden 25000 euron pötin. Voitto meni ensimmäistä kertaa Kanadaan. Suomalaiskeilailijat eivät selviytyneet karkikahinoihin. 24 parhaan joukkoon keilasi neljä suomalaista: **Tomas**

Käyhkö, Teemu Putkisto, Juhani Tonteri ja Pasi Uotila.

Tämän vuoden turnaukseen osallistui yhteensä 690 kilpailijaa 22 maasta. Ballmaster Open turnausta on pelattu yhtäjaksoisesti vuodesta 1971 alkaen ja se on kautta historian tunnetuin keilailuturnaus Euroopassa.

Teksti: Niina Leskinen



Kuva: Suomen Keilailuliitto

Postipalvelut jatkaa henkilöstön kanssa 2019 sovittuja neuvotteluja jakelutyön uudistamiseksi

Vuonna 2019 tehtiin Postipalvelujen henkilöstön kanssa neuvotteluja muutoksia lajittel- ja jakelutyöhön ja toimintamalleihin muutoksia, jotka vastaavat paremmin asiakkaiden tarpeisiin. Samalla sovittiin, että henkilöstöön liittyviä vaikutuksia arvioidaan myöhemmin. Postipalvelut jatkaa perusjakelussa 2019 alkaneita yhteistoimintaneuvotteluja.

Henkilöstön kanssa etsiään ratkaisuja päivittäiseen työhön myös syksyn 2019 työehtosopimusneuvotteluissa sovittujen joustojen mukaisesti. Asiakkaiden tarpeet muuttuvat aiempaa nopeammin ja nyt tarvitaan keinoja työajan, työn rytmittämisen ja työssäkäyntialueen osalta. Tavoitteena on tehdä tarvittavat muutokset ilman irtisanomisia.

- Teemme kaikkemme ja käytämme monia keinoja,

että irtisanomisia ei tulisi. Työaikaan ja työntekopaikoihin voi tulla muutoksia. Nämä neuvottelut kestävät vähintään kuusi viikkoa, sen jälkeen vasta tiedämme tuloksen. Tavoitteenamme on yhdessä henkilöstön kanssa löytää ratkaisut, joiden avulla muutosten vaikutus pystytään pitämään maltillisena ja työ mielekkäänä, kertoo Postipalveluiden tuotannosta vastaava johtaja Sami Reponen.

29. tammikuuta jatkuvat neuvottelut koskevat perusjakelua pääkaupunkiseudulla ja Lounais-Suomen alueella. Neuvottelut eivät koske varhaisjakelua eli sanomalehtien jakelua.

Koneellisen lajittelun lisääminen vähentää käsin tehtävää työtä

Käsin tehtävän lajittelutyön

määrä vähenee voimakkaasti edelleen. Koneellinen lajittelu nopeuttaa prosessia ja hoitaa raskaat työvaiheet. Kun lähetykset lajitellaan koneellisesti, postinjakaja saa postinsaajan osoitetasolle valmiiksi lajitellut postit eikä niitä tarvitse enää käsin lajitella osoitetasolle.

- Postinsaajille nämä muutokset eivät juuri näy, mutta suurille lähettäjäasiakkaillemme tällä on merkitystä. Pystymme palvelemaan ketterämmin ja kustannustehokkaammin sekä tarjoamaan digitaalisia lisäpalveluja ja ajantasaisesti kerättyä tietoa. Lähettäjäasiakkaat pystyvät jo pitkälti esimerkiksi seuraamaan, missä heidän lähetyksensä liikkuu prosessissamme, Reponen kertoo.

Voimakkaasti viikonpäivittäin ja sesongittain vaihteleva kysyntä lisää osa-

kaisen työn tarvetta.

Eri viikonpäivinä tarvitaan eri määrä työvoimaa ja työntunteja, jotta palvelut voidaan tuottaa asiakkaiden ostamilla tavoilla. Myös sesonkien vaikutus kysyntään on suurta. Osa-aikaisen työn tarve lisääntyy merkittävästi, kuten muillakin palvelualueilla.

- Tuemme henkilöstöämme ja teemme kaikkemme, jotta löydämme osa-aikaisista tehtävistä sellaisia työkokonaisuuksia, joista työntekijän niin halutessa muodostuisi kokoaikaisen työn tuntimäärä. Henkilöstömme käytössä on myös Uusi polku -ohjelma, joka tukee siirtymistä Postin ulkopuolelle henkilökohtaisten ratkaisujen myötä, Reponen sanoo.



LIKKUVA AUTOHUOLTO
- huollot - korjaukset - rengasmyynti
ja renkaanvaihdot - apuvirtaa - ym.

**Rengasmyynti ja -vaihdot
asiakkaan lailla!**

Autohuolto Janne A Tmi
VÄÄKSY (toimialueena Päijät-Häme)
www.autohuoltojanne.fi

p. 0400 467 595 24 h joka päivä!

Seuralaispalvelua

**KAHDEN
KESKEN**
0700-416 060
st erc PL 169 TRE 10 2e/min

**ÄLÄ OLE YKSIN!
SEURAA TARJOLLA!**
LIVE 0700 41909
1,69 min+pvvm. ST EROTIC PL169 TRE 10

0600 551 555
Julita
Seksi & parisuhde
Luotettavaa apua seksi- ja
parisuhteasioissa.
2,21 € min+pvvm

PALVELUHAKEEMISTO

Kattoremontit

Pelti- ja tiilikattojen
pesut ja maalaukset
**RAKENNUSAPU
MARTTINEN**
www.rakennusapumarttinen.fi
Puh. 0400-948 260

Maalaustöitä

**Luotettavat
maalarit
MAALAA
SEINÄT/
KATOT
hyvällä jäljellä,
myös sokkelit.
p. 041 712 3498**

**Metsänhoitoa &
kotipalvelua**

**Metsänhoito & kotipalvelu
NIITTYLÄ**
* siivoukset, kodinhoito
* puutarhatyöt
* mökkitalokorjaukset
* metsänhoitopalvelut
Arja-Liisa p. 040 588 8003
Antti p. 0400 754 657

Kaihtimia

SÄLE-SUOJA
Vuorikatu 24 - 15110 Lahti
puh. 03 782 7783
salesuoja@saunalahti.fi

Ilmalämpöpumppujen huoltoa

**ILMALÄMPÖPUMPUN
PESU JA HUOLTO VAIN 169€**
kaikki merkit
**Kylmä
Hilden**
050 306 3553
www.kylmahilden.fi

Automyyntiä

AUTOMYYNTI IMONE

n. 40 kpl hyväkuntoisia edullisia henkilöautoja
Kehräämön takapihan sisätiloissa.
www.nettiauto.com/yritys/autoimone/vaihtoaautot
044 239 2551 - Pakaantie 1 - Kehräämö (takapiha)

Painonhallintaa

Painon Pudottajat
Eija Mäkelä
Painonpudotusta arkiruoalla!
Ti 10.00, Ke 11.00, To 16.00 ja La 10.00
To 18.00 Miesten ryhmä
Kauppakatu 2 A, LAHTI
puh. 044-515 4414, painonpudottajat.fi
posti@painonpudottajat.fi

Polttoöljyä

POLTTOÖLJYT
edullisesti omalla autolla
Polttis.fi
Tilaa: 0400-123766
tai www.polttis.fi
NESTE OIL
Myrskylä - Pukaro

Öljysäiliöiden huoltoa

**ÖLJYSÄILIÖIDEN TARKASTUKSET, KORJAUKSET,
KÄYTÖSTÄPOISTO JA PURKUTYÖT**
Myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Turvatekniikan hyväksymä liike
SÄILIÖTARKASTUS JUSSI KOSKINEN
puh. 0400-650 775

Ompelukoneita

LAATUKONEET EDULLISESTI
MYNTI - HUOLTO - KORJAUS - KAIKKI MERKIT
PFAFF P.Y.A. SINGER
Husqvarna JUKI
BERNINA brother elna
TORIN OMPELUKONE
www.torinompelukone.fi - p. 0400 769 632
Rauhankatu 18, Lahti - Av. ma, ti, to, pe 10-17, ke 9-18

Kiinteistöt

TALO / MÖKKI MAALTA
Ympäri vuotaiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.
Tuomontupa Oy
Vihdintie 4, 00350 Helsinki
(09) 241 8498 - www.tuomontupa.fi

MYY ASUNTOSI HYVÄÄN HINTAAN!
 Meillä on reilu peli, eikä mikään seli seli...
WWW.OSTAMME ASUNTOJA.FI
 Yhdistyneet asuntosijoittajat.
P. 050 2314

HAUTAKIVET
 SUORAAN VALMISTAJALTA



-kultaus ja kaiverrus
 -uudelleen hionnat
 -vanhojen kivien kunnostus
 -pronssivalu tuotteet

Hautakiveistämö KIVIMYLLÄRI OY
 p.0440496635/Laine · kivimyllari@hotmail.fi
 Avoimma: Sopimalla. (myös ilta ja viikonloppuisin)
 www.kivimyllari.fi

Merkillisen reilu.



MEILTÄ LÖYDÄT
 merkillisen hyvät
 autovaraosat, tarvikkeet ja
 lisävarusteet kaikkiin
 automerkkeihin ja malleihin!
**Kiveriön
 Auto-osa**

Hirsimetsäntie 7 • 15200 Lahti
 puh. (03) 733 5440 • www.kiverionauto-osa.fi
 Avoimma: ma-pe 8-17, la 9-13

LviPutkiva Oy
 Putkiremontit, LVI-asennukset,
 Salaojaremontit, Jätevesiremontit ja kaivuutyöt

Markus Kivelä
040 413 0294
 Find us on Facebook

www.lviputkiva.fi
 Lviputkiva@gmail.com

**PARTURI-KAMPAAMO
 LEILA SALONEN**

Hiuustenleikkaus
 13 - 17 €
 Kanervakatu 2
 15850 Lahti (Pirttiharju)

Sim
 SENSITIVE

Puh. 03-7531 511
 GSM 0400-493 048

CONEXX®
 www.conexx.fi

Lahden alueella:
 Kristian, puh. 040 6500 970

TUOTANTOHALIT | TERMINAALIT
 URHEILUHALIT | MAATALOUSRAKENNUKSET

VUOKRATTAVANA YKSIÖ
 1h + avok, kph, vh
 27 m2, 2/4 krs
 Harjulankadulla Möysässä
 Heti vapaa!
 Tiedustelut p. 0400 839997

**Täyden palvelun pesula
 yksityisille ja yrityksille
 Hollolassa.**

Meillä myös tekstiilipesurin vuokraus
 sekä kuljetuspalvelu.

Nastapesu

Avoimma ma-to 10-17, pe 10-14.
 Tiilikankaantie 6, Hollola. Puh. 037806862.
 Tmi Outi Viljakainen.
 https://www.facebook.com/nastapesu

NASTARENGASTARJOUS!
 Hinnat alkaen:

175/65 R14.....239€
 185/65 R15.....285€
 195/65 R15.....285€
 205/55 R16.....299€
 205/60 R16.....345€
 Hinnat 4 kpl asennettuna

Meiltä myös:
 • autohuollot ja -korjaukset
 • vikakoodien luku
 • tarvikkeet ja varaosat

www.nastorengas.fi

NASTO-RENGAS

Tiilitie 2, Nastola. Puh. (03) 7625 635

Kysy tarjousta
 jo tänään!

Continental
MICHELIN
BRIDGESTONE
NOKIAN RENGKÄT
NGN
GOODYEAR

**Jakelutyötä tarjolla
 Metsäkankaalla ja
 Hollolan kuntakeskuksessa**
SOITA 0400-816 340
Lahden Seudun Uutiset
 raimo.jokinen@jns-mediajakelut.com

SAVIAHON MYYMÄLÄ HYVINKÄÄLLÄ
 Hämeenkatu 37, p. 019-469 324
 Avoimma: ark. 10 - 17, la 10 - 14
VANHAN TAVARAN KAUPPA

ARABIAN ASTIOITA:
 Valencia, Sointu, Krokus, Faenza, Kirsikka, Gardenia, Kastanja, Ali, Myma, Signapore, Maisema, Kesäkuukka, Suomenkukka, Kiltä, Maire, Kultakoriste, Raija, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Ruija, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airisto, Harlekin, 24h jne! Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyytjiä...! Seinälautoja: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Heijä Liukko-Sundström, Vuosilautasia, Joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

IITTALAN LASEJA:
 Kekkerit, Niva, Festivo, Askak, Kalinka, Pisanrenngas, Jäänsärkijä, Helminauha, Vellamo, Tsikka (kulta, lila), Kastehelmi, i-lasi, Pioni, Apila, Herttua ym.

PALJON VANHAA- JA KERÄILYTAVARAA:
 Huonekaluja, Valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakoita, ryijyjä, Riimihäen lasin maljakkoita ja lasseja, lasipurkkeja, Savitorppa, koulun opetustauluja, emalastiota, patoja, pelitkahvipurkkeja, kuparipannuja, mottleita, Lomonosovin eläimiä. Ja paljon muuta!

TRIKOO MATONKUTEITA:
 Värit: Valkoinen, musta, sininen, harmaa. 3 euroa/kg.

Ompelutarvikkeita: Nappeja, vetoketjuja, nauhoja, pitsejä, kankaita ym.

KAIKKI LOPUT KANKAAT 2 EUROA / METRI!
 Puvaskartelutarvikkeita: Palleja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESÄ JA MUUTTOIRTAINTA!

Lomonosovin eläimiä
Arabian kahvikuppeja
Valaisimia

Riimihäen lasia
Arabian astioita
Arabian seinälautoja

**HM
 KEITTIÖ**
 Keittiöunelmia vuodesta 2005

MEILTÄ:
 - KEITTIÖT
 - KOMEROT
 - LIUKUOVET
 - KODINKONEET
 - WC-KALUSTEET
 - MITTATILAUROVET
 - RAHOITUS

**KEITTIÖ
 JOPA
 VIIKOSSA!**

**• OSINA • KOOTTUNA
 • ASENNETTUNA**

Laatukatu 5, 15680 Lahti • p. 040 840 5843
 • www.hm-keittio.fi • avoimma ma-pe 9-18 la 10-15