

Rakkaudesta eläimiin!

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

TILATAKSI 1+8 Esa Oinonen

Oletko menossa yksin, perheen tai ystävien kanssa? Lähelle tai kauaksi? Työ-/vapaa-ajan matkalle?

Hollola - puh. 044-239 9961
Järvelä - puh. 044-977 8748

SOITA JA KYSY TARJOUSTA TILAUS-AJOISTAMME!

ORIMATTILA - NASTOLA - VILLÄHDE - LAHTI - HOLLOLA

KAJALON SORA
Laadukkaat kiviainekset - Täsmälliset toimitukset

CE-KIVIAINEKSET

- Sorat ja murskeet • Laadukas puutarhamulta
- Kaivinkonettyöt

kajalonsora.fi 040 501 5771

Lahden Seudun Uutiset

10-11/2020

Viikko 22

Lääkäriasema ALFA
Kansankatu 7,
15870 Hollola
www.laakariasemaalfa.fi

Laaja labrapaketti

B12-vitamiini/eturauhassyöpäko, kolesteroolit (KOL, HDL, LDL, Trigly), sokeri, munuaistestit, maksakoe, kilpirauhaskoe, kalium, natrium, pieni verenkuvakuva (Hb, Hkr, Eryt, MCV, MCH, MCHC), valkosolut ja verihiutaleet.

Yhteensä 18 eri koetta. **95€**
Lääkäri arvioi koetulokset.

Varaa aika 040 751 3774

Tule kokeisiin!

HYDROS OY
Konekorjaamontie 3, 15550 Nastola
(03) 876 500
Päivystys 044 587 6500
www.hydros.fi

- Hydrauliikka
- Pneumatiikka
- Letkut
- Asennus ja huolto
- Suunnittelu ja valmistus
- Kaasut ja hitsaustarvikkeet

Parker Store **WOIKOSKI**

AUTONOMI **express SERVICE OY**
Jyrkäntäentie 4, 15880 Hollola
785 3313, 0500 955 614 www.express-service.org

-asuntoautojen huollot / korjaukset (Fiat-alustaiset)

- Henkilö- ja pakettiautojen määräaikaishuollot, korjaukset, katsastukset, tarkastukset
- Pakokaasupäästömittaukset (bensa- ja dieselauto)
- Jarrujenkorjaukset, rengastyöt
- Ym. alan palvelut

HOLLOLAN APTEEKKI

Ammattitaitoista ja ystävällistä apteekkipalvelua Tervetuloa!

Palvelemme kesällä:
ma-pe klo 8.30 - 19
la klo 9 - 15
su ja pyhinä suljettu

Juhannus:
pe 19.6. klo 9-15
la-su 20.-21.6. suljettu

Verkkokaupamme palvelee 24/7
www.hollolanapteekki.fi
Myös kotiinkuljetus Hollolan alueella

Runsaasti käsihuuhteita ja suusuoja saatavana

Salpakangas, Prisma-keskus
Kansankatu 8, 15870 Hollola
puh. (03) 878 610
Verkkokauppa: www.hollolanapteekki.fi

DIANAN AUTOKOULU Kevättarjous

B-henkilöautokurssi 899€
sis. (EAS) 4 teoriatuntia verkossa, jos ei ole aikaisempaa ajokorttia. 10 ajotuntia oikealla henkilöautolla. (RTK) riskikoulutuksen 4 teoriatuntia verkossa ja 3 ajotuntia oikealla henkilöautolla + 1 pimeäajotunti simulaattorilla. Sähköisen oppimateriaalin sekä auton käytön 1 ajokokeessa. Rahoitusmahdollisuus 74,95€/kk 12 kk maksuajalla ilman korkoja ja kuluja.

Opetuslupakurssi 299€
sis. (EAS) 4 teoriatuntia verkossa, jos ei ole aikaisempaa ajokorttia. (RTK) riskikoulutuksen 3 ajotuntia oikealla henkilöautolla + 1 pimeäajotunti simulaattorilla.

Ajotunnit myös automaattivaihteisella autolla.

Tarjoukset ovat voimassa 1.6.-30.6.2020
Toimistomme on avoinna maanantaisin klo 14-18

DIANAN AUTOKOULU p. 040 1313 050
Aleksanterinkatu 29 www.diananautokoulu.fi
15140 Lahti asiakaspalvelu@diananautokoulu.fi

PiippuMestari

Kaikkien kotisi katolla tehtävien töiden mestari
Koronasta huolimatta ulkona tehtävät työt voidaan tehdä!

- Katon- ja piipunkorjaustyöt
- Piipun hatut ja pellitykset
- Rännit ja kattoturvatuotteet
- Kattoremontit/pellinvaihdot
- Ulkovuoraukset

Sadehatut asennettuna
Päijät-Hämeessä ja lähiympäristössä
TARJOUSHINTAAN alkaen

129€
Ovh. 180-250€
KYSY LISÄÄ

Miika Niemikorpi
044 750 9441
miika@piippumestari.fi
Kivisojantie 18, 16600 Järvelä
www.piippumestari.fi



OSTAMME PUUTA

- Nuoren metsän kunnostukset
- Harvennukset
- Päätehakkuut

LISÄKSI SUORITAMME ERIKOISHAKKUITA

- Teollisuuskohteet
- Pellonreunat
- Tienvarret yms.

KYSY TARJOUS
Tuomo Oksanen
p. 044 077 8877
tuomo.oksanen@hakevuori.fi



www.hakevuori.fi



Sisäportaat
 ym. puusepäntyöt

Teollisuustie 8, Järvelä • puh. 046 545 0152
www.factawood.net

LAADUKASTA SIIRTONURMEA LAMMILTA!



Lammil Siirtonurmi Oy

www.lamminsiirtonurmi.fi • info@lamminsiirtonurmi.fi

VIEMÄRIREMONTIT

- sukitusmenetelmällä
- rakenteita rikkomatta
- 3-5 päivässä
- rahoitus alk. 99 €/kk



SUOMEN VESITURVA
 www.suomenvesiturva.fi

Jari Louhiniitty
 050 308 0072
 jari.louhiniitty@suomenvesiturva.fi

"Kärpäsen yliopisto"

Kävihän mielenkiintoinen ilmiö kun hiukan sätättiin, niin havaittiin, että n. 50% Lahden Seudun Uutisten hyvästä tiimistä on käynyt "Kärpäsen yliopiston" ja ammentanut elämänsä alkutaipaleen ja merkittävän osan kyseisessä opinahjossaan. Sehän on selvää kun koulu aloitetaan, niin nuori opiskelija on herkimmissä vaiheissa ja oppii parhaiten. Meiltä kyseisen opiston on suorittanut Niinat, Roni ja Raimo.

Kun koulu itselläni alkoi 50-luvulla, oli se aikamoinen askel ulkomaailmaan. Alaluokilla kun kannoin Liisan laukkaa, joka oli kaunis ja menestyvä oppilas koulun, muutaman kerran tuli turpiin. No siitä se luonne kasvoi ja 1 A luokan opettaja Eila Metso silitti haavat ja kolhut.

Silloin oli suuri merkitys sillä, mistä kylältä tuli koulun. Oli Palokunnantien porukka, Okerointien ja Vuohitankadun, ja lisäksi Pirttiharjun, Likolammen ja Petsamon omat poppoet ja tietysti Kasakkamäen jossa oli pääsääntöisesti tyttöjä.

Mutta kun vuodet kulkiivat eteenpäin sulautuivat nämä paikkakunnat yhdeksi ja samaksi kaveripiiriksi. Kivisodat ja kahinat unohtuivat. Sitten astui taas uusi kuvio mukaan. Kun Kärpäsen koululla oli uimahalli, kävivät Länsiharjun koululaiset Kärpäsen koululla uimassa. "Länttärilaiset" joutuivat kulkemaan uimaan tullessaan ns. kujanjuoksun kun Kärpäsenkoulun poppoo odotteli heitä.

Kärpäsen pääasiallinen



Julkisivu on säilynyt 70 vuotta hyvässä kunnossa.

keskus oli Palokunnantien puurakenteiset matalat kerrostalot ja kolme oikein kiviä. Länttärillä oli "Milkki" lyhenne miljoonakylästä, joka on edelleen paikallaan, muutama parikerroksinen pitkä rivitalo.

Jos sinulla on muistoja Kärpäsen koulusta, niin pistä tulemaan niin jatketaan juttua. Itself jäi puuttumaan monta silloista tapahtumaa kirjoituksesta.

Oli se aika erilaista kuin me koululaiset kuljimme koulumatkat talvisin suksilla ja kesällä pyörällä, kella oli. Urheilutunneilla käytiin Hiihtomajalla, jonka takana oli makea hyppymäki. Toisen vaihtoehdon oli Rautakan kareen hiihtomaja Vesijärven rannassa. Kun koululaiset lahtivat Hiihtomajalle, niin oli näky todella mahtava, olihan silloin suuret ikäluo-

kat liikkeellä.

Jälkikäteen tulee mieleen, että tulihan siitä porukasta onnistujia kaikista ja osasta kunnallispolitiikkoja. Lisäksi Tornan porukasta Aivan harvinaisia kykyjä, Kautosen Tili, Mikko Oili ja Oili, ja ei ainakaan vähäisimpänä Litmasen "Mane" ja hänen poikansa Jari. Muutamaa vuotta aikaisemmin heidän sakkiiin kuului Heinosen Olli, maajoukkuepelaaja.

Kärpäsen koulu oli jonkunlainen käsite, jota johti silloin Matti Kiri. Eräänä päivänä koulu oli jo loppunut ja Matti juoksi kovalla tohinalla linja-autoon, kun oli myöhästetty. Eräs luokkakaverini Ahti huusi pusikosta "Kiri Kiri". Ahti osoittautui jälkeen päin erittäin oivalliseksi tilanteen haltijaksi.

Monet muistot tulivat mieleen, kun kävin ottamassa

muuttuneesta koulusta valokuvia. Jotain vanhaa oli muutettu, esim. ala-asteen takapihaa on löytänyt ja uusien rakennusten valistuksesta ja käyttötarkoituksesta kertoi valokuvaaja Roni Jokinen, joka oli toisenpolven opiskelija "Kärpäsen yliopistossa".

S-Posti: raimo.jokinen@jns-mediajaketut.com

Raimo Jokinen



Tämä teos on kestänyt monen silmäparin katseet sateet ja paisteet.

Hollolan kunnan toimenpiteet ikäihmisten hyvinvointiin koronaepidemian aikana

Kauppapalvelu

Hollolan kunta käynnisti 30.3.2020 oman henkilöstön toimesta kauppapalvelun hollolalaisille yli 70-vuotiaille ja riskiryhmään kuuluville. Palvelun kautta voi tilata kotiin ruokaa ja päivittäistarvikkeita. Kauppapalvelun piiriin ilmoitetaan kunnan asiointipiste Piipahluksen kautta puh. 044 780 2302, (ma-to klo 9-16, pe klo 9-15 ja aattopäivinä klo 9-15). Tämä palvelu on kunnan johtoryhmän päätöksellä voimassa toistaiseksi. Ostokset ja kuljetus lasketaan jälkikäteen asiakkaalta kunnan toimesta, käteistä rahaa ei käytetä. Kunta on

avannut tilit sekä Hollolan Prismaan että Hollolan K-Supermarkettiin. Kauppapalvelu ei ole sosiaalihuoltolain mukaista palvelua vaan kunnan toimesta järjestetty tarveharkintaan perustuvaa palvelua tämän poikkeustilan vuoksi. Kunta laskuttaa palvelusta 10 euroa / kuljetus. Kunnan kauppapalvelua on käyttänyt tähän mennessä 47 asiakasta ja tilauksia on toimitettu yhteensä 190 kpl (tilanne 19.5.2020).

Ikäihmisten kontaktointi

Hollolan kunta aloitti samanaikaisesti kauppapalvelun kanssa 30.3.2020 puhelin kontaktoinnit, joilla pyrittiin

tavoittamaan kaikki 70-vuotta täyttäneet kotona asuvat kuntalaiset. Kunnan työntekijä kysyi ikäihmisen kuulumiset ja antoi tarvittaessa ohjeistusta koronavirukseen liittyen sekä kertoi ikäihmisille suunnatuista palveluista. Lisäksi kartoitettiin henkilön kykyä pärjätä kotona. Kontaktointi aloitettiin 80-vuotta täyttäneistä, joista tavoitettiin 1062 henkilöä (1343 henkilöstä). Huoli-ilmoituksia 80-v täyttäneistä tehtiin yhteensä 5 kpl. 70-79-vuotiaista tavoitettiin puhelimitse 1794 henkilöä (2365 henkilöstä). Huoli-ilmoituksia tehtiin 70-79-vuotiaista yhteensä 5 kpl. Pu-

helinkontaktoinnit saatiin valmiiksi 11.5.2020.

Koronatiedote ikäihmisille

Kauppapalvelun ja kontaktointin lisäksi kunta lähetti erikseen koronakirjeen kaikille yli 70-vuotiaille hollolalaisille. Kirjeeseen koottiin yhteystietoja, vinkkejä ja ohjeita pärjäämiseen näissä poikkeuksellisisissa oloissa. Kirjeitä lähetettiin yhteensä 3660 kpl.

Hollolassa 19.5.2020

Antti Anttonen
 hyvinvointikoordinaattori
 Hollolan kunta

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Riihelänkätu 15, 15810 LAHTI

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

toimitus@jns-mediajaketut.com

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

Painopaikka: Lehtispäät Oy
 PAINOS: 25 000 kpl

Ilmoitusmarkkinointi:
 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-mediajaketut.com

Jakelualue:
 Länsi-Lahden ja Hollolan kotitaloudet

Jakelutelinepaikat:
 Lahti: ABC Renkomäki, ABC Holma, CM Laune, CM Paavola, Novatola Aleksi, Sokos keskusta, S-Market Metsäkangas, Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta, ABC Kivimaa, Neste Taukutuoli, Sale Kukilla, S-Market Munkkila, 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 puhelimesta sattuneista väärinkäsityksistä aiheutuneista virheistä. Lehten vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu enintään ilmoituksen hintaan. Reklamaatiot kahdeksan (8) päivän kuluessa.

Ilmoitusten sisäänjätto keskiviikkona klo 12 mennessä.

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



Ammattitaidolla kaikki huollot ja korjaustyöt autosi merkistä tai iästä riippumatta – ja takuu säilyy! Automaattivaihteiston öljynvaihdot ja huuhtelut.

AD-Autohuolto Make & Jani

Terveystie 16, 15860 Hollola
Puh. (03) 780 4844

JMTS-PALVELU

Kattojen pesut & maalaukset
muut huoltotyöt
p. 044 97 47 646

JUVITEK.fi

MAANSIIRTOA-MULTAA-SORAA

- PERUSTUS- JA PIHATYÖT, KIVETYKSET
- RAKENTAMINEN, PUUNKORJUU
- SALAOJITUKSET
- JÄTEVESIJÄRJESTELMÄT
KAIVURIT 1,7 tn, 5 tn +encon, 14 tn
Bobcat ja 4 wd tr. Myös vuokraus.



0400 127 127

Lokakaivojen ja hiekanerottimien
tyhjennykset



Päijät-Hämeen
Lokapalvelu KY

Petri Lähdemäki

koti (03) 780 6780 auto 0400 352 762
www.paijat-hameenlokapalvelu.com



Myydään tarjoushinnoilla:

- kalastustarvikkeita
- kajakit
- sähkömopot ym.

Avoihin sopimuksen mukaan
soittamalla p. 0400 635187



Myydään: Kaatokuja 1,
Loukkuharju, Vääksy
(katsastusaseman vieressä)

VERENLUOVUTTAJIA TARVITAAN

Punainen Risti
Veripalvelu

Varaa aika ja täytä terveyskysely
etukäteen: veripalvelu.fi

Lahden veripalvelutoimisto
Kauppakeskus Trio
lähellä Hansakujan sisäänkäyntiä
ma, ke, to 11-18
ti, pe 11-17



OJENNA KÄTESI. Muista virallinen henkilötodistus.
Luovuttajainfo 0800 0 5801 • veripalvelu.fi



Pekka Halonen: Pipunpaltaja (1903)

ORIMATTILAN TAIDEMUSEO

Kultakauden taidearteita ja muita elämyksiä

- Ilmari ja Toini Wall-Hakalan kokoelmat
- Pentti Papinahan kokoelmat
- Orimattilan Erkot -näyttely
- Vaihtuvat näyttelyt ja tapahtumat

Kulttuuritalo

Lahdentie 65, 16300 Orimattila
Avoihin: 1.6.-30.8.2020 ma-pe 11-16
p. 044 781 3567, 040 569 6672
www.orimattila.fi



Kellohuolto ja -korjaamo

KELLO-HARA

Kyntömiehentie 18, Orimattila
(Peltolan alue)

joka päivä 0440 111 889
verstas avoinna arkinen 10-17

Reipas palvelu,
tarvittaessa nouto ja palautus.
Takuutyö.



Tarjoamme kiinteistöhuolto palveluita Lahden
talousalueella. Lisäksi suoritamme sammaleenpoistoa ja
kantojyrsintää. Voltti Huolto toimii myös konevuokraamona.

Vuokrattavana:

- Pienkuormaaja alk. 50€/vrk.
- Kaivuri alk. 120€/vrk.
- Maantiivistäjä 90kg, 200kg,
500kg. alk.40€/vrk.

- Peräkärriä alk. 10€/vrk.
- Mönkijät alk. 60€/vrk.
- Oksasilppuri alk. 20€/vrk.
- Avant kuormaimiin runsaat
lisävarusteet.

VOLTTIHUOLTO Oy

Mika Virtanen
Puh. 0500 769190

Hirsimetsäntie 22
15200 Lahti
www.volttihuolto.fi

Selvänäkijä
Stina Sahari
0700-9-3009
2,95€/min+pvm, p.150 RML25

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

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

Kutajoen Metsäengit Ky

- Metsänhakkuu - raivaus- ja harvennustyöt
- Pihapuiden kaadot • Puiden lähikuljetus
- Metsänhoitotoimenpiteiden suunnittelu

Kimmo Siivonen, Kutajärvi • 0400 537 534
kutajoen.metsaengit@phnet.fi
www.kutajoenmetsaengit.fi



Koneellinen ensiharvennus
Terri-yhdistelmäkonella

SAVIAHON MYYMÄLÄ HYVINKÄÄLLÄ

Hämeenkatu 37, p. 019-469 324

Avoihin: ark. 10 - 17, la 10 - 14

VANHAN TAVARAN KAUPPA



Lomonosov eläimiä



Arabian kahvikuppeja



Valaisimia

ARABIAN ASTIOITA:

Valencia, Soitu, Krokus, Faenza, Kirsikka, Gardenia, Kastaan, Ali, Myrna, Signapore, Maisema, Kesäkuukka, Suomenkukka, Kulta, Maire, Kultakoriste, Rajja, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Rujia, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airsto, Harlekin, 24H jne! Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyttyjä...! Seinälautoja: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Helja Liukko-Sundström, Vuosilautasia, Joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

IIITALAN LASEJA:

Kekkerit, Niva, Festivo, Askla, Kalinka, Pisanranngas, Jäänsärkijä, Helminauha, Vellamo, Tsalka (kulta, liila), Kastehelmi, i-lasi, Pioni, Apila, Herttua ym.

PALJON VANHAA- JA KERÄILYTAVARAA:

Huonekaluja, Valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakorta, ryijyjä, Riihimäen lasin maljakoita ja laseja, lasipurkkeja, Savitorppa, koulun opetustauluja, emalialustoit, potoja, peltikahvipurkkeja, kuparipannuja, mottelaita, Lomonosov eläimiä. Ja paljon muuta!

TRIKOO MATONKUTEITA:

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

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

KAIKKI LOPUT KANKAAT 2 EUROA / METRI!

Puuasakelutarvikkeita: Palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESÄ JA MUUTTOIRTAINTA!



Riihimäen lasia



Arabian astioita



Arabian seinälautoja

- Remontit nopealla aikataululla
asiakkaan toiveiden mukaisesti!



NASTO-RENGAS

Puh. (03) 7625 635



myyntipäällikkö Niina Leskinen
puh. 041 5499 878
niina.a.leskinen@gmail.com



Kevään ensikukkijat, esimerkiksi esikot, hyödyntävät valoa, jota tulee maaperään ennen lehtipuiden kasvuun lähtöä. Ne toimivat hyönteisten ruoanlähteenä.

Ekotekoja omassa puutarhassa

Puutarhaliiton jäsenjärjestöt ovat valinneet tämän vuoden teemakseen "Ekotekoja puutarhassa". Puutarha on mainio paikka hyville ekoteoille. Hyvin hoidettu, monimuotoinen puutarha edistää sekä luonnon monimuotoisuutta että hidastaa kasvihuoneilmiön etenemistä. Puutarhan avulla voidaan myös sopeuttaa ilmastomuutoksen aiheuttamiin haittoihin.

Kun Pohjolan keväinen kasvukausi alkaa, havaitaan tämä maailmanlaajuisesti hiiliidioksidipitoisuuden laskuna. Monivuotiset kasvimme ryhtyvät keväisiin töihinsä sitomalla hiiliidioksidia ja tuottamalla happea ilmakehään. Jokainen kotipuutarhuri voi omilla kestäville kasvivalinnoillaan osallistua näihin talkoisiin ja samalla hidastaa ilmastomuutosta.

Rehevä ja kerroksellinen piha on kotipuutarhurin paras ekoteko. Pihaan kannattaa valita peruskasveja monivuotisia puita ja pensaita, joiden kasvukausi on mahdollisimman pitkä. Ne yhteyttävät, kasvavat ja sitovat ilmakehän hiiliidioksidia varhaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn asti.

Rehevä piha puskuroi

Rehevä piha toimii monella tavalla puskurina luonnon aari-ilmäiden vaikutuksia pehmentäen. Kaikki kasvillisuus hidastaa rannkasateiden haittavaikutuksia ja erityisesti ravinnepitoisten hulevesien valumisia. Näin myös kotipuutarhuri voi osallistua vesistöjen suojelemiseen. Esimerkiksi viherkatkojen avulla voidaan sitoa jopa yli 60 prosenttia sadevedestä sen joutumatta vesistöihin. Kasvit ja erityisesti humuspitoinen maaperä ovat tehokkaita veden ja ravinteiden sitoja jos sellaisenaan. Juuret imevät vettä ja kasvien hengitys haihduttaa lisäksi vettä suoraan ilmakehään, jolloin

se ei valu vesistöihin.

Tiivis rakentaminen ja kovat kasvittomat pinnat ovat lisääntyneet niin kotipihoissa kuin julkisilla alueilla, jolloin paahtava kuuminen ja esimerkiksi kaupunkitulvat ovat lisääntyneet huomattavasti. Taitava pihaarkkitehti luo valumahidasteita ojen, lampien ja imeytysalueiden avulla, jolloin vesi, sen arvokkaat maa-ainekset ja ravinteet pysyvät omalla tontilla. Samalla parannetaan pihan biodiversiteettiä ja annetaan mahdollisuuksia eri eläinten elämälle. Maan kuntoa voidaan parantaa esimerkiksi lisäämällä siihen vettä ja ravinteita sitovaa biohiiltä.

Harmaata vai sallivaa vihreyttä?

Mielimme on iskostettu, että kivetyksen, asfaltin tai hiekkakäytävän "rikkaruhot" kielivät laiskasta puutarhurista. Virheetön harmaa puolestaan ahkeruudesta. Ajatuksen kulkea on hyvä muuttaa sallivammaksi. Iloiset rikkakasvit hiekkakäytävällä kertovat lopulta ympäristöstä väkivalloista puutarhurista, joka haluaa pitää huolta maaperästä.

Jos pihapiiriä katsoo ylhäältä päin, olisi vihreän osuuden oltava vähintään 70 prosenttia tontin kokonaisalasta, jotta yhteyttävää pintaa-alaa on riittävästi, arvioi Puutarhaliiton toimitusjohtaja Timo Taulavuori. Pihassa olisi hyvä olla hoidetun osuuden lisäksi luonnonmukainen rötöpuutarha kivineen, kantoineen ja luonnonkasveineen. Hallittu hoitamattomuuskin voi olla kaunista ja lisätä mielenkiintoa pihaa kohtaa, lisää Taulavuori. Lahoavat rungot ja oksistot toimivat monien sienten, mikrobien ja hyönteisten kasvualustana ja lisäävät samalla muiden eläinten kuten lintujen viihtyvyyttä pihassa.

Maan elinvoimaa pieneliöiden avulla

Viljely-, rikka- ja luonnonkasvit hyödyntävät monin tavoin puutarhan omistajaa. Ne sitovat maa-ainesta ja ilman hiiliidioksidia. Tutkimuksissa on havaittu, että virheettömän laatoituksen tai asfaltin alla maan eloperäisyys lähestyy nollaa, sillä kovan katteen alla ei viihdy mikään eloperäinen pieneliöstö. Sen sijaan kasvillisuusalueilla maaperä kuhisee tervettä pieneliöimintaa. Myös apilat ja kukkivat piharatamot ovat aitoja pihan viheryhtäjiä. Niidenkin vuodenvieroa on lupa seurata samalla tavalla kuin istutettujen koristekasvien.

Suosituksissa on myös jätettävä osa nurmialueesta leikkaamatta, mikä edistää luonnon monimuotoisuutta ja erityisesti pölyttäjähönteisten hyvinvointia. Elinvoimaisuutta lisää myös levittämällä pensaiden, puiden ja muiden istutusten alle orgaanista katetta, joka parantaa myös maaperän oloja ja elinvoimaisuutta. Katetta voidaan ostaa, mutta sitä saadaan myös oman puutarhan jätteistä hakettamalla, kompostoimalla ja muuten kierrättämällä esimerkiksi lehti- ja nurmijätettä. Huumuksen osuus maaperässä lisääntyy, mikä parantaa kasvukuntoa.

Puutarhurista kapellimestari?

Kestävässä pihassa on kerroksellisuutta ja runsautta. Siellä suositaan erilaisia aluskasvillisuutta, perennoja, pensaita, köynnöksiä ja puita. Myös ammattilaiset puhuvat nykyisin dynaamisista istutuksista, jolloin jokainen kasvi ottaa ajallaan kasvutilaa ja valoa. Piha muuttuu vuosien varrella pioneerikasvien väistyttyä toisille alueille, jolloin uudet latvuskasvit

ottavat valtaa. Monipuolisilla istutuksilla dynaamisuudesta tulee pian luonnollinen osa pihan evoluutiota. Puutarhuria toimii silloin kapellimestarina luoden tilaa herkille kasveille ja pitään huolta aluskasvillisuuden valon saannista. Hoidetussa pihassa on hyvä huolehtia sen ilmastuudesta ja esteettisistä arvoista harventamalla liian tiheitä kasvustoja hoitoleikkauksin.

Tavoitteena kasvua keväästä syksyyn

Kasvillisuuden kerroksellisuus muuttuu vuoden eri aikoina. Esimerkiksi keväällä lehtipuuvallaisen metsän pohjakerroksen valloittavat kevätkukkijat esimerkiksi Idäninilijät, muut sipulikukat, valkovuokot, esikot ja kiurunkannukset. Monet näistä geofyyteistä lakastuvat kukinnan jälkeen ja antavat tilaa muille kasveille.

Syyskukit parennat kuten leimukukat, punalattvat ja syriäkät ovat puolestaan monille hyönteisille tärkeitä ravinnonlähteitä, jotta niiden talvehtiminen ja lisääntyminen sujuisivat hyvin. Keväällä ne tai niiden jälkeläiset puolestaan heräävät pajujen ja kevään sipulikukkien aikaan nauttimaan seuraavaa mesiatariaansa.

Kompostointi kannattaa

Tippuneet lehdet ja karsitut oksat hyödynnetään joko hakettuna katteena tai ne kompostoidaan maanparannusaineiksi. Kompostin sekaan sopivat hyvin myös kotitalousjätteet kierrätöksen ajatuksen mukaan päätyen oman pihan ravinteiksi ja huumukseksi. Kevätpuutarhuri kääntää ja samalla käynnistää kompostin toiminnan aina toukokuussa esimerkiksi lisäten siihen kosteutta ja maatunutta kasviainesta.

Kouvolan Kiinteistömaalaus Oy

**Maalaus- ja tasoitetyöt
-pitkällä kokemuksella.**

0400 963 551 040 152 6835
kouvolan.kiinteistomaalaus@co.inet.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
Avoinna: ma-pe 8-17, la 9-13

MYYDÄÄN POLTTOPUUTA

Sekaklapi 45 euroa/irtokuutio + rahti
Kouvolan 50 euroa/irtokuutio + rahti
4-6 kuution kuormissa
p. 040 520 0782 / Klapitalo Jokinen

M-Lasi KUN AUTOSI TUULILASI PITÄÄ

UUSIA NIIN KÄÄNNY PUOLEEMME. TEEMME SEN
NOPEASTI JA EDULLISESTI. SOITA 0400 836213 TAI
TULE KÄYMÄÄN.



M-Lasi Kirjavakatu 2 15300 Lahti www.m-lasi.fi

- ✓ Sijaisauto veloituksetta
- ✓ Voit maksaa myös erissä
- ✓ Nettiajanvaraus 24/7
- ✓ Kaikki automerkit



Mikan & Anssin
Autohuolto Oy
Puh. 0207305350
ma-autohuolto.fi
Tarmontie 5
15860 Hollola



KYSY TARJOUS UUSISTA RENKAISTA

Runsaasti merkkejä/kokoja.

**Renkaiden kausisäilytys.
Renkaiden asennus ajanvarauksella
/odottaessa.**



RENGASTUONTI

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

- Renkaat ja vanteet
- Rengastyöt
- Renkaiden kausisäilytys
- Auton huollot ja korjaukset
- Ilmastointihuollot



Mursketie 4, 15860 Hollola
p. 03-7804651, 0400 808120
www.hollolanrengasjaautokorjaamo.fi

TP-RENGAS

KYSY TARJOUS KESÄRENKAISTA!

Rengasmyynti

- UUDET
- KÄYTETYT
- PINNOITETUT

Asennukset

Rengashuolto

Keskikankaantie 4, HOLLOLA
Puh. (03) 764 2716 GSM 040 545 0312
www.tp-rengas.fi

KESTÄVINKIN KAIPAA HUOLTOA



Me tunnemme Toyotasi parhaiten.

Tarjoamme käyttöösi korkeatasoiset huolto-, korjaamo- ja varaosapalvelut, esim:

- Kaikki korjauspalvelut
- Aidot Toyota-varaosat
- Määräaikaishuollot
- Katsastuspalvelu
- Tuulilasin kiveniskemäkorjaukset
- Rengasmyynti
- Ilmastointilaitteen huolto
- Kaikki rengastyöt
- Sijaisautopalvelu

Luotettavaa autonhuoltoa

Auto Sorsa Oy

www.autosorsa.fi

Tehtaankatu 6, Riihimäki, puh. (019) 716 620

TÄYSIN UUSI FORESTER e-BOXER
ERILAINEN HYBRIDI

- Oikaisutyöt mittatarkasti
- Autorobot oikaisupenkeillä
- nelipyörsäuntaukset
- Nykyaikainen MIXIT tietokone-sävytysjärjestelmä

Valtuutettu

SUBARU

- huollot
- varaosat
- korikorjaus
- maalaukset

Auto Sorsa Oy

Tehtaankatu 6, Riihimäki. Puh. (019) 716 620

Avainkierto 23, Hyvinkää. Puh. (019) 268 0800

www.autosorsa.fi



Teiden varsilla urakoivia ihmisiä on kunnioitettava noudattamalla tietyömaiden opasteita ja liikennemerkkejä. Kuva: Ville-Veikko Heinonen/Liikenneturva

Yhdeksän kymmenestä pitää tärkeänä noudattaa tietyömaiden nopeusrajoituksia

Tietyömaan merkit varoittavat kuljettajaa poikkeavien olosuhteiden lähestymisestä. Liikenneturva muistuttaa, että tietyömaiden liikennemerkkejä ja opasteita on noudatettava. Alhaisemmille nopeusrajoituksille on syynä. Yhdeksän kymmenestä Liikenneturvan kyselyyn vastanneista pitääkin tärkeänä noudattaa tietyömaiden nopeusrajoituksia.

Kesä on tietöiden sesonkiaikaa, ja niitä tehdään taas runsaasti ympäri Suomen niin maanteilla kuin kaupungeissa. Varsinkin päällystystöitä tehdään tänä kesänä huomattavasti viime vuosia enemmän. Teiden varsilla urakoivia ihmisiä on kunnioitettava noudattamalla tietyömaiden opasteita ja liikennemerkkejä. Valitettavasti toisinaan kuitenkin näkee, ettei esimerkiksi alennettuihin nopeusrajoituksiin kiinnitetä riittävästi huomiota.

”Opasteille ja rajoituksille on syynä, kyse ei koskaan ole kiusanteosta. Rajoitusten noudattamatta jättäminen tekee tiet vähemmän turvalisiksi meille kaikille. Kyse ei ole vain tielläliikkujien, vaan

myös tietyömaan työntekijöiden turvallisuudesta. He tekevät hommia, jotta yhteydet paranisivat ja liikenne olisi jatkossa yhä sujuvampaa. Tietyömaa-alueella on tärkeintä hidastaa ajonopeus sellaiseksi, että voi varautua poikkeaviin tilanteisiin”, korostaa Liikenneturvan aluepäällikkö Rainer Kinisjärvi.

Liikenneturvan kyselyyn* vastanneista yhdeksän kymmenestä (90 %) onkin täysin tai melko samaa mieltä siitä, että tietyömaiden kohdalla on tärkeää noudattaa nopeusrajoituksia. Toisaalta samojen vastaajien joukosta joka neljäs (25 %) oli täysin tai melko samaa mieltä siitä, että tietyömaiden kohdalla nopeusrajoitukset ovat liian matalia.

”Tällaiseen kokemukseen voi vaikuttaa esimerkiksi se, että tietyömaalla ei näytä tapahtuvan juuri sillä hetkellä mitään. Mutta jos vaikkapa viikonloppuajaksi on tietyömaan kohdalla yhä alempi rajoitus, johtuu se siitä, ettei tietyömaalla ole vielä valmis normaalin rajoitusten käyttöönottamiseksi. Esi-

merkiksi ajoratamerkinnot voivat puuttua tai edessä voi olla jotain muuta tavallisesta poikkeavaa”, muistuttaa Kinisjärvi.

Ruuhka-aika lisää riskejä

Myös liikenneonnettomuustilastot kertovat, että tietyömailla on syytä olla valppaana. Vuosittain poliisin tietoon tulee keskimäärin kolme tietyömaalla tapahtunutta kuolemantapausta. Loukkaantuneita on keskimäärin 129.

”Haastavimmat tilanteet ajoittuvat työmatkaliikenteen ruuhkiin iltpäivällä, mikä näkyy myös tilastoista – eniten henkilövahinkoja sattuu kello 13-19. Tietyömailla on silloin runsaasti kuhinaa ja liikennettäkin on paljon. Raskaan työpäivän jälkeen väsymys voi myös olla merkittävä tekijä. Kun kaikki kulkevat maltilla ja ennakoiden, päästään turvallisesti perille”, toteaa Kinisjärvi.

Vetoketjuperiaate sujuvoittaa matkaa – uusi liikennemerkki velvoittaa

Jos kaksi kaistaa yhtyy tietyön tai muun syyn vuoksi

yhdeksi, voi jokainen autoilija helpottaa tilannetta niin sanotun vetoketjuperiaatteen avulla. Sen käyttöön voidaan 1.6.2020 alkaen myös velvoittaa uudella ajokaistojen yhdistymisestä kertovalla liikennemerkillä, joka tulee käyttöön uuden tieliikennelain myötä.

”Moni on hyödyntänyt vetoketjuperiaatetta jo pitkään ilman velvoittavaa liikennemerkkiäkin. Ajoneuvoilla siirrytään jatkuvalle ajokaistalle vuorotellen, toiset huomioon ottaen ja vilkkua asianmukaisesti käyttäen. Tärkeintä on ajaa riittävän alhaista nopeutta ja joustaa tarvittaessa”, Kinisjärvi selvittää.

Muista ainakin nämä, kun liikut työmaa-alueella:

- Jätä kiire pois ja noudata liikennemerkissä mainittua nopeusrajoitusta.
- Ennakoi ja varaudu poikkeaviin tilanteisiin.
- Ota huomioon sekä työtään tekevät ihmiset että muut tienkäyttäjät.

HOLLOLAN RUOSTEENESTO



RUOSTEENESTO-KÄSITTELYT
uusille ja käytetyille henkilöautoille



www.hollolanruosteesto.fi

Mursketie 2, 15860 Hollola
p. (03) 780 7363, 0400 972 597

SÄHKÖASENNUKSET

- Sähkösuunnitelmat
- Sähkötarvikkeet
- Murtovahälytyslaitteet

Hitachi & Daikin

ILMALÄMPÖPUMPUT

- myynti • asennus • huolto
- MYÖS JOUSTORAHJOITUKSELLA!**
- www.parhaatlamppopumput.fi

POWER TOOL

p. (03) 766 0650

powertool@phnet.fi



- Huollot • Korjaukset
- Ilmastointilaittehuollot
- Pakokaasumittaukset
- OBD + Diesel-savu
- Ohjainkulmien mittaukset
- 4-pyörsäuntaus
- Ajovalojen myllytykset

LT-AUTOKORJAAMO KY

Kärrytie 17, Orimattila, puh. (03) 777 4498, 044 700 4498
www.ltautokorjaamo.fi ltautokorjaamo@gmail.com



Lahden Talot osallistui Pelasta pörräinen -kampanjaan tarjoamalla mehiläisille turvallisen asumispaikan osoitteessa Timonkatu 5.

Uusi kokeilu Lahden Taloilla:

"Teimme mehiläispesän ja niityn kerrostalomme pihalle"

Lahden Talot on mukana pelastamassa pörräisiä ja tukemassa luonnon monimuotoisuutta uudella tavalla. Samalla annetaan vihreämman elämän tuulahduksia pilotissa olevan kerrostalon asukkaille.

– Kun kuulumme, että mehiläispesä on mahdollista tuoda kerrostalojen pihoille, päätimme heti osallistua pörräisten pelastamiseen. Mehiläisten määrä on vähentynyt huolestuttavasti viime vuosina. On ilo olla yhdessä asukkaidemme kanssa mukana tämän kaltaisessa ympäristövastuullisessa toiminnassa, joka on osa myös yhtiömme strategiaa, kertoo Lahden Talojen isännöintipäällikkö Matti Koskinen.

Lahden Talot toi toukokuun 11. päivä puulaatikoista rakennetun mehiläispesän

osoitteeseen Timonkatu 5. Kohteen nurmikosta on rajattu myös niittyalue, joka edistää niittykasvien leviämistä, tuo asukkaiden silmille iloa, parantaa mehiläisten pölyttämismahdollisuuksia ja myös muiden hyönteisten hyvinvointia. – Niitty oli Timonkadun asukastoimikunnan puheenjohtaja Mika Kuismen idea. Hän haki niitylle oma-toimisesti EU-rahoitusta ja hän on tehnyt kylvötyön talkoohengessä. Olemme iloisia, että asukkaistamme löytyy näin aktiivisia toimijoita ympäristömme hyväksi, Lahden Talojen ympäristöpäällikkö Elina Rantanen iloitsee.

Mehiläispesä sijaitsee aivan niityn läheisyydessä ja sen ympärille on asennettu kevyt aitaus ilkeivallan estämiseksi. – Pesää käy

hoitamassa itseään mehiläistohtoriksi kutsuva Kamran Fakhimzadeh Suomen Lähi Luomu Oy:stä pari kertaa viikossa. Asukkaat saavat mukavaa seurattavaa mehiläisistä ja niiden hoidosta. Tarkoituksena on järjestää myös tilaisuus, jossa Fakhimzadeh kertoo lapsille ja muille asukkaille pörräisten elämästä ja pölytyksen tärkeydestä. Minusta on tärkeää, että Lahden Talot kertoo ympäristön asioista asukkaalleen sopivissa tilanteissa, sanoo Lahden Talojen ympäristöpäällikkö Elina Rantanen.

Matti Koskisen mukaan mehiläispesä saatetaan tuoda ensi kesänä useamminkin kerrostalon pihalle. – Kesän jälkeen teemme päätöksiä mehiläistohtorilta ja asukkailta saadun palautteen perusteella, Koskinen sanoo.

MARJAT, OMENAT, JUUREKSET

MAISTUVIKSI MEHUIKSI
UUDENKYLÄN MEHULA
Puh. 040 571 0780
Ajanvaraus ma-la 10-13
Karhulantie 166, 16100 Uusikylä - www.mehula.fi

MANSIKKAA & VADELMAA
sarokaudella itse poimien tai valmiiksi poimittuna

PELTOMAAN MANSIKAT
044 296 7374
Myylykseläntie 105
17450 Iso-Ainö



Anna rannan liplattaa

Lip-Lap Laituri Oy on valmistanut laitureita jo vuodesta 1965. Ne on tehty alunperin varmojen ja konstailemattomien menetelmien kestäväksi kovia olosuhteita. Samat hyvät keinot pätevät vielä tänäkin päivänä nykyaikaisten laitureiden valmistuksessa.

Tule käymään!
Katsotaan yhdessä paras laiturei sinun rantaasi.

Kari Savolainen
Lip-Lap Lahti
040 589 6276

Suomen Koti & Mökkikeskus
Vipusenkatu 19, 15230 LAHTI
kari.savolainen@kotijamokkikeskus.fi
www.kotijamokkikeskus.fi

lip-lap®
LAITURI

laiturit ° pylväs ° muoviponttoni ° betoniponttoni
raskasbetoniponttoni ° jetti ° mittatilaus ° lisävarusteet ° tarvikkeet
www.lip-lap.fi

KALASTUKSEN ERIKOISLIKE RIIHIMÄELLÄ

LOWRANCE luotaimet ja karttaplotterit
Motorguide keulamoottorit
Okuma, Daiwa, Penn ym. kelat
Okuma, Daiwa, Abu, Patriot ym. vavat
Jesse, Karikko, Sepen tuuri, Salmo ym. vaaput
Vision perhokalastus välineet

Avattu myös Jesse vaappujen verkkokauppa
www.jessevaaput.fi

Hyvät valikoimat kalastusvälineitä tunnetusti edulliseen hintaan.

KORKIAKOSKEN
UISTIN

Tehtaankatu 2, Riihimäki. Puh. 040 6148186

Janne Valkeeniemi Merkillisen lääkärin tarina. 680 sivua.

Oikea elämäkerta?
Ei edes autofiktio.
Saloja sairaaloista?
Totta, ja tarinoita.
Love story?
Kolmekin.
Huumorijuttu?
Naurat takuulla!

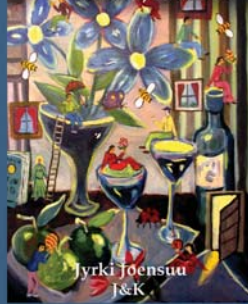
Toimituskuluineen

35 euroa.

<https://www.jannevalkeeniemi.fi/tilaukset>

Suuri suomalainen menestysromaani

Janne Valkeeniemi
Lääkäri, ihminen



Uudessa Testamentissa kerrotaan Tuhlaajapojan tarina. Janne Valkeeniemi on kahden alan erikoislääkäri, joka kirjan alun takaumassa retkahtaa mutakuoppaan. Jannen ottaa hoteisiinsa mökin mummo, anteeksi antava kasvatusäiti.

Fiksuin ja pätevin ihminen on hallitsematon ja tyhmä. Teoksessa on monia teemoja. Vakituinen tyllyseikka on huumori.

Ne, jotka ovat romaanin lukeeet, tunnustivat nauraneensa niin että meinasi tuolilta pudota.



**HOLLOLAN
KALUSTE-
MAALAAMO KY**

Kalustemaalaamo
tarjoaa

**VÄLIOVIEN sekä
keittiön kaapiston
ovien maalausta.**

MUISTA OIKEUS
KOTITALOUSVÄHENNYKSEEN

Kysy tarjousta!
Puh. 040 759 5782

www.hollolankalustemaalaamo.net

Kaikki tunteet ovat sallittuja



Kevät 2020 on vaatinut meiltä jokaiselta sopeutumista johonkin uuteen, pelottavaan ja epävarmaan asiaan. On joutunut sopeutumaan uuteen arkeen, joka on pitkälti ollut kotona olemista. Toisilla arki on muuttunut radikaalisti ja toisilla ehkä hieman lievemmin.

Epävarmoina aikoina kaikki tunteet ovat sallittuja. On tärkeää, että olisi joku kenelle niistä tunteista avautua ja jonka kanssa voisi keskustella. Kaikilla tätä jutteluseuraa ei ole. On vaikea kuvitella, että vuonna 2020 on kuitenkin hyvin paljon ihmisiä, joilla ei ole toimivaa internet-yhteyttä, tietokonetta tai älypuhelin. Suurin osa yli 70-vuotiaista on pärjännyt tähän mennessä ilman nettiä ja älypuhelin. Olen kuullut asiakkaiden omaisten kertovan, että heidän iäkäs äiti ei edes tiedä mikä on internet.

Tilanne, mikä on vaatinut koko maailmalta valtavasti voimia, on tässä ja nyt. Emme voi mennä ajassa taaksepäin, emmekä tiedä tulevasta. Tilanteeseen tulee pyrkiä sopeutumaan ja löytää omat keinot selvitä eteenpäin elämässä. Tätä olen viime aikoina itse pohtinut päivittäin. Myönnän, että minua pelottaa enkä haluaisi elää epävarmuudessa. Olisi niin paljon mukavampaa, kun voisi suunnitella elämää eteenpäin. Olen ihanaa, kun jonain aamuna heräisi ja saisi tietää, että tämä kaikki on ollut vain pahaa unta.

On ollut ikävää lukea uutisia, joissa on kerrottu kuntoutuksen tilanteesta. Moni, joka tarvitsisi kuntoutusta ja fysioterapiaa on joutunut jäämään yksin. Monen vanhuksen viikottainen liikuntaryhmä tai terapia on joutunut tauolle. Miten paljon se sekoittaa muistisairaana arkea? Entä erityistukea tarvitsevat lapset, jotka kehittyvät ja kasvavat vielä? Lisäksi meillä on valtava määrä työkäisiä, jotka tekevät etätyöpäivää kotoa käsin huonossa asennossa. Varmasti monen nuoren ja terveen fyysinen kunto on laskenut aktiiviteettien jäätyä tauolle.

Onneksi on myös niitä joiden aktiivisuus on kasvanut, ainaisen kiireen tilalle on tullut aikaa. Tämä on vienyt monen ihmisen esimerkiksi luontoon liikkumaan. Liikunnan on todettu helpottavan masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivien arkea ja lisäksi sillä on kipua lieventäviä vaikutuksia.

Olen huomannut itse fysioterapeuttina, että meillä on vielä paljon kehitettävää etäpalveluissa. Olen tarjonnut itse etäkuntoutusta, mutta asiakkaita ei ole ollut. Tarjoamassani etäjumppassa on ollut mahdollista nähdä toisemme asiakkaiden kanssa reaali-aikassa, mikä helpottaa liikkeiden ohjaamisessa. Näen heti kuvuradalla onnistuuko liike, vai pitääkö liike vaihtaa helpompaan. Suurimpana ongelmana on esiintynyt laitteiden puute ja taito niiden käyttämiselle. Joillakin vanhuksilla on tietokone, mutta he eivät osaa itse sitä käyttää eikä heillä ole ollut mahdollisuutta rajoitusten vuoksi saada omaisia auttamaan laitteen kanssa. Etätyöt ja etävastaanotot tulevat varmasti jatkumaan myös tulevaisuudessa joten opetetaan niitä taitoja myös vanhemmille sukupolville, kun taas pääsemme tapaamaan heitä.

Toivotan kaikille ihanaa ja lämpöistä kesää!

Johanna Miettinen
Fysioterapeutti (amk)

Pyhän Olavin matkasta tehty retkeilyreittejä

Nähtävyyksiä pyöräilijöille ja kävelijöille

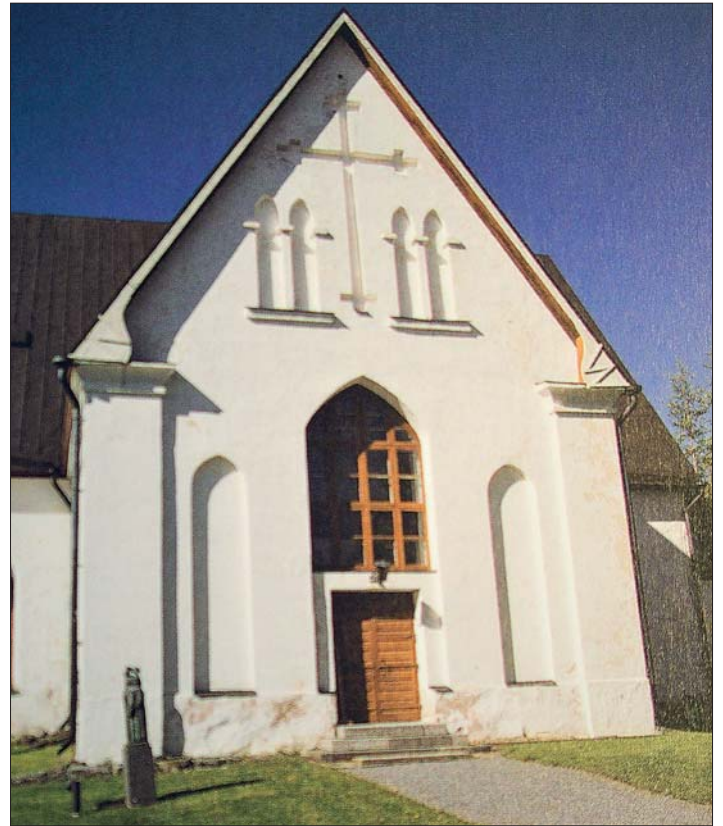
Lasse Koskinen

MATKAILUREITISTÖ. Olav Haraldsson (v. 995-1030) syntyi ja eli keskellä viikinkiaikojä. Hän oli hallitsijasukua, joka hallitsi nykyisen Norjan alueella. Ensimmäiset ryöstö- ja valtauskantansa hän teki jo nuorena. Myöhemmin matkat ulottuivat nykyisen Englannin alueelle saakka. Yhden retkistään hän ulotti Suomen etelärannikolle vuonna 1008. Silloin hänen viikinkilaivakuntansa saapui todennäköisesti Inkoon rannoille.

Hän joutui kuitenkin tappiolle taistelussa suomalaisia vastaan. Kertomusten mukaan hänen joukkonsa löytyi hajalle ja kuningas Olav Haraldsson joutui pakenemaan metsään. Hän uskalsi palata alukselleen vasta illalla. Matkakertomuksen mukaan suomalaiset vielä taikoivat saatteeksi myrskyn ja rajuilman merelle.

Olav Haraldsson vauhditti kristillistämistä, mutta joutui samalla napit vastakkain paikallisten hallitsijoiden kanssa. Sen vuoksi hän joutui pakenemaan Novgorodiin ja siellä sijainneeseen Holmgården kaupunkiin. Sieltä hän aloitti kohtaloikkaaksi muodostuneen retkensä. Aivan varmaa tietoa tuosta hänen reitistään ei ole, mutta vaihtoehtoja on kaksi. Hän joko purjehti Etelä-Suomen suurten järvien poikki tai siten Suomen rannikkoa pitkin. Lopuksi hän kuitenkin päätyi Keski-Ruotsin rannikolle.

Sieltä hän sotajoukkonsa kera kulki tunturien poikki Stiklestadin, jossa alkoi taistelu. Hänen joukkonsa hävisi ja Olav Haraldsson surmattiin. Se on jäänyt epäselväksi, surmasiko hänet vihollinen vai oma väki. Joka tapauksessa katolinen kirkko palkitsi hänet kuoleman jälkeen julistamalla hänet keskiajalta pyhimykseksi. Hänen hautansa on Norjan Trondheimin tuomiokirkossa, josta tuli suosittu Pohjois-



Sysmän Pyhän Olavin kirkko.

maiden pyhiinvaelluskohde.

Olav Haraldssonin Suomen retken pohjalta tehtiin matkailureitti, josta on nyt ilmestynyt opaskirja lähinnä kävelijöitä ja pyöräilijöitä varten. Kirjassa on kuvaukset viidestä pääreitistä, joissa ovat mukana Järvi-Suomi, Sydän-Häme, Kokemäenjoen vesistö, Varsinais-Suomi ja Saaristomeri. Kirjassa on 29 reittikuvauksia. Jokaisen reitin välitapin ennättää kulkea polkupyörällä yhdessä päivässä. Reittien kokonaispituudet vaihtelevat 22:sta kilometristä 96:een, jotka on jaettu kahdesta neljään etappiväliin. Niiden välillä

on yöpymispaikka. Jalan kokeville etappipituudet ovat 14 ja 48 kilometrin välillä.

Kirjassa kuvataan liikennevälinevaihtoehdot reittien lähtöpaikoille, yöpymispaikat ja luonnollisesti nähtävyydet reittien varrella. Reittikuvaukset on tehty paikkakunnittain ja retkeilijöitä opastetaan tarkasti sekä polkupyörällä, kävelen että vesillä meloen liikkumiseen. Kirjassa on karttoja ja kuvia matkojen varrelta.

Kirjan Kanta-Hämeen osuudessa ovat mukana muun muassa Asikkala, Hartola ja Sysmä. Asikkalasta reitti-kuvaus alkaa Väaksyistä ja

kulkee 96 kilometrin matkaa kohti Hämeenlinnaa. Toinen reitti alkaa myös Väaksyistä kohti pohjoista Hartolaan ja Joutsaa. Näiden varrella kuvataan nähtävyyksiä ja karttaan on merkitty myös yöpymispaikat. Hauhon osalta kerrotaan, että sen keskiaikaisessa kirkossa on puuveistos Pyhästä Olavista. Lisäksi Suomessa on 10 Pyhän Olavin mukaan nimettyä kirkkoa.

Harri Ahonen – Aada Ala-Takala: Pyhän Olavin retkeilyreitit – Viikinkikuninkaan matkassa Savonlinnasta Saaristomerelle, Tammi 2020.

Nuohous voi jatkua – tarkat toimintaohjeet varmistavat turvallisuuden

Sisäministeriö suositteli maaliskuun lopussa siirtämään muut kuin aivan välttämättömät nuohoukset koronavirusepidemian vuoksi väliaikaisesti. Hallituksen 6. toukokuuta päätetty siirtyä laajamittaisista rajoitustoimista hallittuun suositusten ja rajoitusten purkamiseen sisäministeriö on arvioinut uudestaan nuohousta koskevan suositusten tarpeellisuutta.

Poikkeusolot voivat jatkua vielä pitkään eikä nuohouksia voi määräämättömäksi ajaksi siirtää. Nuohouksen järjestäminen edellyttää kuitenkin tässä tilanteessa uudenlaisia toimintatapoja niin nuohoojilta kuin heidän asiakkailtaan.

Nuohousalan Keskusliitto ry on päivittänyt toimintaohjeistuksen turvallisuudesta nuohouksesta koronavirusepidemian aikana. Ohjeistus on voimassa toistaiseksi ja sitä päivitetään tarvittaessa.

Valtioneuvoston että terveysviranomaisen antamien määräysten ja ohjeiden lisäksi nuohoustyössä noudatetaan kontaktitonta toimintamallia, jossa huolehditaan sekä asiakkaiden että nuohoojan terveydestä. Asiakasta pyydetään siirtymään eri tilaan tai huoneeseen nuohouksen ajaksi.

Ennen nuohouskäyntiä asiakkaan kanssa käydään lävitse kohdekohtaiset turvalliset järjestelyt ja riskiryhmien

osalta noudatetaan erityistä huolellisuutta.

Kohteessa nuohooja huolehtii tehostetusta hygieniasta. Se tarkoittaa esimerkiksi asianmukaisesta käsihygieniasta huolehtimista ja kertakäyttöisten suojakäsineiden käyttämistä. Myös kasvomaskin tai hengityssuojaimen käyttämistä suositellaan.

Käteisen rahan sijaan suositetaan maksupäätteen tai sähköisen laskutuksen käyttöä. Nuohoustyön jälkeen desinfioidaan työvälineet sekä pinnat, joihin kohteessa ja työautossa on koskettu.

Ajoneuvon sisäosien, maksupäätteiden ja työvälineiden puhtauteen kiinnitetään erityistä huomiota. Maksupäätte

desinfioidaan käytön jälkeen. Suojavälineet vaihdetaan ja huolletaan säännöllisesti.

Asiakkaan tulee saada nuohouskäynnistä tehdyt työt, havainnot, puutteet tai huomiot sisältävä nuohoustodistus. Nuohoustodistus suositellaan toimitettavan asiakkaalle poikkeusaikana ensisijaisesti sähköisessä muodossa.

Nuohoustyön turvallinen suorittaminen edellyttää sekä palveluntuottajalta että asiakkaalta vastuullisuutta ohjeiden noudattamisessa.

*Hannu Murtokare
toimitusjohtaja
Nuohousalan Keskusliitto ry*

ETSIMME ASIAKKAILLEMME
RANTAHUVILAA/TALOA RANNALLA
Ympärivuotiseen asumiseen sekä vapaa-aikaan.
Luotettavaa välitystä yli 30v. kokemuksella.

Tuomontupa Oy

Vihdintie 4, 00350 Helsinki
p.09- 2418498. www.tuomontupa.fi

**URAKOINTI
JUHA TÄHKÄNEN OY**
LOUHINTATYÖT

- talojen pohjat ja viemäryöt
- yksityisteiden ja kivien louhinta

© 0400 938 151 • www.juhaurakoi.com

Suomalaiset kaipaavat entistä enemmän mökille – Nuoret yhtä innokkaita mökkeilijöitä kuin vanhemmatkin

Suomalaisten into mökkeilyyn ei ole hiipumassa, päinvastoin. Yli puolet suomalaista mökkeilee Omakotiliiton teettämän kyselyn mukaan, ja jopa joka neljäs aikoo viettää tulevaisuudessa enemmän aikaa mökillä. Nuorilla 18–34-vuotiailla ja kaupungeissa asuvilla innokkuus on vielä suurempaa, sillä heistä lähes joka kolmas näkee viettävänsä tulevaisuudessa nykyistä enemmän aikaa mökillä.

Luonnossa oleminen on suurin syy mökkeilyn viehätyskyselylle (86 % vastaajista), mutta moni kaipaava mökille myös hektisen arjen vastapainoksi (82 %). Etenkin nuoret, 18–34-vuotiaat, ja naiset kaipaavat mökkeilyä tuomaa vastapainoa arjen kiireille. Mökkiaskareista, kuten kasvien viljelystä, puutoista ja maalaamisesta, pitää yli puolet vastaajista.

Mökkkeilyä pidetään tärkeänä myös ilmastomuutoksen vuoksi, sillä sen nähdään tarjoavan hyvän vaihtoehdon ulkomaanmatkoille ja pienentävän omaa hiilijalanjälkeä (62 % vastaajista). Etenkin nuoret näkevät lähimatkailun hyödyt, sillä heistä 69 % uskoo ulkomaanmatkojen korvaamisen mökkimatkailulla pienentävän hiilijalanjälkeä.

Naiset ovat valmiimpia



Suomalaiset uskovat viettävänsä tulevaisuudessa yhä enemmän aikaa mökillä. Kuva: Henna-Kaisa Sivonen.

muuttamaan matkailutottumuksiaan ilmastomuutoksen vuoksi. Naisvastaajista puolet, miehistä vain reilu kolmannes aikoo suosia lähimatkailua ilmastomuutoksen takia.

”Mökkkeily on erinomainen vaihtoehto nyt, kun ulkomaanmatkoja on vaikea tehdä ja vapaa-ajan viero on muuttanut luonnettaan. Mökkeily on usein järjestetty ympäristö hyvin huomioiden, koska kustannuksia pyritään hillitsemään vähällä energiakäytöllä ja omavaraisuudella”, sanoo Tapio Tervo, Vapaa-ajan Asukkaiden Liiton puheenjohtaja.

Mökkkiläiset ovat monella paikkakunnalla tärkeä lisä

vakuistusten asukkaiden rinnalla, sillä he takaavat palveluita ja tukevat paikallisia yrittäjiä. Omakotiliiton kannustakin kunnia kehittämään mökkeilymahdollisuuksia, sillä kyselyn mukaan kysyntää on. Vastaajista lähes kolmasosa harkitsee mökin hankkimista, ja joka viides olettaa saavansa mökin perinnöksi. Erityisesti nuoria kiinnostaa mökin hankinta, sillä 18–34-vuotiaista 42 % aikoo hankkia tai harkitsee hankkivansa mökin. Lisäksi 24 % kertoo saavansa mökin perinnöksi.

Vuokramökkkeily on varteenotettava vaihtoehto, eikä mökkiä ole pakko omistaa. Vuokramökkkeillä mökkeilee

15 % vastaajista.

”Mökkkeily muuttuu yhä enemmän kausiasumiseksi, ja sen merkitys kuntien elinvoimaisuuden säilyttäjänä korostuu entisestään. Mökkiläisten näkemykset kunnan kehittämiseksi kannattaa ehdottomasti hyödyntää ja mökkiläisten ja kunnan kanssakäymiseen panostaa”, kannustaa Omakotiliiton puheenjohtaja Ari Rehnfors.

”Vapaa-ajan asukkaiden yhdistykset auttavat kuntia tekemään parempia päätöksiä ja pitämään huolta kunnan vetovoimasta mökkikuntana. Yhdistyksessä mökkiläiset verkostoituvat keskenään ja järjestävät tärkeitä keskustelu- ja yleisötapahtumia”, sanoo Rehnfors.

Turvallinen pyöräily lasten kanssa

Pyöräretki koko perheen kesken kauniissa kevätäässä onnistuu parhaiten, kun ennen retkeä ja retken aikana huomioidaan liikenneturvallisuus. Varusteet kuntoon, sääntöjen kertaus ja sopiva reitin valinta tekee päivästä kivan kaikille. Liikenneturvan ohjeilla annat lapsille hyvän esimerkin turvallisesta liikennekäytännöstä.

Pyöräily lasten kanssa on hyvin erilaista kuin itsenäisesti polkeminen esimerkiksi töihin. Aikuiset saattavat ylirioitua lasten taidot, mutta toisaalta myös aliarvioida jaksamisen. Kun liikkeelle lähtee koko perhe, kannattaa reitti valita pienimmän pyöräilijän taitojen ja energian mukaan. Ennen lähtöä on hyvä tarkistaa kaikkien pyörät ja varusteet. Pyöräily on mukavampaa ja turvallisempaa, kun renkaissa on tarpeeksi ilmaa, jarrut toimintakunnossa ja soittokello viireissä. Hyvä on myös käydä läpi ennakkoon reitin varrella olevat mahdolliset hankalat tien ylitykset sekä muut haastavat paikat. Pyöräilyllä liikennesääntöjä unohtamatta!

Aikuisista mallia

Lapsi seuraa isompien esimerkkiä, joten aikuisten tulisi tarkkailla myös omaa liikennekäytännönsä lasten kanssa pyöräillessä. Mitä enemmän aikuinen lipsuu turvallisesta kulkemisesta, sitä varmemmin sen tekee

myös lapsi.

Muista itse noudattaa niitä ohjeita, mitä annat lapsellesi, ja mitä haluat hänen noudattavan, kun on aika pyöräillä itsenäisesti.

Ohjeet turvalliseen pyöräilyyn

Liikkuessasi lapsen kanssa, laita matkapuhelin vaikka reppuun ja äännetömälle, jotta se ei häiritse omaa kulkemistasi. Tämä on toki hyvä tapa aina pyöräillessä. Näin pystyt keskittymään muuhun liikenteeseen ja reittiin ja lapsikin näkee, ettei matkapuhelimen käyttö ja pyöräily kuulu yhteen.

Aikuisen tulee huolehtia sekä omista että lapsen turvavarusteista.

Pyöräilykypärän käyttäminen ei tarvitse perustella lapselle, jos itsekin painaa sen päähänsä, muistuttaa Liikenneturvan yhteyspäällikkö Leneta Pippa. - Samoin suuntamerkin antaminen ja tien ylittäminen pyörää taluttaen antaa lapselle hyvää esimerkkiä turvallisesta liikumisesta, Pippa jatkaa.

Pysy lapsesi lähellä, kun pyöräilette yhdessä. Aja rauhallisesti, hidasta tai jopa pysähdy tarvittaessa. Jos lapsi ajaa pitkällä edelläsi ja sinulla on hänelle asiaa, pyydä lasta pysähtymään ensin. Lapsilla on taipumus kääntyä katsomaan taaksepäin, jolloin myös pyörä kääntyy, ajo muuttuu poukoilevaksi ja kaatumisen



Pyöräretki on turvallinen ja mukava koko perheelle kun ennakoit kaikkien ajotaitojen ja jaksamisen. Kuva: Liikenneturva

tai yhteentörmäyksen riski kasvaa. Ajotaitoa kannattaa harjoitella omassa pihassa tai muussa turvallisessa ympäristössä ennen liikenteeseen siirtymistä.

Taukoja tarpeen mukaan

Lasten kanssa pyöräilyyn tulisi olla kaikille hauskaa, mukavaa ja turvallista, jotta pyöräily jää tavaksi. Ensimmäisiä pyöräretkiä perheen kesken ei kannata pitää urheilusuorituksena vaan leppoisana ajanvietteenä. Juomataut, maisemankatsomistaut, evästaut, lepo- taut ja kaikki mahdolliset taut ovat osa pyöräretkeä. Samalla tulee paremmin havainnoida ympärillä olevaa

liikennettä sekä mietittyä seuraavaa tienpätkää. Taukojen aikana kannattaa muistutella turvallisesta liikumisesta ja ohjeistaa, miten tulee toimia tulevissa matkissa ja risteyksissä.

Kertaa sääntötuntemus

Kertaa lapsen kanssa turvallisen pyöräilyn periaatteet ennen retkeä. Pienemmille lapsille ei kannata puhua monimutkaisista säännöistä vaan muistuttaa rauhallisen pyöräilyn merkityksestä. Alakouluikäisen kanssa pyöräilyn sääntöjä voi kerrata esimerkiksi Filla&Rilla -oppimisympäristön avulla. Se on ilmainen eikä siihen tarvitse rekisteröityä.

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

Rengasmyynti ja -vaihdot asiakkaan luona!

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

p. 0400 467 595 24 h joka päivä!

Tilausajoa pikkubusseilla
ilmastoiduilla 1+16h busseilla
puh 0400 352 215
bussipalvelu.nieminen@phnet.fi
Bussipalvelu M. Nieminen Oy

ROADMASTER
L. Keltunen
Amerikkalaisten autojen korjausta ja huoltoa

- Koneremontit: diesel ja bensa
- Perät, vaihteistot
- Jarru- ja sähkötyöt
- Ilmastoinnit, syöttöpumput
- Uudet sekä käytetyt osat

Myös muut merkit

0400 156 024
Paininpuutie 5, 18100 Heinola
www.road-master.net

TUO AUTOSI MEILLE HUOLTOON!

- *AUTOJEN KORJAUKSET JA HUOLLOT
- *PYÖRÄSUUNTAUKSET
- *PPG-MALIT
- *RENKAAT
- *FORD-VARAOSAT
- *OBD-MITTAUKSET

TÄHTISILLAN AUTO OY
LAAKSOTIE 55, HEINOLA
Puh. (03) 715 2800, 040-585 7431

BOSCH
HINAUKSET

Seuralaispalvelua

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

ÄLÄ OLE YKSI!
SEURAA TARJOLLA!
0700 41909
1,69 min+pvmt. ST.EROTIC PL169 TRE 10

0600 551 555
Julita
Seksi & parisuhde
Luotettava apua seksi- ja parisuhdeasioissa.
2,21€ min+pvmt

Kesäkuukat meiltä!

Olemme avoinna ma- pe 9-18, la-su 9-17



Hollolan Kukka ja Hautauspalvelu
Keskuskatu 8,
15870 Hollola
03/7802071
www.hollolankukka.fi



HELPPÖ. NOPEA. JOUSTAVA.

Kauppakatu 23, Lahti Puh. 03 781 9000
Avoinna ma-pe 9.00-17.00

SISUSTUSSUUNNITTELU – Inge Uotila



kodit,
vapaa-ajan asunnot
ja julkiset tilat
p. 040-3518991
inge.uotila@insinööri-toimistopeltomaki.fi



Mökkejä Suonteen rannalla Joutsassa
Paljukkärä ja moottorivenettä vuokrataan.
040 679 5333 • www.kapeaniemi.fi

Multaa - kuorikatetta - kiviaineksia
Suursäkeissä ja peräkärryllä noudettuna
Tilaukset: www.vihanta.fi
tai puh. 044 762 9717 (klo 9-15)



Vihanta



liukuovien aateliala
STIRPE
www.stirpe.com

KEITTIÖASIAANTUNTIJASI

SOITA HETI! JUSSI MELKKO
GSM 040 541 1070
www.jussi-melkko.com

ILMAINEN SUUNNITTELUPALVELU!!!

MUISTA KOTITALOUSVÄHENNYS

Niinan niksit

Niina Ojansivu
Kokki



Caesar-salaatti

Keskikesän juhla lähestyy ja aletaan miettiä mitä herkkuja tarjolle laitetaan, yksi suosikki salaateistani on Caesar-salaatti, joka muuntuu tarpeen mukaan, milloin kanan milloin kalan rinnalle. Tämän salaatin maut piilevät rapeissa krutongeissa, maukaassa kastikkeessa sekä ihanan rapeassa salaattissa. Kastikkeen ja krutongit voit tehdä ja etukäteen ja itse salaatin teko on nopeaa. Oikein mukavaa kesän alkua ja yhdessä oloa.

Krutongit

4 maalaisleipäviipaletta
2 valkosipulinkynttä
2 rkl oliiviöljyä

Kastike

1 valkosipulinkynsi
1 keltuasta
3-5 anjovisfilettä
1 rkl sitruunamehua
1 tl worcestershienkastiketta
2 tl sinappia
1/4 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
1 dl oliiviöljyä

Salaatti

2 rku Romaine-salaattia tai
cosmopolitan-salaattia
1 dl parmesanjuustoa

Huuho salaatinlehdet, valuta hyvin ja revi laakeaan kulhoon.

Leikkaa leipäviipaleet kuutioiksi. Kuumenna öljy paistinpannussa ja kiehauta öljyssä hienonnettu valkosipulinkynsi. Lisää pannuun leipäkuutiot. Paista ne rapeiksi ja kullannuskeiksi.

Valmista kastike. Sekoita



keltuaisen joukkoon anjovisfileet, sitruunamehu, sinappi, mustapippuri, worcestershienkastike. Soseuta sauvasekoittimella ja lisää

öljy samalla vähitellen ohuena nauhana. Mausta kastike hienonnetulla valkosipulilla. Kaada kastike salaatin joukkoon ja sekoita nostel-

len. Ripottele päälle parmesaanilastut ja krutongit.

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

Mielipide

Hetkessä kaikki oli aivan toisin

Elämme aikaa, jota en minä, eikä minun jälkeinen ikäluokka ole koskaan kokenut. Hämmäntävää, pelottavaa ja normaaleja rutiineja romuttavaa. Hetkessä kaikki oli toisin! Asiat, jotka olivat käsissämme, eivät enää olleetkaan.

Onneksi elämme Suomessa, hyvinvointivaltiossa, on luottoihmiset, heidän ammat-

taitonsa ja sitoutumisensa. On myös rakkaat läheiset ja ystävät.

Mutta onko kaikilla? Valtaosa väestöstämme on ikäihmisiä, niitä 70+, monilla heistä ei ole omaisia ja läheisiä. Kaikki kontaktit, harrastukset, päivätoiminta, kuntoilu/kuntoutukset lopuivat kertarykäyksellä.

Mistä saavat voimia

omaishoitajat, jotka kotona yrittävät jaksaa hoitaa läheisiään? Hekään eivät nyt pääse intervallipaikoille, mikä huojentaisi omaishoitajan jaksamista. Rakasta läheistä ei jätetä, vaan yritetään jaksaa yli ääriarvojen. Tämä aika herättää ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia rajoituksineen ja sääntöineen. Kuka tietää, mikä on oikein?

Kiteytän kirjoitukseni erään omaisen sanomaan: ”Äitiäni 83v. en jätä hoitamatta. Halaukseen kuoleminen on armollisempaa kuin yksinäisyyteen.” Käsitteä miten käsitte, mutta itselleni tuo sisältää pelkkää rakkautta.

Arja Miettinen (Sd.)

Julkitila-, ravintola-, koti-, mökki-, ja veneverhoilut.
Kalusteiden korjaukset ja pintakäsittelyt.

Verhoomo Jyrki Nurmisto

0500 530 043

Puistolantie 2, Heinola - jyrki.nurmisto@verhoomo.com

Sisustus- ja kalustesuunnittelun palvelut yksityisasiakkaille ja yrityksille

henna nuutinen.

Sisustusarkkitehti, muotoilija

www.hennanuutinen.com
045 210 5070

Elektroniikkahuolto
Raimo Sinisalo
Kanavatie 17, 17200 Vaaksy
Digiboxit, tv:t ym.
p. (03) 766 0661
0400 243 900



Niemimäen
- JUHLA- JA MAJOITUSTILA -

JUHLA- JA MAJOITUSPALVELUA
ympäri vuoden. Kesällä sesonkiaikaan mansikkaa ja muita puutarhatuotteita sekä museokahvila.

Niemimäen Juhla- ja Majoitustila
Reija ja Jukka Niemimäki
Kukkuramäentie 14, 17450 Iso-Äiniö
p. 0400 716 609 • www.niemimaki.fi

Vääksyn Fysikaaliselle Hoitolaitokselle uudet vetäjät

Kesäkuun alussa Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos saa uudet vetäjät, kun **Toivo Valanne** jää ansaitulle eläkkeelle. Toivolla on 40 vuoden kokemus alasta ja kyseisessä paikassa Valanne piti vastaanottoa peräti 25 vuoden ajan.

Jari Kotkansalo ja **Khoa Truong** vuokrasiivat toimitilat välineistöineen ja Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos on edelleen markkinointinimenä, vaikka miehet toimivat toiminimellä.

- Näin ilmoituksen työvoimatoimiston sivuilla fysioterapeuttiyrittäjän paikasta, joten päätin tarttua tilaisuuteen, kertoo Kotkansalo.

- Hollolan Kuntokeskus Loiston/Aerodiggareiden liikunta-, fysioterapia- ja hierontapalveluiden ohella halusimme toisen terapiafirman, koska teemme molemmat terapiatyötä päätoimisesti. Hoitotilat Vääksyssä ovat hyvät, joissa voi fysioterapian ja hieronnan (klassinen ja urheilu) ohella antaa fysikaalisia hoitoja, kuumakivihierontaa ja kuivakuppausta. Eli tiloissa voi toteuttaa loistavasti eri terapiahoitoja, koska tilaa löytyy reilusti. Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos on toiminut pitkään, joten

asiakkaat varmasti löytävät myös meidät, Kotkansalo ja Truong jatkavat.

Fysioterapiasta ja hieronnasta on Kotkansalolle kertynyt kokemusta jo 25 vuoden ajalta. Myös Truongilla on hieronnasta muutamien vuosien kokemus valmistumisensa jälkeen. Lokakuussa 2019 kaverukset ostivat Hollolan Aerodiggarit-kuntokeskuksen. Siellä on tällä hetkellä myös työpisteet Jarille ja Khoalle. Ennen Hollolaan ja Vääksyn tuloa Kotkansalolla oli fysikaalinen hoitolaitos Orivedellä 3 vuoden ajan ja Truongilla oma hierontapiste muutaman vuoden.

- Koronaepidemia ei juurikaan vaikuttanut päätökseemme, koska olimme yhtiökumppanini Khoan kanssa jo suunnitelleet toisen fysioterapiapaikan käynnistämistä.

Koronaepidemia on tietysti ikävä asia talous- ja terveysnäkökulmasta. Ikäihmisten eristäminen eli esimerkiksi liikkumisen rajoittaminen voi romahduttaa liikkumis- ja toimintakyvyn. Minä osaltani teen fysioterapeuttina myös kuntoutusta kotikäynteinä. Olen tehnyt potilaiden suoravastaanottoa työterveys-



Uudet yrittäjät Jari Kotkansalo ja Khoa Truong.

huollossa työskennellessäni, joten asiakkaat voivat hyvin tulla fysioterapiaan ilman lähetettä tai lääkärin lähetteellä, jolloin hoidosta saa myös Kela-korvauksen, jatkaa Kotkansalo.

Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos toivottaa kaikki tervetulleeksi avajaisiin 1-2.6.2020 klo 10.00-14.30.

Teksti ja kuvat: Niina Leskinen

PERHEIKKUN LANTILA

VARAA OMA MYYPITAIKASI

Maailma kauppaa käy!

Maailma kauppaa käy!

Ahtialantie 27, 15170 Lahti
www.lantila.fi

Päijät-Hämeen Lokapalvelu Ky

puh. 0400 352 762

KAIKKI KATTOVARUSTEET!

Asennettuna ja tarvikkeena

WWW.KATTOVARUSTE.FI

- saumattomat sadevesijärjestelmät
- kattosillat
- tikkaat
- lumiesteet

Kourutuote Oy
0400 498 184, 040 865 1147

OITIN HIRSIRAKENTAJAT
(toimipiste Tuuloksessa)

- vanhojen hirsirakennuksien kunnostukset
- alahirsien vaihdot
- uusien hirsirakennusten veistot käsityönä ja myös konehirsistä
- hirsirakennuslaajennukset
- myös kuusikulmaiset hirsikodit

P. 045 221 4925

Minä Piilin laihia poika

laulan teille näin:
Kellot, korut, kihlat somat
meiltä saatte verrattomat
- tulkaa tännepäin!

KELLOLIIKE M. PIILI

Toritie 55 17800 Kuhmoinen
040 708 1456

KELLOJA, KULTAA, HOPEAA

Hyvät valikoimat
Soitintarvikkeita. Silmälaseja ja lasien pikkukorjaukset. Ray-Ban, Killer Loop ja Polaroid-aurinkolaseja. Kellojen korjaukset, myös vanhat seinä- ja pöytäkellot. Paristojen vaihdot kelloihin, kameroihin, kuulolaitteisiin, kaukosäätimiin, verensokerimittareihin, kuume- mittareihin, autojen avaimiin, laskimiin ym. Roselli-puukot ja -kirveet. Victorinox-veitset ja -monityökalut. Kiikarit. Kirkonkylän osakaskunnan, Isojärven ja Kuoksenjärven kalastusluvat.

Palvelua, tietoa, taitoa - jo vuodesta 1936!

PALVELUHAKEEMISTO

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)

Kaihtimia

SÄLE-SUOJA

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

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
MYynti - 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

Polttoöljyä

POLTOÖLJYT
edullisesti omalla autolla

Polttis.fi

Tilaa: 0400-123766
tai www.polttis.fi
NESTE OIL
Myrskylä - Pukaro

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

Palvelevaa taimikauppaa Lahdessa, vuodesta 1967

Meiltä laadukkaat kesäkukat, vihannekset, puut, pensaat, perennat, haatut, ruusut ja köynnökset.

Joukossa paljon erikoisuuksia ja harvinaisuuksia!

VIHER TALO VARPULA

Avoinn MA-PE 9-19,
 LA 9-16, SU 11-16
 Rajakatu 2, 15100 Lahti
 www.viherotalovarpula.fi

LviPutkiva Oy

Putkiremontit, LVI-asennukset,
 Salaojaremontit, Jätevesiremontit ja kaivuutytöt

Markus Kivelä
 040 413 0294

www.lviputkiva.fi
 Lviputkiva@gmail.com

Find us on Facebook

RAUTAMYYNITI HYVINKÄÄLLÄ

Teräsevyt (myös leikkaus- ja särmäyspalvelu, palkit, RHS putket, kulutusteräksöt, trukkipiikit, rst-teräksöt, 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

Koneurakointi
A. SIIVONEN
 Seulottua, kalkittua ja lannoitettua multaa
0400 840 340

PARTURI-KAMPAAMO LEILA SALONEN

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

Puh. 03-7531 511
 GSM 0400-493 048

JÄRVELÄN ASENNUSPOJAT OY

- Nostopalvelua 22-34 tn
 - Talopakettien kasausta
 - Vesikattotyöt

0400-434 185
 Metsäniityntie 14, 16600 JÄRVELÄ

HAUTAKIVET
 SUORAAN VALMISTAJALTA

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

Hautakiveistämö KIVIMYLLÄRI OY

p.0440496635/Laine · kivimyllari@hotmail.fi
 Avoinn: Sopimalla. (myös ilta ja viikonloppuisin)
 www.kivimyllari.fi

RAKENTAJA / REMONTOIJA

- Autocad-työt -digitoinnit
- Rakennus- / rakennepiirustukset
- Vanhat piirustukset digitaalisiksi

Yhteistyössä: Ins.tsto Kompassi,
 Rak. liike K.A. Aaltonen

Viiva & Vinkkeli viivavinkkeli.fi
Jari Kiviniemi 0440 280080,
 jari.kiviniemi@msoynet.com

Kattojen maalaukset / pesut

Vesikourujen uusimiset, kattoturvatuotteet asennettuna

Tilaa meiltä ilmainen arviointi kohteellesi!

SADEVESI- JA SALAOJAREMONTIT

Meiltä saat joustavan rahoituksen edullisella korolla!

050-2205
www.0502205.fi

KESÄHERKKUJA!

Possun kylkiluut spare ribs, myös maustettuna Suomi	Possun grillivarras ulkofile/sipuli n. 200g Suomi	Possun babyribs myös maustettuna Suomi
6,90 /kg	2,90 /kpl	8,90 /kg
Hyvä sikanauta-jauheliha 70%/30% tuore Suomi	Naudan murea entrecoté myös pihveinä tuore, Suomi	Viljapossun kassler myös pihveinä tuore, Suomi
6,50 /kg	19,90 /kg	7,90 /kg
Naudan sisäfilevarras n. 150g tuore Suomi	Broilerin siipi naturel tuore, Suomi	Possun ulkofilepihvi hunajavalkosipulimarinadissa, tuore, EU
4,90 /kpl	5,90 /kg	6,90 /kg

- Kylmäsavuporoa, nautaa ja hevosta
 - Valkosipulisuolakurkkuja
 - Vetikon tilan laidunlihaa
 - Tilauksesta monttuvalmiita rosvopaisteja

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

VÄÄKSYN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS
 MAAKAUPANTIE 6 AS 1, 17200 VÄÄKSY

KAKKUKAHVIT MA-TI 1.-2.6.2020 klo 10-14.30

FYSIOTERAPIA - HIERONTA - FOOTBALANCE
PERSONAL TRAINING - KUIVAKUPPAUS

Uudet ammattilaiset palvelukseksi!
 Jari Kotkansalo 041-5077919
 Työfysioterapeutti - Kuntohoitaja - Personal Trainer
 Khoa Truong 045-8641641
 Urheiluhieroja - Personal Trainer

AVAJAISTARJOUS!
 FYSIOTERAPIA / HIERONTA
-20%
 4 X HOITO + 5. KAUPAN PÄÄLLE!

TUTUSTUMISHIERONTA
 (klassinen - urheilu tai kuumakivi)
-25%
 FOOTBALANCE-pohjalliset **-20%**