

Vesalan hierontapalvelu

Koulutettu hieroja Jyrki Lindberg
Ajanvaraukset 044 294 2469

- Klassinen ja mobilisoiva hieronta
- Kylmä- ja lämpöhoidot, lihasvenytykset
- Koti- ja yrityskäynnit

Aikkalantie 218 15880 Hollola (Hälvälän koulua vastapäätä)
www.hierontapalvelu.net
facebook.com/vesalanhierontapalvelu

MUISTA ÄITIÄ!

Myös LAHJA-KORTIT

Tuomas Kulhua YKV, LKV, LVV, IAT
Toimitusjohtaja
Julkinen kaupanvahvistaja, kiinteistövälitys, arviokirjat.
Puh. 044 762 4090

nkn-YHTIÖT
Lekatie 1, Nastola | www.nkn-yhtiöt.fi

Pienlemmikin herkkukauppa!

Faunatar
Faunatar Lahti
Launeen Prisma 2. krs
Puh. 040-1630 630
Ark. 9-19, la 9-17
www.faunatar.fi

Kotimainen asiantuntija!

Lahden Seudun Uutiset

8/2022

Viikko 16

LIVE • Lahden Gospelkuoron ja Bändin kevätkonsertti

GOSPEL SPRING
SU 24.4.
Klo 18 Ristinkirkko
johtaa Marjaana Turunen

- GospelSisters
- Kent Jonasson
- Matti Turunen

Vapaa pääsy.
Ohjelma 20€

LAHDEN SEURAKUNNAT

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

HOLLOLAN Rengas JA AUTOKORJAAMO

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

Täyden palvelun hautaus toimisto Lahdessa ja Nastolassa. Toimistot avoinna arkin 9-16 tai sopimuksen mukaan. Päivystys 24/7

TORIN WANHA HAUTAUSTOIMISTO OY
Vapaudenkatu 2 LAHTI p.0440 771122
Rakokiventie 10 NASTOLA p.0440 551122
hautaus toimistolahti.fi

Mainosta sinäkin tässä!
www.lahdenseudunuutiset.fi

PiippuMestari

Kaikkien kotisi katolla tehtävien töiden mestari

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

SADEHATUT ASENNETTUNA
Päijät-Hämeessä ja lähiympäristössä
TARJOUSHINTAAN ALK.

149€
Ovh. 180-250€
KYSY LISÄÄ

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

PIIPPUMESTARI.FI

Vappumyyjäiset

perjantaina 29.4.2022 klo 10.00-14.00
lauantaina 30.4.2022 klo 10.00-14.00

Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko,
Vanha Tampereentie 124, Hollola

Tee tilaus ennakkoon 27.4.2022 mennessä ja nouda tilaus Kukko-talolta.
hollolan.nuorisoseura@phnet.fi
puh 040-5589755 tai 050-5415572

Hinnasto:

Kotisima 1 ltr 5,00 euroa
Munkit 4 kpl 5,00 euroa
Lihapiirakat 3,00 euroa / kpl
Vaniljapulla 2,50 euroa / kpl

PIKA-ARPAJAISET - KAHVIO

Tervetuloa!

Äitienpäivälounas

sunnuntaina 8.5.2022 klo 13.00-15.00

Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko
Vanha Tampereentie 124, Hollola

Maukas menu 38 € / 19 €
Esiintyy Hollolan Viihdekuoro ja Hollolan Nuorisoseuran kansantanssijat

Tiedustelut ja pöytävaraukset 4.5.2022 mennessä
hollolan.nuorisoseura@phnet.fi

040-5589755

Hollolan Nuorisoseura

Tämän päivän arkea

Tähän on nyt tultu, tahdoimme sitä tai emme. Yhteiskuntajärjestys on järkkymässä, kun itäinen naapurimme yrittää palauttaa entistä valta-asemaansa Ukrainan kustannuksella. Eikä mikään ihme, onhan Ukraina hallitsijalleen melkoinen rahasampo. On terästeollisuutta, maataloutta ja uuttera kansa. Mikä on tullut selväksi niin venäjän johdolle, Putinille, vaan ei kuitenkaan Venäjän kansalle, joka kulkee diktaattorinsa johdolla, tietämättä mistä varsinaisesti oikein on kyse?

Mitkään sopimukset eivät toimi, eikä niitä noudata. ”Sota on julmaa ja ratsuväki raakaa”, tote- si aikoinaan Hennalassa kouluttajani vuonna 1969 ja se pitää edelleen paikkansa.

Nyt ollaan sitten siinä tilanteessa, että hinnat nousevat ja kansa maksaa, eli varsinkin energia- ja elintarvikekustannukset hipovat jo pilviä, mutta kaupan kannalta ovat aivan oikealla markkinat- louden asettamalla tasolla.

Eläkeläisten eläkkeisiin tulee indeksikorotus vuo- den vaihteessa, ne saavat jotka säilyvät hengissä sinne asti. Vaan me suoma- laiset olemme sellaista kansaa, joka ei itke, eikä va- lita turhista. Eikä nytkään...

mutta mitenköhän tä- män yhteiskunnan käy, jos näitä ikääntyneitä ihmisiä jatkuvasti potkitaan pää- hän. Ovathan he sellaista porukkaa, joilla on elämän opit tallella. Ei joka asiaa aina ole ratkaistu kännyllä ja netillä.

Raimo Jokinen

POLTTOÖLJYT edullisesti omalla autolla



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

OSTETAAN

kaiken kuntoiset
ajoneuvot; uudet/vanhat.
Nopea nouto
ympäri Suomen.
Maksu käteinen/tilisiirto
Yhteydenotot ma-su
045 114 0058

Runonurkka

Jos haluat olla päivän onnellinen,
juo itsesi humalaan.
Jos haluat olla vuoden onnellinen,
mene naimisiin.
Jos haluat olla koko elämän onnellinen,
aloita puutarhanhoito.

Kiinalainen sananlasku

Perunkirjoitukset ammattitaidolla
ja kirjanpitäjän tarkkuudella

Perunkirjoitus Varpu Välimaa Oy

- perunkirjoitukset - testamentit
- edunvalvontavaltakirjat

Janne: 044 560 0004
janne.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Varpu: 045 343 1888
varpu.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Rauhankatu 17 B, 15110 Lahti
www.perunkirjoitukset.fi

OSTETAAN AUTO
saa olla pikkuvikoja
sekä vikalistalla
040 257 5483

JÄRVELÄN ASENNUSPOJAT OY

- Nostopalvelua 22-34 tn
- Talopakettien kasausta
- Vesikattotyöt
0400-434 185
Metsäniityntie 14, 16600 JÄRVELÄ

MEILTÄ TAKAT JA PIIPUT ASENNUKSINEEN



Lahdenkatu 47, 15140 LAHTI
P. 0440 714 600

pentti.pollari@lahdentakka.fi
www.lahdentakka.fi

IITIN MUSIIKKIJUHLAT 15. - 18.6.2022

AULIS SALLINEN • OKKO KAMU • ARJA SAIJONMAA • MONICA GROOP • JUHA KOTILAINEN •
NICKE LIGNELL • ENESCO-KVARTETTI • MIKKELIN KAUPUNGINORKESTERI • KESÄTUNNELMAA
HIIDENVUORELLA JA SAUKONKALLIOILLA • LAPSILLE OMA ELÄINTEN KARNEVAALI • TAIDENÄYTTELYT



www.iittifestival.fi
Liput 20,00-40,50 www.tiketti.fi •
p. 0600-1-1616 ma-la klo 9(11)-21 (1,78/min + pvm) • Info p. 0400 465 222



VUOKRATAAN

-PERÄKÄRRYT
-KYLPTYNNYRIT
-MUUTTOLAATIKOT
-CADILLAC LIMOUSINE

-KAIVURIT
-KUORMAAJAT
-MAANTIIVISTÄJÄT
-VAIHTOLAVAT

VOLTTIHUOLTO Oy

Mika Virtanen
Puh. 0500 769 190

Hirsimetsäntie 22
15200 Lahti
www.volttihuolto.fi

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Riihelänkatu 15, 15810 LAHTI

Ilmoitusmarkkinointi:

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

Niina Leskinen, myyntipäällikkö,
ilmoitusmyyjä, toimittaja
Puh. 041 5499 878
niina.a.leskinen@gmail.com

toimitus@jns-mediajakelut.com

Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 9328 113
printtimainos@gmail.com

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

Jorma Jokela, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 0371 996
jojo.jokela@gmail.com

Painopaikka: Lehtisepät Oy
Painos: 25 000 kpl

Paula Kontio, ilmoitusmyyjä
045 77348 753
kontio.paula@gmail.com

Jakelualue:
Länsi-Lahden ja Hollolan kotitaloudet

Jakelutelinepaikat:
Lahti: ABC Renkomäki, ABC Holma, CM
Laune, CM Paavola, Novatalo Aleksi,
Sokos keskusta, S-Market Metsäkangas,
Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta,
ABC Kivimaa, Neste Taukokuuli,
Sale Kukkila, S-Market Mikkula,
K-Supermarket Okeroinen, S-Market

Villähde, Sale Nastola, S-Market Nastola
ja K-Supermarket Nastola, Kiveriön
S-market, Mytjäläisten kotileipomo
(Merrasjärven kahvila).
Hollola: K-Supermarket Hollola, Sale
Hollola KK.
Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale
Hämeenkoski.
Järvelä: Neste oil Huoltamo ja S-Market
Järvelä.
Orimattila: S-Market, K-Supermarket ja
Orimattilan kehräämö.
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.
Lehden 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)

Hyvinvointivalmentaja palveluksessasi

Jari Kotkansalo on koulutettu työfysioterapeutti, kuntohoitaja ja personal trainer. Hän on pitkän linjan kokenut ammattilainen, jonka osavissa käsissä ja opastuksessa ovat monet tuhannet ihmiset jo saaneet avun – onpa kyse ollut sitten fysioterapiasta, erilaisista kivuista ja kolo-tuksista eroon pääsemisestä tai vaikka parempaan ja kevyempään kuntoon pääsemisessä.

Jarilta saat apua esimerkiksi painonpudotukseen tai kiinteytykseen, lihasmassan lisäykseen ja tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoitoon. Ryhtiä ja lihastasapainoa voit parantaa Jarin laatiman yksilöllisen fysioterapeuttisen harjoitusohjelman avulla. Häneltä löytyy myös keinot yleiseen hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen ja tarvittaessa akuuttiohjeet- ja hoitoa lihasten, nivelten ja muiden kehonosien kipui- reisiin.

Fysioterapia, Hieronta, Footbalance, uutuuksina Kuivakuppaus, Kuumakivihieronta

Jari tekee päätoimisesti työ- seen fysioterapiaa, hierontaa, Footbalance-pohjallisia ja tarjoaa myös personal train- ing- ja liikuntapalveluita Kuntokeskus Loiston tiloissa (Aerodiggarit) Hollolas- sa sekä Hotelli Tallukassa Vääksyssä. Uutuutena hoi- doissa löytyy hieronnan yhteydessä tehtävä kuiva- kuppaus (piste- ja liukukup- paus) sekä rentouttava kuu- makivihieronta. Yksilölliset FOOTBALANCE-pohjal- liset voi hankkia Hollolan toimipisteessä. Niistä ovat saaneet avun monet alaraaja- ja selkävaivoista kärsivät, arkiliikkujat ja urheilijat. Nyt kun juoksukausi alkaa niin tarjolla on myös Sport-poh- jallisia juoksuun ja Medical



pohjallisia sitten tukemaan enemmän nilkkaa, jos siihen on tarvetta. Milloin tarvitaan yksilölliset FOOTBALAN- CE-pohjalliset? Jalkojen virheasennot vaikuttavat koko kehon linjaukseen ja voivat aiheuttaa kiputiloja niin jalkaterissä, polvissa, lonkissa kuin selässäkin. Jalan mukaan tehtyt poh- jalliset ohjaavat jalkoja oi- keaan asentoon ja näin ollen korjaavat kehon linjausta. Yksilöllisesti muotoillut pohjalliset ja lisäksi fysio- te-rapeutin ohjaamat harjoitteet ovat olennainen osa useiden jalkavaivojen hoitoa ja en- naltaehkäisyä. Pohjalliset lisäävät myös merkittävästi kengän istuvuutta ja käyttö- mukavuutta.

Lihaskvoimaa ja keveämpi olemus Jarin ohjauksessa

Oma lukunsa ovat Jarin oh- jaamat ryhmäliikuntatunnit ja personal training-palvelut. Viikoittain voi Kuntokes- kus Loiston (Aerodiggarit) remontoiduissa ja siisteissä tiloissa osallistua ryhmä- liikunta-tunneille, joita on nyt 15h/viikko -jokaiseen makuun. Jarin lisäksi on sivutoimisia ohjaajia kun- tokeskuksessa, jotka myös

ohjaavat jumppia. Tunti- valikoimasta löytyy moni- puolisesti kaikkea....Lavis, Spinning, KiinteytysMix (potkunyrkkeily, step, ras- vanpoltto), CORE BOARD - TASAPAINOLAUTAT- REENI - UUTUUS!, Pump Up (lihaskestävyys), Hyvä Ryhti ja Hulavanne, RVP, kuntosalikiertoharjoittelu ja uutuutena TBC-tunti, jossa koko keho käydään läpi monipuolisesti, nostamal- la sykettä ja treenaamal- la lihaskuntoa ja vartalon hallintaa. Myös senioreille löytyy sopivia vaihtoehtoja ja ohjaajat huomioivat eri kuntoiset treenaajat. Tämän kevään kovin UUTUUS on kuitenkin Kangoo Power-in- tervallitunnit, joka on nimen- sä mukaisesti intervallitunti, sykettä nostetaan hypyillä ja monipuolisilla treeni- liik- keillä tunnin aikana, kalorit kuluvat – jopa 500-900kcal/ tunti, tasapaino kehitty- y, keskivartalo ja pakar- reidet kehittyvät / kiinteytyvät! Kangoo Power-treenillä on todella monipuoliset ter- veysvaikutukset ja hyödyt! Kangoota on tarjolla vain Hollolassa Turun seudun lisäksi. Jokaiselle löytyy ryhmäliikunta-tarjonnasta varmasti omat suosikkinsa. Tarvittaessa voi tietysti pal- kata Jarin Personal Train- eriksi ja päästä hänen avullaan haluamiinsa tuloksiin - jos haluaa enemmän yksilöllistä ohjausta-ammattilaisen oh- jauksessa. Asiakas voi varata ajan esim. fysioterapeutti- seen alkukartoitukseen, jos asiakkaalla on kipuja tai vaivoja tai vaikkapa ryhti- on- gelmia, jotka voivat vaikut- ta- ta liikunnan aloittamiseen ja annosteluun tai asettavat muutoin haasteita liikun- nan toteutukselle. Pitkän linjan fysioterapeuttina Jarilla on käytännön kokemusta, mo- nipuolinen osaaminen ja am- mattitaito laatia asiakkaalle sopiva treeni- ja kunto-ohjel- ma eri tilanteisiin huomioi- den asiakkaan terveydentila

ja esim. lääkärin ohjeistukset tai lähete fysioterapiaan. Asiakkaat voivat tulla Jarin vastaanotolle myös ilman lääkärin lähetettä, koska Jarilla on pitkä työkokemus kipupotilaiden vastaanotosta aikanaan työterveyshuol- lossa toimiessaan reilut 10 vuotta ja terveystieteiden kes- kussa fysioterapeuttina toimes- saan 6 vuotta.

Painonhallinta- ja pudotusryhmät - Body for Life & Weight Trainer-kurssit

Jari on myös koulutettu painonhallintaryhmän ohjaaja. Tarkoituksena on käynnistää Weight Trainer-painonpu- dotusohjelma sekä Body for Life- elämäsi kuntoon 12 viikossa -kurssit piakkoin. Kurssien pituudet ovat n.3-

4kk ja molemmilta kursseilta osallistujia saa hyvät tiedot, sisällöt (kirjallinen materiaa- li) ja valmiudet myös jatkossa pitää painon kurissa omatoi- misesti. Kurssiin sisältyy kehonkoostumusmittaukset, painon ja vartalomittojen otot säännöllisesti tapaami- silla, ruoka- ja liikuntapäi- väkirjojen täyttöö (ohjaaja tsekkaa), ohjaajan luennot ja erilliset liikunta/treeniker- rat yhdessä. Osallistujia saa myös kuntosaliohjelman ja ohjeet omatoimiseen liikku- miseen. Body for Life-kurssi kestää 3-4kk riippuen oma- toimiharjoittelun pituudes- ta ja asiakkaan asettamista tavoitteista. Se on Weight Trainer-kurssia enemmän sidottu kuntosaliharjoitteluun ja tähtää ennen muuta kovaan kuntoon. Weight Trainer-pai- nonpudotuksessa on myös

henkistä valmennusta ja sen ohjenuorana on 4 johtotä- teä: Henkinen Valmennus ja Ravinto, Liikkuminen, Hyvä Energia.

“Olen tehnyt töitä hiero- jana, fysioterapeuttrina ja työfysioterapeuttina reilut 26 vuotta, joten kokemusta ja osaamista on kertynyt vuosien varrella. Koen ole- vani oikealla alalla auttaessa eri-ikäisiä ihmisiä kuntoilu- n, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Ammatillinen osaamiseni (pätevyys) ja myös oma pitkä liikuntataus- tani (k-saliharjoittelu, ryhmä- liikunnan ohjaus v.92 alk.) on eduksi hoitotilanteissa ja asiakkaita ohjattaessa liikun- nan ja terveellisten elämäntapo- jen parissa - kaikki ovat tervetul- leita treenaamaan kanssani ja myös asiakkaiksi fysioterapi- aan ja hierontaan!”

TULE HOITOO - NYT SUPEREDULLISESTI!

HIERONTASARJAKORTTI

NYT 120€ (Normi 160€)

(KLASSINEN / MOBILISOIVA) Sis. 2,5 h HIERONTAA -voi jakaa osiin.

FYSIOTERAPIA

4 + 5. HOITO KAUPAN PÄÄLLE!

HUOM! KELA-korvaus -> lääkärin lähete. Hoitoon myös ilman lähetettä.

PERSONAL TRAINING

INTENSIIVI PAINONPUDOTUS - PUDOTA 2-6 kg/kk

UUSIA HOITOJA TULOSSA!

-MYÖS LAHJAKORTTEJA SAATAVILLA!

HIERONTA & KUIVAKUPPAUS /

HIERONTA & KUUMAKIVIHIERONTA

NYT VAIN 168€ 3 x 1 h hoitosarja. (Normi 210€)

SUPEREDUT VOIMASSA VAIN RAJOITETUN AJAN! (tällä ilmoituksella)

AMMATTILAINEN PALVELUKSESSASI!

Tmi Jari Kotkansalo p. 041 507 7919

Työfysioterapeutti - Kuntohoitaja - Personal Trainer

PALVELUT, INFO, HINNAT: tmijarik.simplesite.com

KUNTOKESKUS LOISTO (Aerodiggarit),

Keskuskatu 4, Hollola - aerodiggarit.fi

HOTELLI TALLUKKA,

Tallukantie 1, Vääksy - tmijarik.simplesite.com

Meillä käy hieronta- ja liikuntaraha: Smartum Epassi Eazypreak Edenred

SISÄ-/ULKOMAALAUKSET

Tapetoinnit, Laminaattien asennukset, ym. kodin remontit. Ulkomaalaukset ja Sokkelien korjaukset.

041 728 1817

Päijät-Hämeen Käyttöauto Oy

n. 40 kpl hyväkuntoisia edullisia henkilöautoja

Kehräämön takapihan sisätiloissa.

044 239 2551 - Pakaantie 1 - Kehräämö (takapiha)

Ostamme autosi, vaunut, asuntoautot, kaikenkuntoiset käy, myös katsastamattomat.

puh. 045 237 8562

Viemärisaneerausta omakotitaloihin ja taloyhtiöihin sukitusmenetelmällä

Nopeasti, luotettavasti ja asukasystävällisesti!

Tarjoamme myös muita viemäritöitä mm. kuntokartoituksia, kaivojen ohituksia, betonointia sekä alihankintapalveluita kumppanien urakoihin.

AMMATTITÄIDOLLA - PAIKALLISESTI

www.kymensukituspalvelu.fi

044 238 7473 / Mika

LUT-yliopistoon ja LAB-ammattikorkeakouluun yhteensä 120 opiskelupaikkaa ukrainalaisille

Ukrainalaisille varataan korkeakouluihin tietty määrä paikkoja erillisopinto-oikeudella opiskeluun. Lisäksi vaihtoehtoina ovat avoimet korkeakouluopinnot ja tutkinto-opiskelijaksi hakeminen. Kaikkien opintojen on määrä olla ilmaisia ukrainalaisille.

LUT-yliopisto ja LAB-ammattikorkeakoulu tarjoavat ukrainalaisille yhteensä 120 opiskelupaikkaa erillisopintoihin, 60 kumpaankin korkeakouluun. Sotaa pakoon tulevat ukrainalaiset voivat päästä opiskelemaan korkeakouluihin erillisopinto-oikeudella, jolloin he voivat jatkaa keskeytyneitä opintojaan.

– Pystymme tarjoamaan kolmenlaisia opintomahdollisuuksia. Yksi on erillisopinto-oikeus, jotta Ukrainassa keskeytyneet opinnot voisivat jatkua sodan aikana. Toisen vaihtoehto on avoimen yliopiston ja ammattikorkeakoulun tarjonta ja kolmas mahdollisuus on hakeutua avoimena olevien ja tulevien hakujen kautta normaalisti tutkinto-opiskelijaksi, kertoo opintoasioiden johtaja **Maija Kuiri** LUT-yliopistosta.

Niin erillisopintoja, avoimia korkeakouluopintoja

kuin tutkinto-opintojakin on tarkoitus tarjota ukrainalaisille ilmaiseksi. Yksityiskohdat ovat vielä auki ja parhaillaan on selvityksessä esimerkiksi se, koskisiko maksuista vapautus vain Ukrainan kansalaisia vai kaikkia Ukrainassa opiskeleita sotaa pakenevia.

Käytännössä ukrainalaiset hyödyntäisivät LAB:n ja LUT:n englanninkielisiä koulutusohjelmia ja opintoja. Englanninkielisiä opintoja löytyy esimerkiksi teknologia-alalta, kauppatieteistä ja liiketaloudesta.

Opintoasioiden johtajan Maija Kuirin mukaan ukrainalaisille suunnattavat opinnot on tarkoitus koota valtakunnallisesti yhdelle verkkosivulle, jotta he löytäisivät helposti tiedot opintomahdollisuuksista Suomessa.

Lähde: yle.fi

ÖLJYSÄILIÖIDEN TARKASTUKSET, KORJAUKSET, KÄYTÖSTÄPOISTO JA PURKUTYÖT

Myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Turvatekniikan hyväksymä liike

SÄILIÖTARKASTUS JUSSI KOSKINEN
puh. 0400-650 775

ETSIMME ASIAKKAILLEMME
RANTAHUVILAA/TALOA RANNALTA
n. 150 km säteeltä H:gista
Asumiseen sekä vapaa-aikaan.
Luotettavaa välitystä yli 30v. kokemuksella.

Tuomontupa Oy

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

METSÄPALVELU WOODBOS KY

- Metsänhoitotyöt
- Polttopuiden myynti
- Pihapuiden kaadot
- Puutavarakuljetukset

Aholantie 196, 17410 Viitaila
p. 050 466 4122 • niko.lehtinen@phnet.fi
www.metsapalveluwoodboss.com



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

Työterveyshuollon tulevaisuus



Täysin virheellisesti järjestetty työpiste. Kalusteiden valmistaja on myynyt kovalla hinnalla huonot, ja hyvän näköiset kalusteet. Työtuoli jää liian kauaksi kuvaruudusta. Rähmälleen joutuneen työntekijän niska alkaa särkeä puolessa tunnissa.

Lahdessa poliitikot ovat päättämässä ison työterveysorganisaation, Wellamon tulevaisuudesta. Olen toiminut 22 vuotta vastaavana työterveyslääkärinä monissa yrityksissä, ja olen tehnyt työterveyshuollosta koulutusaineistoa enemmän kuin kukaan. Vuonna 1991 sain valtakunnallisen ergonomiapalkinnon.

Kokemusta ja tuloksia

Vuonna 1978 huomasin, miten työterveyshuollon keinoilla nopeasti vähennetään työstä aiheutuvia sairauksia. Toimin 11 vuotta karköläläisen Koskisen Oy:n työterveyslääkärinä. Siinä yrityksessä satsattiin edistykseksi muun muassa ergonomiaan, ja myöhemmin Koskisen Oy sai Työministeriön hyvän työnantajan palkinnon.

Vuonna 1979 panin pystyyn rakennusalan työterveyshuollon Sysmästä Riihimäelle – ensimmäisenä alueena Suomessa. Työterveydenhuollon piiriin kuului yritystä, ja minun urakkaani 500 terveystarkastusta. Opia hain Bygghälsanista,

joka toimi alueellisesti koko Ruotsissa.

Koulutusvideoni Työperäinen syöpä voitti maailmanlaajuisen ohjelmakilpailun Sydneyssä vuonna 1987.

Työterveyslääkärin urani päättyi Lahden Medivireen yksikönjohtajana 1996-2001. Medivire oli tuolloin Suomen suurin työterveysorganisaatio, jolla oli 50 yksikköä ympäri Suomea. Lahden yksikkö oli tutkitusti Suomen paras ja sai tulospalkkion aina kun se jaettiin. Olin saavuttanut oman huippuni, ja lähdin psykiatria.

Työterveyshuollon menestystarina

Työterveyshuollon luoja oli Työterveyslaitoksen ja Lääkintöhallituksen johtaja Leo Noro 1950-luvulla. Suomen työterveyshuolto oli ainutlaatuista maailmassa niin kuin oli Arvo Ylpön alulle laittama neuvolajärjestelmä 1940-luvulla.

Työterveyshuollon yksiselitteinen tavoite oli työperäisten terveyshaittojen ehkäisy. Tulokset ovat olleet loistavia: perinteiset ammattitaudit

on hävitetty. Rasitusvammat ovat vähentyneet.

Kun aloitin Lahden kaupungin työterveyslääkärinä 1980-luvun alussa, kaupunginsairaalassa 10-20 työntekijää vuosittain sairastui ammatti-ihottumaan. Kahden vuoden kuluttua ei yhtäkään. Tuloksellinen toiminta on herkkua.

Fennia vaneritehtaalla pahoja ihottumia oli vielä enemmän, ja ne loppuivat kun laitoin käsiensuojauksen kuntoon. Kehittämäni suojahanskojen huoltomenetelmä levisi kaikkialle Suomeen. Tuloksia! Ihanaa!

1990-luvulla alkoi työterveyshuollon painopiste siirtyä henkisten ongelmien ratkaisemiseen. Medivireen asiakaskuntaan kuuluivat valtion virastot, verotus, työvoima, poliisi jne. Silloin muotitauti oli ATK-stressi. tietokoneohjelmat olivat huonoja ja perehdytys keltotonta.

Työterveyshuollon harharetki

2000-luvun alussa työterveyshuollon uudet toimijat, terveysalan yritykset hoksasivat bisneksen suuret mahdollisuudet. Lääkäreitä ja potilaita haalittiin terveyskeskuksista, jotka joutuivat lääkäripulaan. Sehän jatkuu edelleen.

Työnantajia houkuteltiin firmojen asiakkaisiksi lupauksilla vähentää henkilöstön sairastavuutta. Potilaskäynneistä tuli rahasampo, jossa parasta tuottoa saatiin laboratoriotutkimuksen teettämisen 5 markalla ja laskutti 30-40 markkaa.

Lääkäreitä ei tarvinnut suuremmin houkutella siirtymään raskaasta ja mutkikkaasta terveyskeskustyöstä helpon leivän ääreen. Työterveyshuollossa palkka oli hyvä, hankalia potilaita ei juuri ollenkaan. Lääkärin ei tarvinnut raataa öisin eikä viikonloppuna päivystyksissä. Työterveyshuollon potilaat olivat terveitä ja hyväkuntoisinta väestön eliittiä.

Mutta työterveyshuollon perustehtävä, työperäisten terveysriskien ehkäiseminen

katosi. Iloisille asiakkaille on tarjottu kaikkea mahdollista, jopa gynekologin erikoislääkärin palveluita, vaikka potilaan työpaikka ei ollut ilotalo.

Työterveyshuollon vaikuttavuus

Kaikenlaisten palveluiden tarjoaminen ei ole toiminut alkuperäisen tavoitteen mukaan. Työterveyshuollon piti ylläpitää työkykyä. Työkyvyttömyyden merkittävin syy, mielenterveyden häiriöt ovat työkyvyttömyyden tilastoissa ykkössijalla. Työterveyshuollon bisnes on ajautunut väärille urille.

Psykiatrina olen jatkuvasti tavannut potilaita, joiden sairastumisen syy on työperäinen ja psyykinen, kohtuuton stressi tai työpaikan ihmishuuhdeongelmat, keltoton johtaminen jne – ja työterveyshuolto ei ole tehnyt mitään ongelmien hoitamiseksi.

Ehdottomasti pitää kääntää kurssi alkuperäisen tehtävän suuntaan.

Jos halutaan järjestää työterveyshuolto mahdollisimman tehokkaaksi, niin

1. Toimijan pitää olla melko iso.
2. Työterveyshuollon pitää tuntea asiakasyritykset ja heidän työolonsa. Siihen menee vähintään 3-4 vuotta.
3. Työterveyshuollon tehtävä on työperäisten haittojen ehkäisy, eikä ensisijaisesti tienaaminen.
4. Palvelun ostajan pitää sopia työterveyshuollon kanssa siitä, että saadut työterveyspalvelut ovat aidosti vaikuttavia. Esimerkiksi, suuntaamattomat terveystarkastukset on jo 1990-luvulla todettu hyödyttömiksi.
5. Jos Työterveys Wellamoa ei olisi, se pitäisi perustaa. Wellamolla on erinomaiset edellytykset toteuttaa tuloksellista, vaikuttavaa työterveyshuoltoa. Jos siihen ei olla tyytyväisiä, kannattaa neuvotella.

Aina on muistettava, että palveluiden laajuudesta päättää työnantaja, ei työterveyshuolto.

Ostamme
Kaikenlaiset/kuntoiset

AJONEUVOT

Koko Suomen alueelta.

Myös vaunut ja

asuntoautot.

Kaikenlaiset huomioidaan.

Jouni

045 221 0842

ELOKUUSTA
2022 ALKAEN
ANKKURIN
RANTAPUISTON
LEIKKIPAIKKA,
LAHTI

WWW.PUISTOTATI.FI

TUO AUTOSI MEILLE HUOLTOON!

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| * AUTOJEN KORJAUKSET
JA HUOLLOT | * FORD-VARAOSAT |
| * PYÖRÄSUUNTAUKSET | * ECOBOOST.
MOOTTORIT |
| * PPG-MAALIT/
TARVIKKEET | * OBD-MITTAUKSET |
| * ILMASTOINTIHUOLLOT | * RENGASMYYNIT JA
-ASENNUKSET |



LAAKSOTIE 55, HEINOLA

Puh. (03) 715 2800, 040-585 7431



BOSCH FORD
HINAUKSET

AUTOHUOLTO
express
SERVICE OY

Jyrkänmäentie 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 dieselautot)
- Jarrujenkorjaukset, rengastyöt
- Ym. alan palvelut
- Ilmastointihuollot R134

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

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!

**PERHEKIRPPIS
LANTILA**

Kesä tekee tuloaan ja
kannattaa kierrättää
kesäisiä tavaroita.
Varaa heti oma
myyntipöytäsi.

Ahtialantie 37, 15170 Lahti
www.lantila.fi

Meillä
kauppa
käy!

Listat myös asiakkaiden omista malleista!



Erikoishöyläys
Tukkien sahaus
Puutavaran myynti
Polttopuun myynti
Kutterinpurua



TunnePuu Oy
Tunnetta puusta

www.tunnepuu.fi
Kauppatie 5, Askola
Puh. 0400 792 902

Pekkalankorjaamo Heavy Work

Pennala: Orimattila:
Kytöniityntie 4 Päärniläntie 180
044 976 4319 044 769 5055



Varaosat
040 525 3525



24/7 pesula
040 521 0094

www.pekkalankorjaamo.fi



Nyt myös Lahdessa – koirien
päivähoitopaikka! Löytyy
osoitteesta Apilakatu 3, Lahti.
Tutustu meihin osoitteesta
www.kirsunhoiva.fi tai soita 041
311 6859 ja tule paikan päälle
tutustumaan.

Meiltä saat koirallesi mm:

- hoidon päivän ajaksi tai
osaksi päivää
- turkin- ja
kynsienhoitopalvelut
- pentutreffit

Olemme avoinna ma-pe 7.00 – 18.00.

HAUTAKIVET

SUORAAN VALMISTAJALTA



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

Hautakiviveistämö KIVIMYLLÄRI OY

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



PAAKKISEN
AUTOMAALAAMO



**Puskuri rutussa, ruostetta lokareissa tai
rikkinäinen tuulilasi?**

POIKKEA MEILLE ILMAISEEN
VAHINKOTARKASTUKSEEN JA LASKETAAN
KORJAUSARVIO AJONEUVOLLESI TUOSSA
TUOKIOSSA.

TEEMME YHTEISTYÖTÄ KAIKKIEN
VAKUUTUSYHTIÖIDEN KANSSA YLI 65 VUODEN
KOKEMUKSELLA.

Vanha Messiläntie 2, 15860 Hollola
p. 0400 357 310
www.paakkisenautomaalaamo.com



AWUX
Autovahinkopalvelut



SUOMALAISTA
PALVELUJA



OSTAMME PUUTA

- Nuoren metsän kunnostukset
- Harvennukset
- Pätehakkuut

LISÄKSI SUORITAMME ERIKOISHAKKUITA

- Teollisuuskohteet
- Pellonreunat
- Tienvartet yms.

KYSY TARJOUS

Tuomo Oksanen

p. 044 077 8877

tuomo.oksanen@hakevuori.fi



www.hakevuori.fi

Keilailu-uutisia

Radanvarsisarja huipentui finaaliin Lahdessa



Markus Keskiruokanen, Jesse Kallio ja Kari Onnila

Kauden 2021-2022 **Radanvarsisarja** päättyi finaaliin 11.4.2022 Lahden Keilahallissa. Kauden aikana kilpailtiin Riihimäen, Hyvinkään, Tikkurilan, Tuusulan, Järvenpään ja Lahden keilahalleissa. Osallistujia oli yhteensä 130 ja 24 parasta jatkoi loppukilpailuun.

Finaalissa keilattiin 8 sarjaa amerikkalaisittain. Huikealla 254 pisteen keskiarvolla (2034) keilannut TPS:n **Jesse Kallio** oli omaa luokkaansa ja vei voiton ennen Sinisten **Markus Keskiruokasta** (1941). Kolmanneksi kiri Starmenin **Kari Onnila** (1855).

Tapio Lehdon muistokilpailun voitto Käyhkölle



Jesse Kallio, Tomas Käyhkö ja Santtu Tahvanainen

Sunnuntaina 17.4. kilpailtiin Tapio Lehdon muistokilpailun voitosta. Loppukilpailuun selviytyi yhteensä 21 keilaajaa. Finaalissa keilattiin 7 sarjaa amerikkalaisittain.

Finaalin voittajaa jännitettiin aina viimeiseen sarjaan ja ruutuun saakka. Lopulta

Mainareiden **Tomas Käyhkö** nappasi voiton ainoastaan 10 pisteellä ennen TPS:n **Jesse Kalliota** (1639-1629). Kolmanneksi sijoittui Bay:n **Santtu Tahvanainen** pistein 1612.

Teksti ja kuvat:
Niina Leskinen

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpääällikkö



Benedictin munat

Uppomunat, sen olin jo aivan unohtanut. Lomalla ei ollut kiirettä mihinkään ja aamiaisetkin venyivät hieman myöhäisemmäksi, joten oli aikaa värkätä vähän ruokaisampi aamiainen tai miksei kevyempi lounas. Uppomunat vaativat hieman harjoittelua, mutta kannattaa ehdottomasti kokeilla. Kananmuna kuuluu jättää löysäksi jolloin keltuainen toimii myös kastikkeena. Uppomunien kanssa voit syödä ihan mitä vaan, paahdettua leipää, parsaa, hollandaisekastiketta, pekonia tai ilmakeuhattua kinkkua.

Munat Benedict
4 kanamunaa,
huoneenlämpöisiä
1½ l vettä
3 rkl etikkaa
riipaus suolaa ja
mustapippuria

Kiehauta vesi laakeassa kattilassa, lisää etikka ja vähennä lämpöä. Riko muna kerrallaan kahvikuppiin tai kauhaan. Pyöräytä vesi liikkeelle, aivan kuin torpedo pyöräisi ja laske munat varovasti veteen. Kypsennä yksi uppomuna kerrallaan

hiljalleen kiehuva vedessä 4 minuuttia ja nosta kattilasta reikäkauhalla. (4 minuutin jälkeen keltuainen jää löysäksi. Jatka kypsennystä pari minuuttia, jos haluat siitä kiinteämmän.) Laita valmiit munat lämpimään veteen odottamaan tarjoilua.

Paahda leipä ja valmista pekoni/ parsat tai mitä nyt oletkaan valinnut munien seuraksi. Kokoa päällekkäin ja rouhi hieman mustapippuria päälle.



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

KATTOTYÖT

AMMATTITAITIDOLLA
100% SUOMALAINEN

KATTOJEN
pesut, maalaukset
ja pinnoitukset
vartti-, pelti- ja tiilikatot

Kattoremontit
(myös pienemmät kohteet)

**Kattoturvatuotteet
ja vesikourujen
asennukset**

myös saaristossa

ILMAINEN ARVIOINTI!
JOUSTAVA RAHOITUS!

040 6633 377
kattomaalauslahti.fi
Y: 2016815-0

OITIN HIRSIRAKENTAJAT

- Uusien hirsirakennusten veistot myös asiakkaiden puista!
- Käsityönä sekä konetyönä
- Vanhojen hirsirakennusten kunnostaminen
- Alahirsien vaihdot

Toimipaikka Tuulos p. 045 221 4925

MYYDÄN POLTTOPUUTA

Tuoretta koivuklapia 6 irtokuution kuormissa, toimitettuna Lahden seudulle 390 euroa.

Kysy lisää p. 040 5200 782
Klapitalo Jokinen – klapitalo.fi

Mittatilauksena valmistetulla takkasydämellä lisää lämmitystehoa.

Takkasydämen kiertoilmälämmitys muuttaa avotakan tehokkaaksi lämmityslaitteeksi ja tekee siitä myös ympäristöystävällisemmän.

Katso lisää kotisivuiltamme



100% kotimaista työtä.

Ammattitaidolla vuodesta 1989

www.HORMIC.fi

Meiltä myös:

- Savupiippujen kunnostukset
- Hormikuvaukset ja kartoitukset
- Piipunhatut - Tikkaat

email: **hormic@hormic.fi**
puh: **0400-885055**

KAIKKI KATTOVARUSTEET!

Asennettuna ja tarvikkeena

WWW.KATTOVARUSTE.FI

- saumattomat sadevesijärjestelmät
- kattosillat
- tikkaat
- lumiesteet

Kourutuote Oy
0400 498 184, 040 865 1147



Koettua jonka ei toivonut uusiutuvan

Kun viime elokuussa seisoin Hennalan Komentajanpuistossa ja katsoin vastapaljas-tettua evakkopatsasta olin monestakin syystä tyytyväinen.

Me, jotka olimme jou-tuneet jättämään kotimme sodan vuoksi olimme saaneet muistomerkin, joka omalta osaltaan kertoi myös toivos-ta, kuvasihan se evakkoaitia kahden lapsensa kanssa me-nossa pitäjäjuhliin rauhan jo tultua.

Samalla tunsin kiitollisuutta siitä, ettei ainakaan Euroopassa ollut syitä, että nykyiset sukupolvet joutuivat kärsimään saman kuin me olimme joutuneet kokemaan.

Miten valitettavan vääräs-sä olinkaan! Kun Venäjän 24. helmikuuta aloittaman brutaalin ja täysin epäoikeu-denmukaisen hyökkäyksen ensi tiedot tulivat, kuulin että sotapakolaisten aika ei ole ohi, vaan alkamassa isossa mittakaavassa. Va-jaat kaksi kuukautta olem-me saaneet seurata naisten ja lasten vaellusta turvaan sodan kauhuilta. Kuvat ja kertomukset ovat nostaneet esiin omia lapsuusmuistoja matkalla turvaan menetetyt-tä Karjalasta. Mutta se on herättänyt myös uudenlaista

kiinnostusta Karjalan evak-kojen kokemuksiin. Useita kertoja olen viime viikkojen aikana keskustellut minua nuorempien suomalaisten kanssa omien kokemusteni suhteutumisesta ukrainalaisten kohtaloon. Toivottavasti osamme tehdä oikeita joh-topäätöksiä ja tekoja turval-lisessa suomessamme, tämän arvaamattoman naapurin kanssa .

En käy vertailemaan koh-taloita keskenään, sillä jokai-selle se yksilöllinen. Kodin jättäminen vain välttämät-tömät tavarat käsissä vailla tietoa matkan päämäärästä tai paluun mahdollisuudesta on aina tragedia. Jokaiselle täydellinen.

Vuodet ja vuosisadat vie-rivät, mutta ihmisiä tappava ja pakoon ajava valtio on sama Venäjä vaikka välillä esiintyisikin muulla nimellä. Miksi me rauhaa rakastavat kansat emme saa pidettyä yhtä roistovaltiota kurissa, vaan annamme sen aiheuttaa kärsimyksiä säännöllisin väliajoin?

*Raimo Koukonen
Evakko
Vuoden Lahtelainen
Lahden Karjalaseuran ry:n
kunniaapuheenjohtaja*



Katoksia, aita, portti ja muita ulkokalusteita mittatilauk-sena. Puuvesa.fi - p. 040 754 7420 - puuvesa@puuvesa.fi.

Lottien kisakahvipannu näyttelyssä



Juhlanäyttelyn avajaisissa oli runsaasti LHS:n punapaitoja.

HIHTOMUSEO. Lahden Hiihtoseura ry täytti 100 vuotta juuri sopivasti hiihto-kauden aikana. Seura aloitti toimintansa vuonna 1922, ja jo seuraavana vuonna alkoi edelleen voimissaan oleva Salpausselän kisape-rinne, joka on kuulunut jo kymmeniä vuosia maailman hiihtokisojen kärkeen. Juh-lavuoden kunniaksi Lahden hiihtomuseo avasi juhla-näyttelyn.

- Ensimmäisissä kisoissa yksi hiihdon osanottajista putosi susikuoppaan reitin varrella, kertoi Lahden Hiih-toseuran puheenjohtaja Juha Kolu avajaissanoissaan.

Ensimmäisissä Salpaus-selän kisoissa vuonna 1923 voitto tuli järjestävälle seu-ralle, kun 50 kilometrin hiih-don voitti Tapani Niku ajalla 4.24,10. Naisten sarjoja ei

vielä siihen aikaan järjestetty näissä kisoissa, vaikka naiset ottivat jo osaa hiihtokilpai-luihin. Lahden mäkihyppää-jät ja yhdistetyn kilpailijat ovat voittaneet olympia- ja MM-hiihtokisoissa yhteensä 110 mitalia.

Lahden Hiihtoseura oli aloitteellinen myös hiihto-museon saamisessa Lahteen. Seuran veteraanit aloittivat vuonna 1959 esineistön ke-räämisen. Lahden kaupun-ginmuseo otti huostakseen museohankkeen eteenpäin viemisen vuonna 1974. Hiih-toseuraa esittelevä erikois-näyttely on hiihtomuseon 2. kerroksessa 1. huhtikuusta alkaen aina 29. syyskuuta 2024 saakka. Näyttelyssä on muun muassa kuparinen lot-tien kahvipannu, joka palveli kisoissa vuodet 1931-1949.

Lasse Koskinen



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

**Päijät-Hämeen
Lokapalvelu Ky**

puh. 0400 352 762



Sinulla on kamera,
jolla voi puhua!
**Meillä voit
teettää kuvat!**
Digikuvat jopa odottaessa

KUVAMESTARI

Lahti Trio, Aleksanterink. 18
ma-pe 9-18 la 9-16

Hollola, Keskikankaantie 1
ma-pe 10-17

ENNUSTAJIA

Varma näkijä
0700 51040
Ei niin pientä tai suurta asiaa, etten voisi auttaa!
1,98 €/min.+pvm, roy, PL 52, Tre

★ Aito ★ Varma ★ Näkijä ★
Jenny
0700-51014
Myös luotettavat rakkaustulkinnat
2,59€/min+pvm

Selvänäkijä
Stiina Sahari
0700-9-3009
2,95€/min.+pvm, pl50 hki25

Lappilainen näkijä, parantaja
liris
jo kolmannessa polvessa
0700-512411
"Myös ihmissuhdekriisit"
2,59€/min+pvm, roy, PL 52, Tre

PALVELUHAKEMISTO

HIERONTAA

TUOMON HIERONTAPALVELU

- Urheiluhierontaa • Klassinen hieronta
- Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370
tuomon.hierontapalvelu@gmail.com
Vuoripojank. 18 • www.hierojalahti.com

AUTOHUOLTOJA

Palveleva paikallinen monimerkkiautohuolto Launeella Cittarin ja Prisman välissä

- määräaikaishuollot
- korjaukset
- Vianmääritykset
- ilmastointihuollot
- renkaat ja vanteet
- nelipyöräsuuntaukset

Ajokatu 65 Lahti
Avoimna 7.30–16.30
Puh. 050 549 9377
vadenautohuolto.com



OMPELUKONEMYYNTI JA -HUOLLOT

**LAATUKONEET EDULLISESTI
MYynti - HUOLTO - KORJAUS
KAIKKI MERKIT**



TORIN OMPELUKONE
www.torinompelukone.fi - p. 0400 769 632
Rauhankatu 18, Lahti
Av. ma, ti, to, pe 10-17, ke 9-18

TILITOIMISTOJA

**TILITOIMISTO
SALEJÄRVI KY**

*Puotikatu 7,
15700 Lahti*
050 599 3283
www.salejarvi.fi

KASAUSMIES.FI
PUH: 041 3133 190 -hoitaa sen
tilaukset@kasausmies.fi



*Kuka hoitaa huonekalujen,
trampoliinien, grillien ym.
kuljetuksen ja kasauksen?*
Myös liukuovikomerot

Huhtikuun herkkuja!

Hyvä sikanauta-jauheliha

70&/30%, tuore, Suomi



7,45 /kg

Hyvät karjalanpaistilihat

kulmapaisti/kassler 50%/50%, tuore, Suomi



12,95 /kg



Maalaiskanmunat

isot XL, Suomi



3,60 /kg

Poron lapakärstys

Lumiporo, Suomi



39,95 /kg



Kauppahalli Lihaa - laatua - palvelua www.lihavuorinen.fi

Lahden Kauppahallista! **TERVETULOA!**

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

Kylmäsavuporoa, nautaa ja hevosta.
Nastolan kotijuustoa.
Vetikon tilan laidunlihaa.



Asennus Helén

Kaikki kattotyöt samasta osoitteesta ammattitaidolla

- Konesaumakatot
- Kattosaneeraustyöt
- Rakennuspeltityöt ja muut kattotyöt
- Piipun pellitykset
- Profiilikatot
- Kattoturvaluotteet sekä sadevesijärjestelmät



– tuotteiden myynti ja asennuspalvelu pe 8.00–17.00 tai sop. mukaan
Messinkitie 9, Orimattila

Juha Helén **0400 494 395**
Anssi Helén **040 778 9335**
www.asennushelen.fi

KIINTEISTÖNVÄLITYS | KAUPANVAHVISTUS | VUOKRAVÄLITYS | ARVIOKIRJAT | ISÄNNÖINTI

NKN-Yhtiöissä olemme keskittäneet osaamisemme

Päijät-Hämeen ympäristössä maatilojen, omakotitalojen, asunto-osakkeiden, teollisuus- ja liiketilojen sekä vapaa-ajan asuntojen välitykseen, vuokraukseen ja arviokirjojen laatimiseen.

Lahdessa, Nastolassa, Asikkalassa ja Kouvolassa olemme vastanneet kiinteistö- ja asunto-osakeyhtiöiden isännöinnistä vuodesta 1985. Lisäksi hoidamme puolestanne kaikki notariaattipalvelut, perunkirjoitukset ja testamentit.



Tuomas Kulhua, tj
YKV, LKV, LVV, IAT,
kaupanvahvistaja
p. 044 762 4090



Petter Kulhua,
LKV, LVV
p. 041 441 1961



Juha Huovinen,
LKV, LVV, KiAT
p. 050 438 3290



Tiina Vatanen,
vuokravälitys
p. 050 476 2911



Harri Vinkka,
IAT, IEAT
isännöitsijä



Antti Karkkonen
IAT
isännöitsijä



Kristiina Knuutila,
kiinteistösihteeri



Sirpa Laine,
kirjanpitäjä



Eeva Hagberg,
kirjanpitäjä



Niina Pusila,
asiakaspalvelu



e-mail: toimisto@nkn-yhtiot.fi
etunimi.sukunimi@nkn-yhtiot.fi
www.etuovi.com
www.oikotie.fi

Lekatie 1, 15550 Nastola, p. +358 3 873 910

 Lekatie 1, Nastola
 NKN-Yhtiöt
 [nkn_yhtiot](https://www.instagram.com/nkn_yhtiot)
Puh. (03) 873 910
www.nkn-yhtiot.fi