



Juha Huovinen, LKV, LVV, KiAT

Kiinteistövälitys, vuokravälitys, arviokirjat, kaupanvahvistukset

Puh. 050 438 3290

nkn-YHTIÖT

Lekatie 1, Nastola | www.nkn-yhtiot.fi

OSTETAAN KULTAA JA HOPEAA

Kullan ja hopean hinta on ennätyskorkealla. Ostamme alueellanne kultakoruja ja hopeaesineitä. Meille voi myydä esim. hopeisia aterimia, koruja, kynttilänjalkoja, mitaleita ym. Ota yhteyttä ja sovi arviointi puh. 041 3133 599

Lapinlahdenkatu 19, Helsinki
ma-pe 10-16



NETTI KULTA
www.nettikulta.fi

Vesalan hierontapalvelu

Koulutettu hieroja Jyrki Lindberg
Ajanvaraukset 044 294 2469

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

Aikkalanatie 218 15880 Hollola (Hävalan koulua vastapäätä)

www.hierontapalvelu.net

facebook.com/vesalanhierontapalvelu

Myös
LAHJA-
KORTIT

Lahden Seudun Uutiset

18/2023

Viikko 42



PUUKAUPPAA JA METSÄNHOITOA KOTIMAISTA METSÄENERGIAA METSÄOMAISUUDEN HOITOA



Metsänomistajat

PÄIJÄT-HÄME

www.mhy.fi/paijat-hame

p. (03) 855 4300

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



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



Attendo Terapiä Päijät-Häme

TERVETULOA LIIKUNTARYHMIIMME!

Ryhmät loka-joulukuussa 2023:

- **Virkeyttä ja voimaa arkeen**
maanantaisin klo 13.00–13.45
sis. mm. voima- ja tasapainoharjoittelua
- **Liikkuva ja terve selkä**
maanantaisin klo 16.00–16.45
sis. vahvistavia ja liikkuvuutta
lisäviä harjoitteita

Hinta: 12 €/kerta

Ryhymin tulee ilmoittautua ennakoon.

Lokakuussa
fysioterapia-
käynnit
-10%
(ei koske ryhmiä)

Terapia Päijät-Häme
Vesijärvenkatu 5-7 B, Lahti

Ilmoittautuminen ryhymin:
Laura Kiiskilä, fysioterapeutti
laura.kiiskila@attendo.fi, p. 041 732 2297

attendo.fi/terapia-paijat-hame

Hollo & Martta

XX Hollolan kansainvälinen kansantanssi- ja -musiikkifestivaali

lauantaina 28.10.2023 klo 18.00
KARJALAINEN SADONKORJUJUHLA
Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko,
Vanha Tampereentie 124, Hollola
Sadonkorjuun juhlapäivällinen ja ohjelma 30 €

lauantaina 28.10.2023 klo 18.00
OKTOBERFEST
Maaseuturavintola Hollolan Hirvi,
Aikkalanatie 37, Hollola
Herkullinen Oktoberfest buffet ja ohjelma 36 €
Lippuja ennakoon verkkokaupasta:
<https://holvi.com/shop/maatilapanimohollolanhirvi>

sunnuntaina 29.10.2023 klo 16.00
GEORGIALAIS-RANSKALAINEN ILTA
Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko,
Vanha Tampereentie 124, Hollola
Esiintyy festivaalin kansainväliset vieraat
Liput 20,00 € / 14,00 € opiskelijat
ja lapset alle 16 v. Sisältää väliaikatarjoilun

maanantaina 30.10.2023 klo 14.00
KANSAINVÄLINEN KANSANTANSSIKONSERTTI
Hollolan kirjaston tapahtumatori,
Nuottikuja 2, Hollola – Vapaa pääsy!
Esiintyy tšekkiläinen Radost
kansantanssi- ja -musiikkiryhmä

maanantaina 30.10.2023 klo 18.00
AVAJAISKONSERTTI
Lahden kaupunginteatterin Juhani-näyttämö,
Kirkkokatu 14, Lahti
Liput 30 € / 24 € eläkeläiset, opiskelijat ja lapset alle 16 v.

keskiviikkona 1.11.2022 klo 14.00
KANSAINVÄLINEN KANSANTANSSIKONSERTTI
Hollolan kirjaston tapahtumatori,
Nuottikuja 2, Hollola – Vapaa pääsy!
Esiintyy slovakialainen Háj kansantanssi- ja -musiikkiryhmä

keskiviikkona 1.11.2023 klo 18.00
RANSKALAINEN ILTA
Kosken Seurala, Hämeenkoski
Ranskalaisen ruokakulttuurin mukainen illallinen
Mukana Art Ecense kansantanssiryhmä Unkarista
Liput 30 € / 18 € opiskelijat ja lapset alle 16 v.
Lipputilaukset rauni.miettinen@phnet.fi tai 0400-840280

keskiviikkona 1.11.2023 klo 18.00
KANSAINVÄLISET ILLANVIETOT
- Tšekkiläis-Slovakialainen ilta,
Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko
- Georgialainen ilta, Herralan Seurojentalo, Hollola
- Latvialainen ilta, Heinolan WPK-talo – alkaa klo 18.30
Liput 20 € / 14 € opiskelijat ja lapset alle 16 v.
Sisältää väliaikatarjoilun

perjantaina 3.11.2023 klo 17.00
FESTIVAALIVESPER
Hollolan kirkko, Rantatie 917, Hollola – Vapaa pääsy!

lauantaina 4.11.2023 klo 16.00
PÄÄKONSERTTI
Lahden kaupunginteatterin Juhani-näyttämö,
Kirkkokatu 14, Lahti
Liput 40 € / 30 € eläkeläiset, opiskelijat ja lapset alle 16 v.

Tiedustelut ja lipunmyynti: Hollolan Nuorisoseura ry
040-5589755 tai 050-5415572 (ma-pe 8-16)
Lahden kaupunginteatterin tilaisuuksien lipunmyyntiä myös:
Lahden kaupunginteatterin lippumyymälä 0600-305757
(1,53 €/min+pvm) ark. ti-pe 11-17,
sähköpostitse ltk@lahti.fi

Huomio! Lahden kaupunginteatterilla lipunmyyntiä 2 tuntia
ennen avajais- ja pääkonserttia! OP Päijät-Hämeen
omistaja-asiakkaille, S-etukortilla tai Hämeen Median
etukortilla 3 euron alennus Lahden kaupunginteatterin
tilaisuuksien lipunhinnasta!



PÄÄKIRJOITUS

Pommit jytisevät ja pyssyt paukkuvat

Minne on kadonnut kaunis ajatus "tuleville sukupolville puhtaampi maailma ja parempi tulevaisuus"? Nyt kun valtion johtajat ja terroristijärjestöt ovat voimiansa tunnossa, on aivan hämmästyttävää, että maailmalla on niin paljon sotia ja riitoja. Osa näistä on avoimia sotatilanteita ja osa kärjistyneitä riitatilanteita, joissa on tapana hulinoida ja aiheuttaa epäjärjestystä sekä sekasortoa yhteiskunnassa.

Kaikille näille on luonteenomaista, että tuhotaan tätä maapalloa ja sen ilmastoa, sekä unohdetaan ne korulauseet, joiden nimeen on niin paljon vannottu. Kokonaisuutena katsottuna on aivan selvää, että tule-

vat sukupolvet maksavat tämän rähinöinnin hinnan. Tarkennus, suomalais-ten rahaa kylvetään näille valtiolle, jotka sotivat. Esimerkiksi Palestiina ja Israel saavat kumpikin meiltä suomalaisilta yhteiskunnan avustuksina huomattavia summia ja mitä siitä saadaan vastineeksi? Hiukan huonompaa hengitysilmaa, vaikka me suomalaiset olemme tässäkin ilmastoasiassa mallioppilaita.

Toinen pesäke ja riitatilanne on yhtä hankala. Venäjän hyökkäys Ukrainaan piti olla neljän kuukauden läpi huutojuttu, mutta kuinka kävikään. Siellä on Putinin joukot jumissa ja taas on siviiliväestöä ja heidän

kotejaan tuhottu, eikä lopua ole näkyvissä. Sodat ovat niin siviiliväestölle, kuin koko maapallolle, oikotie onneen. Koko maapallon tuho lähenee mitä enemmän näitä kiihkomielisiä sotia syttyy.

Olemme saaneet teollisuuden päästöt kuriin. Liikenteestä sekä sen aiheuttamista ongelmista ollaan pääsemässä säätelyllä hyvään suuntaan ja jopa ahdingossa olevat maanviljelijät ja metsänomistajat yksityisellä puolella ovat kantaneet kortensa kekoon.

Hyvä Suomi!
Terveisin Raimo Jokinen
päätoimittaja

TYÖPAIKKAILMOITUS!

Sinustako meille ilmoitusmyyjä?

Aikasempi kokemus eduksi, mutta ei välttämätön.
Toiminimi/ osuuskunta tai muu vastaava. Provisiopalkka.

KYSY LISÄÄ

Niina Ojansivu, 040 7632 224
niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

Lahden Seudun Uutiset

Peltikatot & Kattoremontit

Valtuutetusta asennusliikkeestä
KATTO KUNTOON
Jukka Rämö 0400 494 832
www.kattokuntoon.com



Runonurkka

Tulee iholle, ei kysy lupaa – hävytön tuuli.
Tarttuu hiuksiin, pyörittää ja sekoittaa
– ärsyttävä tuuli.
Tarttuu helmaan, pelehtelee, ei ymmärrä lopettaa
– pöyhkeä tuuli.
Nykiä, irrottaa ja tempoo – ilkeä tuuli.
Henkäilee, sivelee, vilvoittaa – lempeä tuuli.
Pyyhkii ja siivoaa – ahkera tuuli.
Kuivaa, silottaa – hyvä tuuli.
Humisee, ulvoo, puhkuu ja puhisee – paha tuuli.
Laantuu, rauhoittuu, asettuu – hyvin käyttäytyvä tuuli.
Mistä tulet, minne menet
– aina yhtä salaperäinen tuuli.

Riitta Yrjänä

Löydät meidät myös:

Näköislehti: www.lahdenseudunuutiset.fi



lahdenseudunuutiset



Lahden Seudun Uutiset

ROTAN-MYRKKY

3 kg 54,90 e
ja 6 kg 89,90 e
Sisältää ALV 24 %
Soita ja tilaa!
044 345 1467

OSTAN AUTOSI!!

H-Auto / Paku.K-A.
Matkailu /
retkeilyauto / vaunut.
Romuauto, kaikki
huomioin.

toimivat ja vialliset,
ehjät plussaa.
Nouto sop. muk.

0449563531 Laurila



ENERGIAHALLIN

Ilmarisen tie 30, 15200 Lahti

joulumarkkinat

la - su 9.-10.12.2023 klo 10.00 - 17.00

Myyntipaikkoja vielä vapaana

Paikkahinnat / 2 päivää sis. alv:

4 x 4 m² – 125 e sis. alv

3 x 3 m² – 100 e sis. alv

2 x 2 m² – 50 e sis. alv

ulkopaikka - 100 e sis. alv

sähkö 15 e sis. alv

Omat pöydät, rullakot ja roclat mukaan. Pöytien jalkojen alle suojat, ettei matto naarmuunnu.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Tommi Reinsaari 044 980 8665
tommi.reinsaari@energiahalli.com



AUTOMAALAAMO
VÄRIPINTA
Maalaukset 20 v kokemuksella

- Vakuutusyhtiöiden hyväksymä kolarikorjaamo
- Vahinkotarkastukset
- Vauriokorjaukset
- Puskurikorjaukset
- Lasinvaihdot ja -korjaukset

Vähälaakkalantie 5, Vääksy
Marko Mulari
p. 040 729 3228
www.varipinta.net

Nastarenkaat SUPERTARJOUKSIIN!

	Lappi Jää- Ahma	Hankook Winter i*pike RS2
185/65R15	310 €	385 €
195/65R15	310 €	400 €
205/55R16	320 €	485 €
205/60R16	370 €	510 €
215/65R16	385 €	555 €
215/55R16	370 €	585 €
225/55R16	385 €	620 €
225/45R17	410 €	635 €
235/65R17	485 €	760 €

Sis. asennuksen irtovanteille,
tasapainotuksen, rengas-
kierrätysmaksun.

Meiltä kaikki merkit ja mallit,
PYYDÄ TARJOUS!

HUIPPUTARJOUS!

Rengashotelli 1. kausi
(syksy-kevät) nyt
renkaanvaihdon hinnalla!

30 €

(norm. 70 €)

Ole nopea ja varaa
paikkasi ennakkoon!

Rengaspalvelu

Kokkonen

Nostavankuja 1,
15820 Lahti

HUOM! Ajanvaraus aina etukäteen:

P. 044 975 3783

rengaspalvelukokkonen@gmail.com

www.rengaspalvelu-kokkonen.fi

Mainosta
sinäkin
tässä!

www.lahdenseudunuutiset.fi

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Mikontie 8, 16500 Herrala

Toimitusjohtaja: Niina Ojansivu
puh. 040 7632 224
niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

Päätoimittaja: Raimo Jokinen
puh. 0400 816 340
raimo.jokinen@lahdenseudunuutiset.com

toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Laskutus
niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

Kustantaja: Ojanni Oy,
Y-tunnus: 3352639-1

Painopaikka: Lehtisepät Oy
Painos: 25 000 kpl

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

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

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

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

Harri Leskinen, ilmoitusmyyjä
harri.k.leskinen@gmail.com

Jakelualue:
Lahden ja Hollolan alueilla kotitalouksiin

Jakelutelinepaikat:
Lahti: ABC Renkomäki, S-market Ahtiala,
K-market Kartano, CM Laune, CM Paavola,

Sokos keskusta, S-Market Metsäkangas,
Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta,
Sale Kukkila, S-Market Mukkula, S-Market
Hennala, K-Supermarket Okeroinen,
S-Market Villähde, Sale Nastola,
S-Market Nastola, K-Supermarket Nastola,
S-Market Kiveriö, Mytjäläisten kotileipomo
(Merrasjärven kahvila), Kauppakeskus
Karisma, K-Supermarket Ahtiala.
Hollola: Prisma Hollola, K-Supermarket
Hollola, Sale Hollola KK, Padel Marina,
Kuvamestarit, Messilä Camping.
Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale
Hämeenkoski.
Järvelä: Neste oil Huoltamo ja S-Market
Järvelä.
Orimattila: S-Market, K-Supermarket ja

Orimattilankehräämö.
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.
Lehden vastuu virheellisistä ilmoituksista
rajoittuu enintään ilmoituksen hintaan.
Reklamaatiot kahdeksan (8) päivän kuluessa.

Aineiston jätto
maanantaina klo 18 mennessä
aineisto@lahdenseudunuutiset.com

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



Heinolan Kauppahallit.fi

SUOMEN SUURIN ERILAINEN KIRPPIS OUTLET





TALON OMA KAHVI TARJOUS 2,90 €/PKT MAX 4 PKT/TALOUS

ERÄ SÄHKÖPOTKU-LAUTOJA POISTO-HINTAAN 490€!



490€!

- Isot pyörät, edessä 20", takana 16"
- Moottori 450 W
- Nopeus 65 km/h
- Akku 48 V/15 Ah
- Alkuperäinen 50 km
- Latausika 6 h
- Vuoden takuu

SISUSTUS HUONEKALUT TAULUT VALAISIMET ANTIIKKI VINTAGE MUSIIKKI SARJAKUVAT KIRJAT LELUT

KODINKONEET ELEKTRONIIKKA TYÖKALUT TYÖVAATTEET PUUTARHA VENEILY KALASTUS GRILLAUS TALOUSTAVARAT KÄSITYÖT

SPORTTI-KIRPPIS GARAGE-SALES KULJETUSPALVELU VAPAA-AIKA ULKOILUVÄLINEET ULKOILUASUT KIRPPISVAATTEET MEHUT VIRVOITUSJUOMAT MAKEISET

PESIEN TYHJENNYKSET - OSTAMME TAVARAERIÄ

Avoinna Ti-Pe 10-17 & la-su 10-15
Kausantie 1, 18600 Heinola - Myllyoja
www.heinolankauppahallit.fi

KULTAESINEET HETKESSÄ RAHAKSI

— ENNÄTYSHINNOILLA —

Kullan hinta on noussut yli 500 % viimeisen 20 vuoden aikana. Nyt on oivallinen hetki muuttaa perityt arvoesineet ja käyttämättä jääneet kultakorut rahaksi Suomen Kultareservin avulla.

Suomen parhaaksi äänestetty kullanostaja jo neljättä vuotta

Pyrimme ainaa tarjoamaan markkinoiden parhaan hinnan kullasta. Tarjoamme jokaisen myynnin yhteydessä paras hintatakuun, mikäli olette jostain saaneet paremman hinnan, lupamme maksaa paremmin!

Meidät on äänestetty Suomen parhaaksi kullan myyntipalveluksi vuosina 2019–2022*.



Lahti
Torstai 26.10.
Scandic Lahti City
Kauppakatu 10
Palvelemme klo 10-17



Kuvan kullan määrästä nyt yli **1600 €** maksu!

Lämpimästi tervetuloa maksuttomaan kullan myynti- ja arviointitilaisuuteen.

Maksu ja kuitti paikan päällä.

Tuo tämä mainos mukana, saat 10 € bonuksen yli 100 € myynnistä.



SUOMEN KULTARESERVI

Lisätietoja: www.suomenkultareservi.fi
Erottajankatu 15-17 | Palvelemme arkisin klo 9-16 | Puh. 09 615 00010

Hopeaa



Kelloja



Kultaa



NYT HELPOSTI KÄTEISTÄ!

Vanhoja rahoja

- kolikot
- setelit



OSTAMME

To 19.10. klo 10-17
LAHDEN KAUPPATORI

Pe 20.10. klo 10-17
PUUILO LAHTI
Myyntimiehenkatu 2, Lahti

TERVETULO A OSTOAUTOLLE!

OSTAMME KULTAA, myös käytettyjä kulta- ja hopeaesineitä, pöytähopeaa, hammaskultaa, kunniamerkkejä, militariaa, kolikoita, seteleitä, kelloja, yms. arvotavaraa.

Maksuton arviointi. Maksamme heti käteisellä tai tilisiirtona.
p. 040 758 7499 (arkisin 9-17) www.arvo-ostot.fi



Suomen Arvo-Ostot Oy

Attendo Terapian toimipiste tutuksi Lahdessa

Maanantaina 25.9. Lahden toimipisteellä fysioterapeuttien aamu alkoi kahvinkeittolla ja toimipisteen valmistelemisella avoimia ovia varten. Salin puolelle tehtiin hartiahierontapiste, toinen hoituhuoneista valmisteltiin puristusvoimamittausta varten. Päivän tarkoituksena oli tuoda terapiapalveluita tutuiksi Päijät-Hämeen asukkaille.

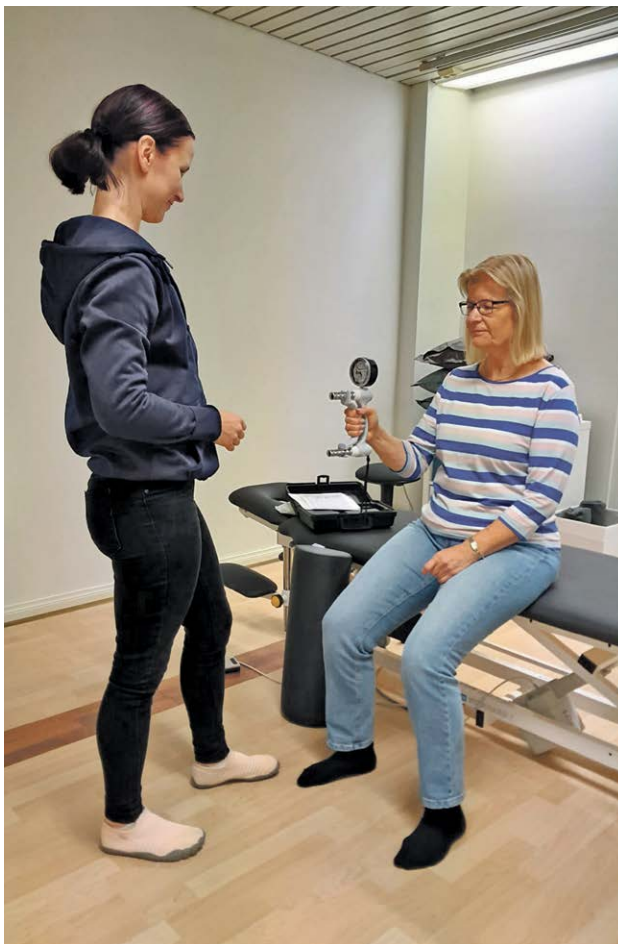
”Oli ilo huomata, miten paljon kävijöitä lopulta tulikin”, totesi Päijät-Hämeen vastaava terapeutti **Jonna Metso-Ojala** avointen ovien päätteeksi.

Kuinka moni on huomannut, missä Attendo Terapia Päijät-Hämeen toimipiste sijaitsee täällä Lahdessa? Keskusteluista tuli ilmi, että moni avointen ovien kävijöistä ei aiemmin ollut edes tiennyt Attendolla olevan hoivapalveluiden lisäksi myös terapiapalvelua. Saati, että terapiapalveluja on ollut saatavilla maaliskuusta alkaen myös täältä Lahdesta. Lahden toimipiste sijaitsee hieman piilossa keskustan hulinasta Vesijärvenkadun alkupäässä. Ohikulkiessa sen tunnistaa kuitenkin helposti Attendo Terapian ikkunatarroista.

Vastaava terapeutti Metso-Ojala kannustaa kaikkia tulemaan rohkeasti käymään tai ottamaan yhteyttä, mikäli kokee tarvetta fysio- tai lymfaterapialle. Attendo Terapia toimii palveluntuottajana myös lääkinnällisen kuntoutuksen puolella sekä Kelan vaativassa lääkinnällisessä kuntoutuksessa, mikäli sellaista tarvetta on. ”Jos tarvitsee E-passi käyttää loppuvuoden aikana, niin meillä se käy maksuvälineenä niin fysio- ja lymfaterapiaan kuin hierontaan ja ryhmiinkin. Lokakuun aikana meiltä saa itseasiassa -10% pois fysioterapian hinnasta!” Metso-Ojala vinkkaa lopuksi.

Fysioterapia voi olla myös ennaltaehkäisevää

Yleisesti moni käy fysioterapiassa vain silloin, kun tarvitsee kuntoutusta johonkin jo olemassa olevaan ongelmaan. ”Fysioterapiassa voidaan myös keskittyä ongelmien ennaltaehkäisyyn. Voidaan esimerkiksi luoda alaraajoja vahvistava harjoitteluohjelma polviongelmien ennaltaehkäisemiseksi”, toimipisteellä työskentelevä fysioterapeutti **Laura Kiiskilä** kertoo.



Fysio- ja lymfaterapeutti Mari Niemelä (vas.) testaa puristusvoimaa Anitta Vuoriolta (oik.) Attendo Terapian Päijät-Hämeen avoimissa ovissa.

Kiiskilän ohjauksessa alkaa lokakuussa myös kaksi fysioterapiaryhmää.

Virkeyttä ja voimaa arkeen -ryhmä: maanantaisin 9.10. - 11.12.2023 klo 13.00-13.45 sisältää mm. voima- ja tasapainoharjoittelua sekä mukavaa virkistävää yhdessä tekemistä.

Liikkuva ja terve selkä -ryhmä: maanantaisin 9.10. - 11.12.2023 klo 16.00-16.45 sisältää vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoitteita hartian ja selän alueelle.

”Ryhmien ensimmäinen käynti on ilmainen, tällöin jokainen voi tulla kokeilemaan sopiiko ryhmä itselle”, Kiiskilä kertoo ryhmistä.

Kokeilukerran jälkeen 45minuuttia kestävä ryhmän hinnaksi tulee 12€ kerta. Ryhmät pidetään toimipisteellä Vesijärvenkatu 5-7 B:ssä. Lisätietoja ryhmistä voi lukea Attendo Terapian Päijät-Hämeen nettisivuilta tai tiedustella soittaen Kiiskilän numeroon 0417322297.

Kiiskilän mielestä on tärkeää saada myös ikäihmiset liikkeelle. Keskiviikkoisin klo 10.00 – 10.30 Kiiskilän vetämänä seniorilenkki ulkoilua ja ulkoiluseuraa kaipaaville senioreille. Lenkiporukan kokoontuminen



Keskiviikon seniorilenkille voi lähteä myös kävelysauvojen kanssa fysioterapeutti Laura Kiiskilän tavoin.

on Launeen perhepuiston kioskilla klo 10.00.

”Tämä on tällainen matalan kynnyksen ulkoiluryhmä. Mukaan voi tulla ilman apuvälinettä tai liikkumisen apuvälineen kanssa. Ryhmä on maksuton, eikä siihen tarvitse erikseen ilmoittautua!” Kiiskilä toivottaa kaikki seniorit tervetulleeksi puolen tunnin ulkoilulenkille.

Marika Läylönen

RENGAS CENTER

NOKIAN Hakkapeliitta 10

TESTIVOITTAJA

Esimerkiksi:

195/65R15	589€
205/55R16	749€
205/60R16	739€
225/45R17	999€

SEURAAVAN SUKUPOLVEN TURVALLISUUTTA

nokian TYRES

ASIAANTUNTIJA EROTTUU AINA

LAATURENKAAT TARJOUSHINTAAN

NORDMAN Nordman North 9

Esimerkiksi:

195/65R15	489€
205/55R16	639€
205/60R16	629€
225/45R17	849€

POHJOISEEN SUUNNITELTUA TEKNOLOGIAA

nokian TYRES

Myös Erämaksulla **SVEA**

Hinnat 4kpl sis. asennuksen sekä kierrätysmaksun

VESALAN RENGAS OY

Tarmontie 3, Hollola

Puhelin: 040 8616099

www.vesalanrengas.fi

OLEMME MUUTTANEET

RENGAS CENTER

SUOMALAISTA PALVELUA

VALMISTETTU SUOMESSA



Kerättyjen risu- ja rankakasojen nouto kesti Riihelässä vajaan puoli tuntia. Kuva: Lasse Koskinen.

Risukiista sai ratkaisun Riihelässä

Tapahtuma kesti puolitoista vuotta

PUISTOMETSÄ. Lahden Riihelässä tehtiin puolitoista vuotta sitten talvella puistometsän harvennushakkuuta monitoimikoneella. Urakan suoritti Lahden kaupungin metsäosaston toimeksiantosta yksityinen urakoitsija. Työn jälkeen metsään jätettiin risukkoinen raivikko. Metsikkö on vai muutaman kymmenen metrin päässä lähimmästä kerrostaloryhmästä. Metsikkö on alueen lasten seikkailupaikka. Siellä on kielokukkien tiheä kasvusto ja valkovuokkomättäitä. Kiilamaisen metsikön toisella puolella on kevyenliikenteen väylä, jota käytetään vilkkaasti sekä työmatkapyöräilyyn että jalkaisin liikuntaan. Alueella asuvat **Marja ja Lasse Koskinen** ottivat yhteyttä Lahden kaupunkiin, ja vaativat metsikön raivaamista risuista ja rangoista, koska heidän mukaansa asuinalueiden puistometsien hakkuiden jälkeinen siistiminen kuuluu urakkaan. Lahden kaupungin toimialajohtoon saakka edennyt pariskunnan viesti tyrmättiin. Asian otti esille myös toisella asuinalueella asuva **Seppo Koskinen**, koska hän oli havainnut saman raivaamattomuuden muualla. Kaupungin työjohtotaso vastasi Seppo Koskiselle, että raivaamattomuus kuuluu

luonnon monimuotoisuuden säilyttämiseen.

Kaupunki kieltäytyi

Marja ja Lasse Koskinen ryhtyivät omatoimisesti raivaamaan käsin raahaamalla kotinsa läheistä Riihelän metsikköä. Raivikkoa kertyi yhdeksään kasaan, jotka Koskiset keräsivät kevyen liikenteen väylän varteen, jotta nosturikuorma-autolla kasat oli helppo kouraista kuorma. Koskiset olivat tehneet samassa paikassa saman työn kymmenkunta vuotta aiemmin. Silloin kaupunki kiitti ja kuormuri nouti risut pois.

Tällä kerralla oli toisin. Kaupunki kieltäytyi noutamasta ranka- ja risukasoja pois, koska se aiheuttaa kuorma-autokuluja. Kasat jäivät kevyen liikenteen väylän varteen kesän viettoon. Syksyllä kaupungin puistometsien jälkiraivaus tuli esille Lahden tarkastuslautakunnan käsittelyssä, kun kaupungin metsäosasto oli lautakunnan tarkastuksen kohteena. Metsäosaston johtaja mainitsi tässä yhteydessä, että Riihelän kasat korjataan pois. Näin ei käynyt, vaan ranka- ja risukasat pysyivät kevyenliikenteen väylän varressa ohikulkijoiden ihmeteltävi-

nä. Lahden Seudun Uutiset uutisoi tilanteesta keväällä nettiiutisissaan.

Äkillinen muutos

Seuraava vaihe risukiistassa oli, kun Lasse Koskinen kirjoitti tilanteesta Etelä-Suomen Sanomien mielipidesivulle. Koskinen sai tilanteesta myös suullisen kyselyn Lahden tarkastustoimistolta. Koskinen otti nyt yhteyttä suoraan yksityiseen urakoitsijaan, joka suorittaa metsien raivausta ja hakkuujätteen hakeutumista energiakäyttöön. Urakoitsija kävi tutustumassa tilanteeseen, ja totesi että erillisenä työnä kasojen pois kerääminen ei kannata, mutta on mahdollista kerätä pois jonkin toisen kuljetuksen mukana. Urakoitsija antoi tästä tiedonannon kuljettajalleen.

Tämän jälkeen, vajaan viikon kuluttua Lasse Koskisen mielipidekirjoituksesta, ilmestyi äkillisesti Lahden kaupungin toimeksiantona nosturikuorma-auto noutamaan näitä Riihelän risukasoja pois. Koskiset riensivät opastamaan ja siirtämään yhtä kasaa paremmin nostoon sopivalle paikalle. Autoura-koitsijan mukaan työ kävi vaivattomasti, ja sopi hänen ohjelmaansa. Rankakasojen

kouraiseminen nosturilla auttoon kesti vajaan puoli tuntia.

Energiahakkeesta pulaa

Autoilija totesi, että hän tekee vastaavaa työtä jatkuvasti, joten tällaiset ajot kuuluvat hänen vakiotyöhönsä. Yksi kauempana oleva kasa jäi vielä Riihelässä jälkinoutoon. Näin noin puolitoista vuotta kestänyt risukiista Lahden Riihelässä sai päätöksensä. Puistometsien hakkuujätteen poisraivaus nousee mahdollisesti myös Lahden kaupungin tämän vuoden tarkastuskertomuksen aiheeksi metsäosaston tarkastuslautakunnan yhteydessä. Seppo ja Lasse Koskinen ovat tarkastuslautakunnan jäseniä.

Lahti Energia Oy on todennut julkisuudessa, että sillä on puutetta energiatuotantoon kuuluvasta puuhakkeesta, kun Venäjän tuonti on keskeytyksissä. Haketta joudutaan haalimaan eri kohteista, ja se tulee kalliimmaksi kuin Venäjältä tuotu hake. Kaikki mahdollinen haketusmateriaali pyritään saamaan lähialueelta käyttöön. Hakkeeksi sopiva raivikko pitää kuitenkin kuivua ensin kasattuna, jotta siitä saadaan palamiskuvaa haketta.

LSU

Varmista koiran näkyvyys pimeässä – heijastinkausi on alkanut

Agria Eläinvakuutus muistuttaa heijastimen käytön tärkeydestä ja kannustaa ottamaan heijastimet käyttöön viimeistään nyt. Myös omistajan vierellä kulkevalla koiralla on tärkeää olla oma heijastin tai huomiovalo käytössä. Heijastin on helppo ja halpa tapa ennaltaehkäistä liikennetapaturmia, ja jopa pelastaa koiran henki.

Liikenneturvan mukaan lähivaloilla ajava autoilija havaitsee ilman heijastinta kulkevan henkilön vasta noin 50 metrin päästä. Heijastimella varustautunut ja-

lankulkija lemmikkeineen voi puolestaan näkyä jo 350 metrin etäisyydeltä. Pidempi etäisyys tarkoittaa autoilijan kannalta huomattavasti pidempää reagointiaikaa kohtaus tilanteessa.

Katuvalot eivät vapauta heijastimen käytöstä

Heijastimen käyttöä ei kannata unohtaa taajamassa ulkoillessakaan. Vilkailla taajama-alueilla autonkuljettajan voi olla vaikea havaita pimeään aikaan liikkuvia

kevyen liikenteen käyttäjiä. Muiden autojen ajovalot ja katuvalot aiheuttavat heijastuksia ja saattavat häikäistä kuljettajaa. Lisäksi olosuhteet, kuten sade, sumu ja huurtuneet ikkunat voivat heikentää kuljettajan näkyvyyttä.

Valitse koiralle sopivat heijastintuotteet

Lemmikkitarvikeliikkeissä on tarjolla laaja valikoima erilaisia heijastintuotteita kaikenlaisille lemmikeille:

vilkkuvista valopannoista huomioliiveihin ja heijastaviin kaulapantoihin. Paras näkyvyys saadaan yhdistämällä sekä heijastin että huomiovalo. Silloin koira näkyy sekä pimeässä liikkeessä että ajovalolla valaistuna.

Hankkiessasi heijastintuotteita, varmista, että ne ovat CE-hyväksytyt ja että niistä löytyy EN-merkintä.

Heijastavia tuotteita valittaessa tulee huomioida, että yhtenäistä heijastavaa pintaa on mahdollisimman paljon ja että koira erottuu kaikista suunnista. Huomioliivi on



Sinulla on kamera, jolle 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



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

HUOMIO

Ostan henkilöautot, pakut, asuntoautot ja -vaunut, myös vialliset/katsastamattomat.

Soita ja tarjoa omasi

P. 0417237317



ÖLJYSÄILIÖIDEN TARKASTUKSET, KORJAUKSET, KÄYTÖSTÄPOISTO JA PURKUTYÖT

Turvatekniikan hyväksymä liike

SÄILIÖTARKASTUS JUSSI KOSKINEN

puh. 0400-650 775



LUKSUSTAKKIEN POPUP SHOP

Lahdessa 30.11. asti!

Koot 34 - 54

KUTSUN SINUT ASIAKASILTAA NI

Ke 25.10. klo 17 – 20 V.P. 24.10.

040 5071 999 tai info@believebytuularossi.com

Kauppakeskus Hämeen Helmi, MA - PE 10 – 18, LA 10 – 16



PARTURI-KAMPAAMO LEILA SALONEN

Hiustenleikkaus 13 - 17 €

Kanervakatu 2
15850 Lahti (Pirttiharju)

Puh. 03-7531 511
GSM 0400-493 048



usein turvallisin vaihtoehto. Talutushihnaan kiinnitetty heijastin puolestaan auttaa erityisesti pyöräilijöitä huomioimaan taluttimen ohitus tilanteissa.

Jos koiralla on paksu turkki, pienet heijastimet tai valot hukkuvat helposti turkin sisään. Silloin koiralle kannattaa ehdottomasti hankkia heijastinliivi ja kiinnittää heijastin tai valo myös koiran talutushihnaan.

Metsästyskoiralla huomioliivin tai heijastinpannan käyttö voi estää vakavan loukkaantumisen, jos koira

ajautuu jahtitilanteessa tielle ja muun liikenteen keskelle.

Tarkista vanhojen heijastimien ja huomiovalojen kunto

Heijastimet eivät säilytä tehoa ikuisesti, vaan ne kuluvat käytössä. Varmista siis ennen käyttöönottoa, että heijastin näkyy tarpeeksi hyvin. Valaise heijastinta reilun etäisyyden päästä ja jos heijastin näkyy heikosti, on aika hankkia uusi. Tarkista myös huomiovalojen paristojen ja valojen teho.

Lahes täydellinen lounas!
Kolme herkullista keittoa joka päivä!

TÄLLÄ KUPONGILLA
LOUNAS VAIN
9€
Norm. 10,90-12,70€
Voimassa 30.11.23 asti

Tervetuloa lounaalle Lahden kauppahalliin!
Avoinna ma-pe 10:30-14:30
☎ 04578373353 ✉ Info@easyfood.fi
Seuraa somessa: soppa_baari

Soppa
BAARI

NESTE
POLTTÖÖLJYT
edullisesti omilla autoilla


30v kokemuksella
POLTIS.FI
p. 0400 123 766

TRAKTOREITA

Huom!
Kaikenkuntoiset
myös muut koneet
ja laitteet

p. 040 507 6406


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


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


PERHEKIRPPIS LANTILA

Kierrätä kanssamme.
Se on järkevää. Muuta ylimääräinen tavarasasi rahaksi ja näin suot muille edullisen ostomahdollisuuden.
Netistä 33 € / 6 pv
Varaa heti oma myyntipöytäsi.

Ahtialantie 37, 15170 Lahti
www.lanttila.fi




M-Lasi

Kun autosi tuulilasi pitää uusia, käänny puoleemme.
Myös muut lasitustyöt, ikkunan-
korjaukset ja lasinleikkaukset
Kirjavakatu 2 • Puh. 0400 836213

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö



Pataleipä

Ihanan vaivaton ja helppo pataleipä kiireettömiin aamuihin. Leipä on aivan järjettömän hyvää tuoreena juuri uunista tulleet. Sipaisu voita päälle ja muuta se ei tarvitsekaan, noh ehkä sen kahvikupin kylkiäiseksi. Näin kun ilmat kylmenee, tekee mieli leipoa ja tehdä taas perinteisempää ruokaa. Kesällä sitä grillaillaan ja tehdään kevyempiä salaatteja, mutta talviaikaan haluaa kipeä viltin alle ja syödä vaikka leipää ja lukea kirjaa pienessä hämyisässä tunnelmassa.

Pataleipä
4 dl vehnäjauhoja
3 dl hiivaleipäjauhoja
1,5 tl suolaa
0,5 tl kuivahiivaa
3,5 dl lämmintä vettä
öljyä padan voiteluun

Laita kulhoon jauhot, suola ja hiiva. Lisää lämmin vesi (+42astetta) ja sekoita nopeasti, mutta älä vaivaa taikinaa. Anna taikinan kohota huoneen lämmössä vähintään 12 tuntia, voi olla vaikka 24 tuntiakin. Kumoa kohonnut taikina jauhotetulle leivin alustalle ja älä vaivaa vaan kääntele taikina pyöreäksi leiväksi. Peitä liinalla ja anna kohota puoli tuntia. Laita uuni kuumenemaan 225 astetta ja laita pata sinne kuumenemaan, ota kuuma pata pois uunista ja voitele pata öljyllä. Nosta taikina kuumaan pataan. laita kansi päälle ja nosta pata uuniin. Paista kannen kanssa 30 minuuttia ja ota kansi pois ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia. Ota pata pois uunista ja kumoa leipä leikkuulaudalle ja nauti.



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

Minähän en avantoon mene!



Tuota mantraa on suustani kuultu vuosia. Avantouinti on kasvattanut suosiotaan jatkuvasti ja se näkyy myös tuttavapiirisäni. Moni kertoo käyvänsä säännöllisesti hakemassa talviuinnista hyvää oloa. Itse en ihan ymmärrä mitä ihanaa on riisuutua liki alasti pakkasessa ja dipata itsensä jääkylmään veteen haukko-
maan henkeään, enemmän tulee mieleen kidutusmuoto. Some kuitenkin täyttyy hästäägeistä #rentoolo #eitässämitätänsaunaatarvita #avantouintivirkistää jne.
Kuulun siihen kastiin, jolla on vaikeuksia kastautua

edes kesällä tai uimahallissa. Kyseinen toimitus on hidas prosessi, jossa edetään ruumiinosa kerrallaan. Ensin kahlataan järveen lantioon saakka, seistään paikallaan ja samalla sivellä käsiä vedellä. Sitten hivutellaan sentti kerrallaan eteenpäin. Kun ollaan (kadonneen) vyötärön kohdalla alkaa tuskien taival, kylmyys tuntuu pahimmalta tästä ylöspäin. Ja kun lopulta saadaan kastaututtua kokonaan, henki salpautuu jopa kesävesissä.
Uintikausi on minunlaisillani ihmisillä aikaisintaan juhannuksesta elokuun alkuun, usein pelkkä heinäkuu (riippuen sekini säistä). Tätä taustaa vasten, voinee ymmärtää, miksei jäisessä järven-
vessä kastautuminen saatikka uiminen innosta. Luonteeltani olen yllytyshullu ja kovin kilpailuhenkinen, mutta tässä asiassa ei ole yllyttäminen kukaan auttanut. Minua kiinnostaa enemmänkin vauhti, extremelajit ja esiintyminen kuin itsensä jäädyttäminen.
Sitten tuli kesä 2023. Kävin ystäväni kanssa aikuis-

ten uimakoulun 22-23 ja siellä ei ollut aikaa käyttää kastautumiseen varttia. Yhtäkkiä huomasin, että sama fiilis oli järveen mennessä, sinne vaan, vaikka mikä olisi. Kesäkuu oli erittäin helteinen ja minä kesälomalla. Oli aikaa olla rannalla ja huomasin meneväni järveen ennen juhannusta. Pahalta-
han se tuntui, mutta jostain syystä vain menin sinne. Tuli kylmä heinäkuu, vesi oli lämpimämpää kuin ilma ja uintia jatkettiin. Syksy on ollut poikkeuksellisen lämmin ja yllytyshullun ystäväni kanssa päätettiin hieman haastaa itseämme, kuinka kauan saamme itsemme järveen? Veden lämpötila on ollut vuoden-
aikaan nähden keskiarvoa lämpoisempää, syyskuun lopussa vielä +14. Tuuleteltiin jo mielessäni, että kaikkeen näemmä tottuu ja kohti avantouintia siis!
Sitten ilma kylmeni ja kun riisuuduin rannalla uim-
pukusilleni lokakuun 5.pv, en enää ollut yhtään varma. Jääkylmä tuuli, korkea

aallokko ja +14 asteinen vesi oli karmea. Mutta kun kaksi yllytyshullua kilpailuhenkistä haastaa itseään ja toisiaan, niin siinä ei tuki vain kastauttu vaan uitiin sammakkoa vähintään 10-15minuuttia! Koko loppuillan olin täydellisessä syväjäässä. Pakarat ja jalkaterät jääkylmänä peiton alla mietin mitä hiton järkeä tässä on ja missä on se hyvä, rento mieli? Hyvä mieli tulee itselle siitä, että ylitan itseni, mutta kylmästä vedestä en tätä fiilisiä edelleenkaan saa. Toki tässäkin voisi kohtaus olla paikallaan.
Ja silti. Tänäkin ollaan menossa taas, ilma +5, vesi n.13, tuulenpuuskat 18 m/sek. Hulluutta on monenlaista. Minun somessani hästäägit ovat edelleen #ennautitäästä. Samalla googletan neopreenikenkiä.

-Berit
Kirjoittaja on 52vuotias innokas harrastajanäyttelijä, joka vaihdevuosissaan ajautuu milloin minnekin!

Mainosta sinäkin tässä!
www.lahdenseurunuutiset.fi

Pitkät poissaolojaksot kasvaneet merkittävästi tuki- ja liikuntaelin-sairauksissa - Mehiläinen haastaa suomalaiset yritykset liikkumaan

Mehiläisen työterveysdatan mukaan tuki- ja liikuntaelin (TULE) -sairauksien osuus kaikista työterveyshuollon poissaoloista oli 23 % vuoden 2023 tammi-elokuun aikana. TULE-sairaudet jatkavat suurimpana poissaolojen syy-
nä. Merkittävää kasvua on nähtävissä erityisesti pitkissä sairauspoissaolojaksoissa. Mehiläinen haluaa haastaa suomalaisyritykset mukaan tasavallan presidentin esittämään liikkumis- ja vuorovaikutushaasteeseen, ja innostaa suomalaiset aktiivisempaan ja terveempään elämään.

Suomalaiset viettävät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen. Liian vähäinen liikunta johtaa huonoon fyysiseen kuntoon sekä altistaa erilaisille sairauksille.

Mehiläisen data kertoo, että tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat eniten sairauslomapäiviä. Yhdessä mielenterveyden häiriöiden kanssa ne ovat myös yleisin syy pysyviin työkyvyttömyyseläkkeisiin.

– Hyvä toiminta- ja työkyky auttaa meitä jaksamaan työelämässä. Tähän tärkeä lähtökohta on riittävä fyysinen kunto. Nyt meillä on tilanne, jossa asiantuntijatyössä olevat istumatyöläiset saavat päivässä kuormitusta liian vähän ja toisaalta fyysisillä toimialoilla on paljon työntekijöitä, joiden kuntotaso ei vastaa työn kuormitusta ja vaativuutta. Molemmissa tapauksissa uhkana ovat eri-

laiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet, TULE-palveluiden palvelujohtaja **Anna Gustafsson** tiivistää.

Sairauspoissaolopäivien kokonaismäärä työntekijää kohden laski vuoden 2023 tammi-elokuun aikana vastaavaan ajanjaksoon vuonna 2022 verrattuna 25 %. Kokonaislaskua selittää hengitystie- ja koronainfektioista johtuneiden poissaolopäivien romahdus. Vaikka TULE-sairauksista johtuvien sairauspoissaolopäivien kokonaismäärä laski 5 % verrattuna vastaavan jaksoon vuonna 2022, ovat pitkät poissaolot kasvussa.

– TULE-sairauksissa merkittävin kasvu oli 30-89 päivän poissaolojaksoissa (+30%), mitkä saattavat ennustaa tulevaa kasvua myös pitkiin, yli 3 kuukauden pituisiin poissaoloihin loppuvuonna 2023, ennustaa Mehiläisen johtava työterveyslääkäri **Sirkku Martti**.

Yleisimpiä diagnooseja ovat akuutti selkäkipu, raajakipu, olan kiertäjäkalvosinoireyhtymä ja epäspesifi nivelkipu.

– Näiden hyvänlaatuisten rasitusperäisten oireiden ensisijaiset hoitosuositukselliset ovat kuntouttavia. Liikkeellä oloa tulisi jatkaa ja vähitellen kuormitusta lisäten palata normaaliin arkeen lepoa välttäen. Muokatut työjärjestelyt tukevat oireista toipumista erityisesti lyhyiden, 1-3 päivän sairauslomien sijaan. Tämän vuoksi TU-

LE-oireisen tulisi ensi sijassa hakeutua työfysioterapeutin suoravastaanotolle lääkärin vastaanoton sijaan. Työfysioterapeutti ohjaa kuntouttavia ja toimintakykyä palauttavia harjoitteita, Martti toteaa.

Liikuntaelinvaivat ovat vain osittain työperäisiä. Säännöllinen liikunta on hyväksi kaikille, ja se vaikuttaa laajasti koko kehossamme. Liikunta ehkäisee useita sairauksia, jonka lisäksi se muun muassa vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta sekä ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja. Liikunta helpottaa stressin oireita ja vaikuttaa mielialaan tuoden mielihyvän ja ilon kokemuksia.

– Jokainen suomalainen tietää, kuinka tärkeä osa elämää liikkuminen on, mutta silti suuri osa liikkuu aivan liian vähän. Olisi tärkeää poistaa ihmisten mielistä käsitys, että liikkuminen on vain kovatehoista hikiliikuntaa. Merkityksellisempää on matlatehoisempi jokapäiväinen arjen pörrääminen eli arkiliikunta. Sekä keho että mieli tarvitsevat liikettä ihan joka päivä, Gustafsson muistuttaa.

Mehiläinen Työelämäpalvelut haastaa asiakasyrityksiä työntekijöineen liikkumaan

Mehiläisen työterveysasiakas Wärtsilä vastasi tasavallan presidentti Sauli Niinistön syntymäpäiväviikollaan esittämään

liikkumis- ja vuorovaikutushaasteeseen ja haastoi mukaan muut suomalaiset yritykset.

Haasteeseen tartuttiin myös Mehiläisessä. Mehiläisessä on tehty määrätietoista työtä jo useamman vuoden ajan henkilöstön hyvinvoinnin kehittämisen eteen. Tavoitteena on lisätä henkilöstön liikunta-aktiivisuutta, saada ihmiset yhteen liikunnan avulla ja ehkäistä etenkin etätöiden aiheuttamia tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä tarjota ihmisille vapaa-
muotoisempia hetkiä yhdessä kollegoidensa kanssa. Vuotuiset liikuntakampanjat ovat keränneet tuhansia osallistujaa kampanjaa kohden.

– Tulemme tarttumaan haasteeseen, jonka aikana mehiläiset liikkuisivat vuoden ajan vähintään 20 minuuttia päivässä. Näin vastaamme myös itse tasavallan presidentin liikkumishaasteeseen, sanoo Mehiläisen työhyvinvointi- ja liikuntapäällikkö **Johanna Tokola**.

Mehiläinen Työelämäpalvelut haluaa haastaa myös muut suomalaiset yritykset liikkumaan.

– Työelämän asiantuntijana näemme, miten liikkumattomuus aiheuttaa ihmisille itselleen pahoinvointia sekä yrityksille ja yhteiskunnalle kustannuksia. Pienillä teoilla voimme kannustaa toinen toisiamme liikkumaan, hyvinvointia lisäävään elämäntapaan. Tätä haluamme olla Mehiläisestä tukemassa, päättää Martti.

Lahden kirkollisvero pysyy 1,45 prosenttiyksikössä

Lahden kirkollisvero pysyy vuonna 2024 ennallaan 1,45 prosenttiyksikössä. Lahden seurakuntien yhteinen kirkkovaltuusto päätti asiasta kokouksessaan keskiviikkona.

Vuoden 2023 alusta voimaan tullut verotulouudistus siirsi kuntien verotuloja valtiolle hyvinvointialueiden toiminnan rahoittamiseksi. Kirkollisverotuottojen arvioitiin samalla kasvavan Suomen evankelis-luterilaisissa seurakunnissa noin 54 miljoonaa euroa, minkä takia Lahden seurakuntayhtymä laski veroprosenttia valtiovarainministeriön laskelman mukaisesti 0,05 prosenttiyksikköä vuonna 2023. Kuluvan vuoden verotulokertymä on ollut toistaiseksi jonkin verran ennakoitua parempi.

Hallintojohtaja Matti Ilmivaalta arvioi, että ehdotetulla 1,45 prosenttiyksikön kirkol-

lisveron tulokertymällä Lahden seurakuntayhtymä kykenee toteuttamaan kohtuullista toimintaa pitkäjänteisesti. Lahden kirkollisveroprosentti on ollut jo pidemmän aikaa seudun alhaisin yhdessä Heinolan seurakunnan kanssa.

Ristinkirkon remontit jatkuvat vuonna 2024

Ristinkirkon jo joitakin vuosia käynnissä ollut peruskorjaus on jatkumassa kirkon ja Lahden Yhteiskoulun välissä olevan pysäköintiterrassin kunnostamisella, LVIA-järjestelmän saneerauksella sekä sokkelin vesieristeiden uusimisella. Nämä vaiheet on tarkoitus toteuttaa yhtäaikaaisesti vuoden 2024 aikana. Kirkkovaltuusto hyväksyi korjaussuunnitelmat, joiden yhteisarvo kohoaa 4,2 miljoonaan euroon. Kirkko on käytettävissä korjausten aikana rajoitetusti.

Tulevina vuosina on tarkoitus tehdä vielä sisätilamuutoksia, jotta tilat palvelisivat paremmin tämän hetken ja tulevaisuuden käyttötarpeita.

Seurakuntayhtymä myy maata Lahden kaupungille

Lahden seurakuntayhtymä myy Lahden kaupungille Nastolan alueelta asemakaavoitettuja niin sanottuja yleisiä alueita, kuten katu- ja lähivirkistysalueita. Alueet sijaitsevat useassa eri paltassa ja pirstaloituneina Nastolan kirkonkylän alueella. Alueiden kuuluisi Maankäyttö- ja rakennuslain mukaan olla kunnan omistuksessa.

Lahden kaupunki on inventoinut maa-alueet yhteispinta-alaltaan noin 11,03 hehtaaria ja tarjonnut niistä 163 000 euroa puustoineen. Lahden seurakuntien yhteinen kirkko-

valtuusto päätti maa-alueiden kaupasta keskiviikkona.

Gospelkuoron joulukonsertille lisämääräraha

Lahden Gospelkuoron joulukonsertti siirtyy Salpausselän seurakunnalta Keski-Lahden seurakunnan järjestettäväksi. Kirkkovaltuusto myönsi Keski-Lahden seurakunnalle 15 500 euroa lisämäärärahaa, jonka avulla on tarkoitus kustantaa joulukonsertin järjestäminen sekä kuoron harjoittelu syyskaudella. Konsertti toteutetaan hieman kevyemmällä sabluunalla kuin aiempina vuosina, muun muassa kevyemmällä valaistuksella. Osa kustannuksista on tarkoitus kattaa käsiohjelmamyynnillä.

Kirkkovaltuusto hyväksyi vuoden 2023 käyttötalousosan lisämäärärahaa yhteensä 81 200 euroa ja investointeihin 77 000 euroa.

PALVELUHAKEMISTO

TUOMON HIERONTAPALVELU

- Urheiluhierontaa • Klassinen hieronta
- Kuumakivihieronta

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

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

Palveleva paikallinen monimerkkiautohuolto Launeella Cittarin ja Prisman välissä

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

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



KAIKKI KATTOVARUSTEET!

Asennettuna ja tarvikkeena

WWW.KATTOVARUSTE.FI

- saumattomat sadevesijärjestelmät
- kattosillat
- tikkaat
- lumiesteet

Kourutuote Oy
0400 498 184, 040 865 1147



TALO / MÖKKI MAALTA
Ympärivuotiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.



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

KAIKKI MERKIT

Henkilöautot, pakettiautot, asuntoautot ja -vaunut. Kuorma-autot, traktorit, kaivurit, veneet. Vialliset ja katsastamattomatkin käy. Haetaan paikan päältä, maksu käteisellä, tarjoa rohkeasti! p. 040 73 54 55, 040 661 7072 Soita tai lähetä viesti.

KOULUN LUOKKINA TOIMINEITA TYÖMAAKOPPEJA

- lämpimiä, uretaanieristettyjä
- 3- ja 4-seinäisiä, yhdistettävissä
- 9 m x 3,3 m • hinta alkaen 4200 € + alv.
- myös pukukopillisia ja ilmanvaihdollisia malleja
- osassa wc ja suihku
- myös nosto-ovellisia autotalleja • kuvia tori.fi

Donali Oy, Mustapuronkatu 11, Lahti. p. 0400 490 990

**LIKKUVA 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!



Tekee hyvää.



PIKKUJOULUKAUDEN TANSSIT 2023

Pe 17.11. Lasse Hoikka & Souvarit
 La 18.11. Lasse Hoikka & Souvarit
 Pe 24.11. Kyösti Mäkimattila & Varjokuva
 La 25.11. Matti Sakari & Pekkaniskan Pojat
 Pe 01.12. Sinitaivas
 La 02.12. Jarkko Yli-Sikkilä & Soiva Orkesteri

Pidätämme oikeudet ohjelmamuutoksiin.

Pikkujoulunajan majoituspaketti
alkaen **115 €** / hlö / zhh / vrk

sis. majoitus kahden hengen standard-huoneessa, pikkujoulubuffet, tanssilippu, aamiainen, sauna- ja allasosaston käyttö sekä vapaa pääsy kuntosaliin hotellin palveluina

Pikkujoulupaketti alkaen **63 €** / hlö
sis. pikkujoulubuffet ja tanssilippu

Pikkujoulut ryhmille arkisin alkaen 40 € / hlö
sis. jouluihin lounasbuffet

Katso lisää www.tallukka.fi

myynti@tallukka.fi • Tallukantie 1, 17200 Vääksy • puh. 03 88881 • www.tallukka.fi

Tervetuloa!




SE PAIKALLINEN SPORTTIBAARI



ILOINEN KULKIJA ON NYT AVATTU!

Tervetuloa!



Aukioloajat: Ma-to 14-24 • Pe-su 12-24
Paasikivenkatu 1, Lahti



Nastolan Kiinteistönotariaatti Oy

Lekatie 1 - 15550 Nastola

KIINTEISTÖNVÄLITYS | KAUPANVAHVISTUS | VUOKRAVÄLITYS | ARVIOKIRJAT | ISÄNNÖINTI

LAHDEN KAUPUNKISEUDUN JA PÄIJÄT-HÄMEEN ASIAANTUNTEMUSTA SEKÄ OSAAMISTA JO 39 VUOTTA

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

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



Petter Kulhua
LKV, LVV



Juha Huovinen
LKV, LVV, KIAT,
julkinen
kaupanvahvistaja



Tiina Vatanen
Vuokravälitys



Harri Vinkka
IAT, IEAT, HHJ
Isännöitsijä



Antti Karkkonen
IAT
Isännöitsijä



Jari Katila
IAT
Isännöitsijä



Kristiina Knuutila
Kiinteistösihteeri



Sirpa Laine
Kirjanpito



Eeva Hagberg
Kirjanpito



Roope Hanén
Kirjanpito



Jessica Eskelinen
Asiakaspalvelu



toimisto@nkn-yhtiot.fi



www.nkn-yhtiot.fi



03 873 910



NKN-Yhtiöt



nkn_yhtiot