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
www.hierontapalvelu.net
facebook.com/vesalanhierontapalvelu
Myös LAHJAKORTIT

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
AAA NETTI KULTA www.nettikulta.fi

TUOMON HIERONTAPALVELU
• Urheiluhierontaa • Klassinen hieronta
• Kuumakivihieronta
P. 050 435 8370
tuomon.hierontapalvelu@gmail.com
Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

Lahden Seudun Uutiset

1/2024
Viikko 2

LAKIASIAINTOIMISTO
SARI KOLSI
Perunkirjoitukset
Perinnönjaot
Testamentit ~ Ositukset
Edunvalvontavaltakirjat
Ota yhteyttä **044 777 2797**
lakiasiat@sarikolsi.fi
Vääksyntie 4 **VÄÄKSY**
Vapaudenkatu 8 **LAHTI**
www.lakiasiat.sarikolsi.fi

BP Matkat
15 vuotta 2 viikon bussimatkoja Etelän lämpöön!

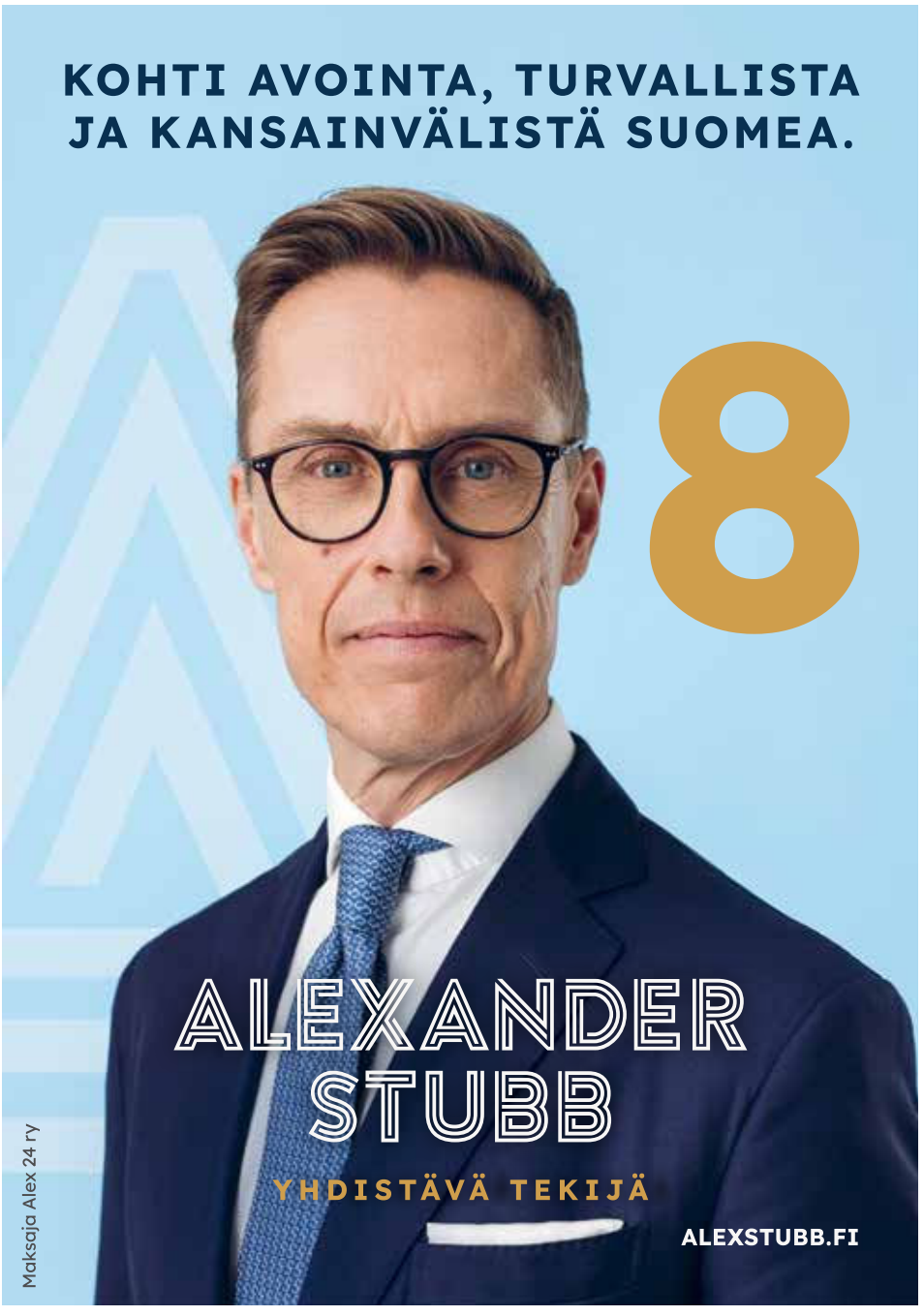
Kokeneelta matkanjärjestäjältä 2 kesäistä bussimatkaa Italiaan ja Kroatiaan!
14.3. - 27.3.24 Peschiera del Garda, Italia
Hinta vain 1245 € / hlö.
9.5. - 22.5.24 San Lorenzo, Kroatia
Hinta vain 1495 - 1695 € / hlö, huonevalinnasta riippuen

Maaliskuinen Garda-järvi on jo kesän kynnyksellä.
Lähde ihanaan Italian valoon. *** Hotel San Benedetto.
Toukokuun Kroatia hellii kesäisellä tuulahduksella. *** Hotel Villa Badi.
Koko hotelli vain meidän käytössä, mukaan mahtuu 44 henkeä eli 22 paria.

Suomalainen bussi, italian ja englannin taitoinen suomalainen matkanjohtaja mukana koko ajan.
Matkalla **PUOLIHOITO**, aamiaiset ja illalliset. Finnlinesilla 8 ruokailua, joista **2 SUPERIOR-illallisia** hanaoluineen ja -viineineen.
Matka 2 hengen hytissä ja 2 hengen huoneessa.
Gardan puolihoito hotellilla ja San Lorenzon puolihoito hotellilla ja paikallisissa Tavernoissa.
Varaa matkasi nopeasti, sillä matkat myydään loppuun nopeasti.
Lähdöt Raisiosta ja Turusta! ja sopimuksen mukaan matkan varrelta.
Lahden suunnasta tulevat otetaan kyytiin Tikkurilan aseman vierestä, Sokos Hotelli Vantaan edestä.

Matkan tarkat tiedot netissä **www.bpmatkat.fi**

valmismatka.fi
Varaukset ja tiedustelut:
BP-Matkat Oy, Muurla
Vesa Vieno
puh. **02-5360010** tai **0400434190**
email: **vesa.vieno@bussillaperille.net**



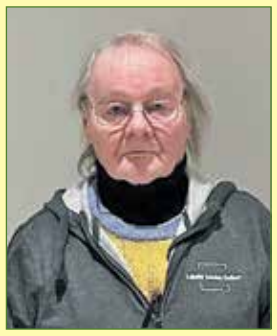
PÄÄKIRJOITUS

Lahti Energian myyntitouhut

Lahti Energiaa ollaan käsitykseni mukaan myymässä, joko koko paketti tai Kymen uudistettua voimalaa. Asialle ollaan oikein valitsemassa kilpailutusneuvonantajaa, ei näköjään omat rahkeet moiseen riitä. Olisikohan aiheellista kysyä apuun se, kuka junaili aikoinaan Caruna-kaupat? Voisi löytyä helpolla ja veronmaksajan/kuluttajan kannalta oikein kunnon maksujen vedättäjä.

Lahti Energia on ollut lahtelaisille rakas ja tuottava yritys. Maksanut osinkoa voitoistaan kaupungille ja näin pitänyt veroäyrin kohtuullisena. Ostajista ei varmasti tule olemaan pulaa, onhan Kymenvoimalaa uudistettu ja se edustaa alan huippuosaamista. Sekin on tehty kansalaisten maksamalla sähkönkulutuksella. Nyt olisi näytönpaikka uuden uutukaisella kaupunginjohtajalla. Kun on tullut Turun elinvoimajohtajan virasta tänne Hämeeseen, niin hiljaista on ollut toimet, joihin hänet palkattiin. Ei ole Niko Kyynäräinen vielä esitellyt Lahden kehittämiseksi mitään radikaaleja esityksiä. Nyt olisi paikka ottaa kantaa tähän hölmöilyyn ja laittaa piste koko asialle. Kaipaan kansalaisille avointa tietoa koko touhusta, kun yleinen näkemys on, että koko kauppasumman tienaa uusi omistaja kahdessa vuodessa takaisin, jos tuntuu ettei se toteudu, niin nostetaan energian hintaa. Niinhän se oppitunti saatiin jo Caruna kaupoistakin. Järkeä päähän tässäkin asiassa toivoo.

Raimo Jokinen
päätoimittaja



Runonurkka

Pam, se pamahti. Mikäs se oli?
Siperian Pakkasukko se siellä kolkutteli.

Pam - pam, se talon nurkkia paukutti.
Ihan kun sisälle myös haluaisi.
Pysyköön pakkanen ulkona,
vaikka se sisälle yrittääkin hulluna.

PaukkuPakkanen nenää ja poskia nipistelee.
Vaikka niitä vaatteilla kuinka suojelee.
Villahousut ja pipon näät.
Muuten paleltuu molemmat päät.

Pakkasukko huurua hönkäilee,
pakkassavua ilmaan maalailee.
Pastellinsävyinen taivas ja maa nukahtaa
pakkasen kylmää kun pintaansa saa.
Lämpöä ja kevättä saa vielä tovin odottaa,
kunnes PaukkuPakkasen aurinko karkottaa,
häätäen sen sieltä mistä tulikin, takaisin
Siperiaan.

Riitta Yrjänä

NESTE
POLTTOÖLJYT
edullisesti omilla autoilla

30v kokemuksella
POLTTIS.FI
p. 0400 123 766

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

TALO / MÖKKI MAALTA
Ympärivuotiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.
Tuomontupa Oy
Vihdintie 4, 00350 Helsinki
p.09- 2418498. www.tuomontupa.fi

Auto hakusessa
Ostetaan kaikenlaisia autoja, asuntoautot ja -vaunut sekä veneet käy.
Myös vialliset ja katsastamattomat käy.
Myös loppulunastus onnistuu.
Soita tai tarjoa omaasi.
puh. 041 499 1749

OSTAN AUTOSI!!
H-Auto / Paku.K-A. Matkailu / retkeilyauto / vaunut. Romuautot,kaikki huomioin.
toimivat ja vialliset, ehjät plussaa.
Nouto sop. muk.
0449563531 Laurila

HOLLOLAN SEURAKUNTA

Kirkolliset ilmoitukset

Hollola

Kastetut Eljas Väinö Juhani Malinen, Vili Matti Antero Mäkinen
Kuolleet Maija Simola 92 v, Raimo Juhani Kemppainen 92 v, Esko Andreas Papinaho 90 v, Väinö Mikael Piippo 86 v, Taisto Erkki Mäkäräinen 83 v, Mervi Marjukka Koivisto 72 v Sirkka-Liisa Kauhanen 90 v, Otto Feliks Niemi 90 v, Kirsti Helena Koljonen 84 v, Pekka Kalevi Kallio 82 v, Lauri Enok Kiljunen 81 v, Vilho Antero Huusko 75 v, Ritva Alma Marketta Borg-Mesiä 86 v, Mauri Martti Vihtori Jokinen 86 v, Marja Irmeli Simola 82 v, Tapio Kalevi Järvinen 80 v

Hämeenkoski
Kastetut Elias Kaarlo Tapani Korkeamäki
Kuolleet Veijo Jalmari Oinonen 83 v, Irja Elviira Hietamaa 99 v, Ari Janne Olavi Heinonen 55 v

Kärkölä
Kuolleet Mauri Tapani Pentsinen 59 v, Alli Ellen Laitikas 99 v

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

Lomonosovin eläimiä

Arabian kahvikuppeja

Valaisimia

ARABIAN ASTIOITA:
Valencia, Sointu, Krokus, Faenza, Kirsikka, Gardenia, Kastanja, Ali, Myrna, Signapore, Maisema, Kesäkukka, Suomenkukka, Kilta, Maire, Kultakoriste, Raija, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Ruija, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airisto, Harlekin, 24H jne.! Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyttyjä . . .! Seinälautasia: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Heljä Liukko-Sundström, Vuosilautasia, Joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

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

PALJON VANHAA- JA KERÄILYTAVARAA:
Huonekaluja, Valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakoita, ryijyjä, Riihimäen lasin maljakoita ja laseja, lasipurkkeja, Savitorppa, koulun opetustauluja, emaliastioita, patoja, peltikahvipurkkeja, kuparipannuja, mortteleita, Lomonosovin eläimiä. Ja paljon muuta!

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

Ompelutarvikkeita: Nappeja, vetoketjuja, nauhoja, pitsejä, kankaita ym.
KAIKKI LOPUT KANKAAT 2 EUROA / METRI!
Puuaskartelutarvikkeita: Palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESIÄ JA MUUTTOIRTAINTA!

Riihimäen lasia

Arabian astioita

Arabian seinälautasia

Löydät meidät myös:
Näköislehti: www.lahdenseudunuutiset.fi
lahdenseudunuutiset — Lahden Seudun Uutiset

Mainosta sinäkin meillä
Lahden Seudun Uutiset

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, Mytäjäisten 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
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.

Aineiston jättö
maanantaina klo 18 mennessä
aineisto@lahdenseudunuutiset.com

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

Talvi on retkeilijälle haastavin vuodenaika:

“Talvella retkeilevän tulee varautua vaativiin olosuhteisiin”

Talviretkeilyn suosio on kasvussa. Laji vaatii monia tietoja ja taitoja ja kykyä varautua nopeastikin muuttuviin tilanteisiin ja vaativiin olosuhteisiin.

Talvella retkeilyolosuhteet ovat vaativat niin kulkemisen, lumen kuin kylmyyden tähden. Esimerkiksi eksyminen talvella on paljon vakavampi tilanne kuin sulan maan aikaan retkeillessä. Kova pakkanen ja tuuli voivat luoda hengenvaaralliset olosuhteet, joten talviretkelle pitää varautua muuttuviin olosuhteisiin useilla erilaisilla tavoilla ja suunnitelmilla.

“Talviretkeilijän tulee aina varautua vaihteleviin tilanteisiin ja muuttuviin olosuhteisiin. Etenkin talvella – ja ilmastonmuutoksen vaikutuksesta – sääolosuhteet voivat vaihdella nopeastikin. Retkeilijän tulee havainnoida ympäristöä ja ennakoida mahdollisia sään muutoksia ajoissa. Mitä haastavampi maasto, niin sitä paremmin pitää olla varautunut”, sanoo Suomen Ladun ulkoilun asiantuntija Topi Kiljunen.

Kuva: Sampsa Sulonen.

Talviretkeilijä kulkee maastossa aina seurassa ja hyvin varautuneena

Maastoon ei tulisi koskaan lähteä yksin, vaan aina yhdessä muiden kanssa. Osaava kaveri tai ryhmä luo turvaa. Ryhmän jäsenten on hyvä tuntea toisensa jo ennen lähtöä ja olla tietoinen toistensa retkeilytaidoista talvisessa maastossa.

“Jokaisen talviretkeilijän tulisi ottaa huomioon omat ja kanssa retkeilijöiden taidot. Koskaan ei tule lähteä olosuhteisiin ja paikkoihin, joissa selviämisestä ei ole varma. Myös varusteilta vaaditaan enemmän, joten niihin tulee myös kiinnittää erityistä huomiota”, sanoo Suomen Ladun ulkoilun erityisasiantuntija Susanne Blomqvist.

Retkeilykohteen maastoon ja olosuhteisiin tulee tutustua etukäteen hyödyntäen eri karttoja ja karttapalveluita. Verkon kautta saa paikallistietoa eri osa-alueilta nykyisin paljon jo ennakkoon.

Talviretkelle tai -vaellukselle on aina pakattava lämmintä vaatetta ja avaruushuopa sen varalta, jos jotain tapahtuu ja joutuu odottamaan apua. Lisäksi mukana on oltava täyteen ladattu puhelin, jossa on 112-sovellus valmiiksi asennettuna sekä varavirtalähde. Retkeilijän on myös hyvä tiedostaa, että jossain luontokohteissa on katvealueita, joissa kännykän kuuluvuuteen ei aina voi luottaa.

Talviretkeilyyn kannattaa tutustua pienin askelin

Vaikka talviretkeilyssä tulee ottaa monia asioita huomioon, taitoja voi opetella pienin askelin. Talviretkeily kannattaa aloittaa tutussa lähiympäristössä. Tutut lähiretkeilyalueet ovat talvella erilaisia harrastusympäristöjä kuin kuivan maan aikaan. Myös varusteiden kanssa on helpompi tulla tutuksi turvallisessa ympäristössä. Esimerkiksi telttailua pakkasella kannattaa testata omalla takapihalla.

Malva on voittanut Aukusti-kulttuuripalkinnon

Lahden visuaalisten taiteiden museo Malva on voittanut Etelä-Suomen Sanomien Aukusti-kulttuuripalkinnon. Malva voitti asiantuntijaraadin myöntämän palkinnon sekä yleisöäänestyksen.

Jo toisen kulttuuripalkinnon tänä vuonna voittanut Malva oli asiantuntijaraadin mukaan alusta asti vahvoilla, joskin päätöksestä käytiin perusteellinen keskustelu. Raati koostui Etelä-Suomen Sanomien kulttuuritoimituksesta ja toimituksen johdosta.

Aukusti-raadin työtä johtanut ESS:n päätoimittaja Markus Pirttijoki arvioi, että Malva jatkaa upealla tavalla rohkeiden avausten perinnettä päijäthämäläisessä kulttuurimaailmassa.

– Ennakkoluulottomalla asenteella ja korkeatasoisilla näyttelyillä museo on nopeasti saavuttanut paikkansa Suomen vaikuttavimpien museoiden joukossa. Malva on tälle alueelle tärkeä vetovoimatekijä, Pirttijoki summaa.

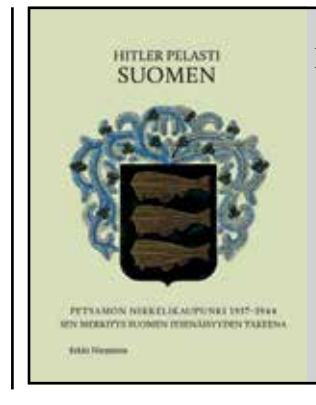
Malva voitti myös Aukusti-palkinnon yleisöäänestyksen. Museo sai noin 26 prosenttia annetuista yleisöäänistä. Muut ehdokkaat olivat Sinfonia Lahden ylikapellimestari Dalia Stasevska, Filianna-naiskuoro, Henkka & Kivimutka -elokuva ja Äitee-dokumenttielokuva.

Yleisöäänestyksestä muotoutui lopulta yksi tasaisimmista palkinnon historiassa. Malva piti ykköspaikkansa äänestyksen alusta loppuun asti.

– Olemme kiitollisia jo pelkästä ehdokkuudesta niin upeassa joukossa muita kulttuuritoimijoita. Asiantuntijaraadin valinta oli huikea yllätys ja olemme erityisen kiitollisia yleisöäänestyksen voitosta. Olemme onnistuneet puhuttelemaan laajaa kävijäkuntaa ja tavoittamaan erilaisia yleisöjä, jotka palaavat yhä uudelleen Malvaan, iloitsee museonjohtaja Tuulia Tuomi.

Nykyisin joka toinen vuosi jaettava Aukusti-palkinto myönnettiin nyt 14. kerran. Palkinto perustettiin vuonna 2008 kannustukseksi päijäthämäläisille kulttuurintekijöille. Aukusti-voittaja saa 5 000 euroa ja kiertopalkinnon, joka on Anneli Loposen suunnittelema pronssiveistos.

Pronssiveistos ja kunniakirjat ovat esillä Malvan museokaupassa, vierellään Vuoden kulttuuriteko -palkinto, Aallon kimallus.



Erkki Niemisen kirja, Petsamon nikkelikaupungin merkityksestä suomen itsenäisyydelle.

HITLER PELASTI SUOMEN
saatavilla
puh. 0400 816 340
25,00€ + postikulut

Matit ja Maijat
kutsuu tanssimaan
Tule hauskaan, luovaan ja liikunnalliseen harrastukseen!

TOIMINTAKALENTERI

Taaperoiset s. -21-20	ma 16.45-17.15
Pikkuruiset s. -19-18	ma 17.15-18
Lilleroiset s. -17-14	ma 18-19
	to 16.45-18.15
Midit s. -13-08	ma 19-20.30
	to 19.15-20.30

FOLKJAM – tanssiliikunta kaikenikäisille!
to 18.15-19.15

Hollolan Uimahallin Monitoimisali, Terveystie 8

Harha - nuoret aikuiset sovittuina vkl.
Ensimmäinen vkl. la-su 20.-21.1.

Salpakankaan päiväkodin liikuntasali, Koulurinteentie 9

info@matitjamaijat.fi • 040 588 0058
Matit ja Maijat ry • www.facebook.com/matitjamaijat/

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

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

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

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

Riittävä liikunta torjuu sairauksia

Liikuntaa on harrastettava säännöllisesti

Lasse Koskinen

ELÄMÄNTAPA. Aikuisväestön liikkumisen suositus on, että kestävyystyyppistä liikuntaa tehdään vähintään 2,5 tuntia viikossa, tai rasittavia ja pitkäkestoisia suorituksia vähintään tunnin ja vartin verran viikon aikana. Lihaskunto- ja liikeharjoituksia suositellaan tehtävän kaksi kertaa viikossa. Ikäihmisten harjoittelussa painotetaan lisäksi tasapainoharjoittelua. Vähän liikkuvilla on osoitettu olevan suurempi riski sairastua yli kahteenkymmeneen sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin säännöllisesti liikkuvilla.

Koululaisista nykyisin liikkuu riittävästi vain kolmannes. Ensimmäisen vuosiluokan oppilaista 59 prosenttia liikkuu suosituksen mukaisen määrän. Yhdeksännellä luokalla tähän yltää enää yhdeksän prosenttia. Aikuisväestöstä vain noin neljännes ja ikäihmisistä reilut 15 prosenttia yltää kestävyysliikunnan ja lihasvoimaharjoittelun osalta riittävään määrään.

Ylipainon ongelmat

Suomessa yli 30-vuotiaista ylipainoisia on 63 prosenttia naisista ja 72 prosenttia miehistä. Yksi liikkumattomuuden seurauksista on diabeeteksen lisääntyminen. Suomessa yli 500 000 ihmistä sairastaa diabetesta. Tästä valtaosa on 2-tyypin sairautta. Kolmannes suomalaisista on vyötärölihava. Siihen liittyy olennaisesti kohonnut verenpaine.

Istumatyö on osaltaan vaaratekijä. Kun istumisaika on neljästä kahdeksaan tuntia päivässä, niin jokainen tunti istumista on yhteydessä kahdella prosentilla suurentuneeseen ennenaikaiseen kuolemaan. Säännöllisellä irtautumisella istumisesta on merkitystä kohentavana tekijänä.

Liikunta ja masennus

Noin puoli miljoonaa suomalaista syö lääkkeitä mielialan oireiluun. Masennuksen perusteella eläkkeelle päätyy Suomessa keskimäärin yhdeksän ihmistä päivässä. Masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle siirrytään keskimäärin jo 47 vuoden iässä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan ahdistusta ja masennusta hoidetaan liikunnalla paremmin kuin terapialla tai lääkehoidolla.

Suomessa noin 7000 ikähenkilöä murtaa lonkkansa vuodessa. Kun ihminen ei uskalla enää lähteä ulkoilemaan, jalkojen lihasvoima ja tasapainokyky heikkenevät. Vajaa viidennes 80 vuotta täyttäneistä naisista ei pysty nousemaan tuolilta ilman käsien apua. Saman ikäisistä miehistä joka kymmenes on samanlaisessa tilanteessa. Vuosikymmenien vähäinen liikunnan harrastus korostuu myöhempinä ikävuosina.

Ylipainon kertyminen on erittäin painava terveyden uhka. Kuva: Juoksija-lehti.

Elämää ja liikuntaa

Liikkumisen hyötyihin pääsee kuitenkin vain liikkumalla säännöllisesti. Ei riitä, että aikoo liikkua, kun pääsee eläkkeelle. Terveyttä ylläpitävä liikkuminen on aloitettava jo varhaisiästä alkaen. Matkapuhelimen selailu ei ole liikuntaa, vaan vaaratekijä yhdessä paljon istumisen kanssa.

Suomen Olympiakomitean puheenjohtaja Jan Vapaavuori ja liikunnan asiantuntijana työskentelevä Minna Paajanen ovat kirjoittaneet kirjan liikunnan tärkeydestä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tutkijat esittävät kirjassa tärkeitä perusteita liikunnalle.

Jan Vapaavuori & Minna Paajanen: Pysy liikkeellä – aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta, Tammi 2023.

Pöllömpi juttu

Ei pöllömpi juttu – mainosteksti lehdessä yli kolmekymmentä vuotta sitten pisti silmään ja herätti uteliaisuuden. Lahden yhteiskoulun iltalinja, nykyinen aikuislukio mainosti lehdessä aikuisopiskelijoille ylioppilastutkinnon suorittamismahdollisuutta. Päätin lähteä katsomaan, miten pöllö juttu lukion suorittaminen aikuisena on. Olinhan jo vähän aikaa pohtinut, että jotain olisi hyvä tehdä, jos mieli on päästä eteenpäin elämässä, eikä vain polkea pöllönä paikallaan.

Lahden yhteiskoulussa oleva iltalinja mahdollisti siis ylioppilastutkinnon suorittamisen aikuisiällä. Ei pöllömpi juttu minulle, koska merkonomin papereilla en saanut irti enää kuin osa-aikaisia ja lyhytaikaisia sijaisuuksia kaupanalalla ja erilaisissa toimistoissa. Laitoin hakupapereita sinne ja tänne. Välillä pääsin haastatteluun asti, mutta siihen se lento tyssäsi, kun ei ollut ylioppilas. Sattuipa kerran niinkin pöllö juttu, että työhaastattelussa minulle kerrottiin, että vaativin tehtävä täällä on keittää kahvia. Merkonomin koulutus ei riittänyt edes kahvinkeittäjäksi. Siihen tehtävään valittiin ylioppilas. Tästä tapauksesta sisuunnuin niin, että ylioppilastutkinnon suorittaminen alkoi vallata ajatuksia.

Oli lapsellista ajatella, että peruskoulun jälkeen oli päästävä mahdollisimman pian työelämään. Kuusitoistavuotiaana en kerta kaikkiaan ymmärtänyt ajatella koko lukion suorittamista, koska minulla oli kiire olla aikuinen, päästä töihin ja saada omaa rahaa. Sen vuoksi suuntauduin ammatilliseen koulutukseen. Merkonomin tutkinto tuntui sopivan monipuoliselta koulutukselta. Pääsisihän sitä sitten vaikka töihin kauppaan ja toimistoihin. Kauppaoppilaitos oli hyvä, kaikki sen opit olivat tarpeen ja hyviä, myös kymmensormijärjestelmä, joka silloin opeteltiin ihan kunnolla. Siitä on ollut hyötyä minulle erittäin paljon.

Ei pöllömpi juttu lehdessä vei minut siis takaisin koulunpenkille vuonna 1991. Silloin oli paha lama-aika ja monet aikuiset käyttivät työttömyysaikaansa hyödyksi kouluttautumalla uudelleen. Aloitin lukion suorittamisen kolmekymppisenä. Iltapöllö lähti siivilleen ja suuntasi uutta valoa kohden. Nyt oli oikea aika, nyt olin kypsä suorittamaan ylioppilastutkinnon. Ja mikä parasta, hyödyin siitä, että aikaisempi merkonomin tutkinto huomioitiin lukio-opinnoissa. Minun ei tarvinnut opiskella koko lukion oppimäärää, vaan aikaisemmat opintoni hyväksiluettiin niiltä osin, mikä oli järkevää.

Samaan aikaan kuulin, että iltalukion toimistossa olisi tarjolla myös töitä. Ei pöllömpi mahdollisuus, joten hain ja pääsin töihin. Työpaikka ja opiskelupaikka saman katon alla, mikäs sen kätevämpää. Silloin koulumatka oli elämäni lyhyin, riensin iltalinjan toimiston sulkeuduttua illalla lukion oppitunnille. Silloin en voinut edes aavistaa, että aloittaessani Lahden yhteiskoulussa uuden koulupolun, aloitin myös uuden työuran, joka on kestänyt tähän päivään.

Koulussa tehdään toimisto- ja opetustyön lisäksi myös opiskelijoiden ohjaustyötä. Seurasin opinto-ohjaajien tekemää työtä ja arvioin itseäni, olisiko ohjaustyöstä kenties minulle sopiva, uusi ammatti. Sain harjoitella ohjaustyötä ihan käytännössä ja huomasin janoavani tietoa ihmisestä, ihmisen kehityksestä ja käyttäytymisestä. Siihen mm. lukion psykologian kurssit antoivat hyvät perustiedot. Opin, että kaikkea yleissivistävää tietoa, mitä lukiosta saa, voi hyödyntää myös käytännössä, reaalielämässä. Aikaisemmat taidot myös syventyivät, opin lukemaan erilaisia tekstejä, kirjoittamaan ja laskemaan. Kaikesta oli hyötyä työelämässä. Lukion oppiaineet näyttäytyivät aikuisena eri tavalla kiinnostavilta. Opiskeltuani kaikki psykologian kurssit, sain tarvittavat perustiedot ja ilmoittauduin opiskelemaan kasvatustieteitä avoimeen yliopistoon. Psykologia, filosofia, kasvatustieteet, sosiaalityö, sosiaalipsykologia – kaikki oli kiinnostavaa ja vei minut täysin mukanaan. Suunnitelmat ja tavoitteet selkeytyivät. Oli päivän selvää, että halusin suuntautua opinto-ohjaajaksi. Koin, että ohjaustyöllä tulisi olemaan tulevaisuudessa tarvetta ja jatkuvuutta. Kun valmistuin ylioppilaaksi iltalukiosta vuonna 1993, työt jatkuivat edelleen Lahden yhteiskoulun iltalinjalla.

Avoimet yliopisto-opinnot tuottivat mahdollisuuden päästä Helsingin yliopistoon varsinaiseksi tutkinto-opiskelijaksi ja valmistuin kasvatustieteen maisteriksi vuonna 2005. Hain ja pääsin opinto-ohjaajan opintoihin Hämeenlinnan ammatilliseen opettajakorkeakouluun ja valmistuin sieltä opoksi vuonna 2009. Opiskelu aikuisiällä, työn ohessa, ei ole pikamatka, vaan ennemminkin pitkän matkan juoksu. Työn ohella opiskelu pisti muun elämän tiettyyn arvojärjestykseen. Silti siihen mahtui perheenkin perustaminen.

Minua voi kutsua iltapöllöksi, koska ajatus kulkee hyvin juuri ilta-aikaan. Tosin hyvin aikaisina aamuina, kun aivot ovat vielä uniset, niillä on taipumus jopa luovaan ajatteluun. Minua on ohjannut uteliaisuus, kiinnostus ja tarve kehittyä omassa elämässä. Oma halu, oma tavoitteet, oma tekeminen – ne ovat ohjanneet minua eteenpäin. Mikään ei ole tullut helpolla eikä ilmaiseksi, vaan kaiken eteen on täytynyt tehdä itse töitä. Vuonna 2009 avautui mahdollisuus hakea Lahden yhteiskoulun iltalinjalle rehtoriksi. Koska kokemusta iltakoulun opiskelijoista, opiskelusta siellä ja koulun käytänteistä oli jo vuosien aikana kertynyt paljon, hain rehtoriksi. Ei pöllömpää hommaa se rehtorinkaan työ ole ollut. Rehtorin työ on Ihmisten kohtaamista ja johtamista sekä koulutussuunnittelua. Nyt riittää koulutusta ja kokemusta jo siihen kahvinkeittoonkin.

Oma työurani Lahden yhteiskoulun aikuislukiossa on jatkunut tähän päivään asti. Rehtorin työn ohella teen edelleen myös ohjaustyötä. Opiskelijoiden kohtaaminen ja heidän kanssaan keskusteleminen on se juttu, josta koen saavani työhöni sisältöä ja voimaa. Jokaisesta ohjauskeskustelusta saa itselleen ja omaan työhönsä aina lisää tietoa ihmisten elämästä, yhteiskunnan tilasta ja näin pystyy myös kehittämään koulua ja koulutusta eteenpäin.

Aikuislukio on tänään kypsä aikuinen, aivan kuten minä. Tämän päivän aikuislukio tarjoaa edelleen aikuisten lukiokoulutusta ja ylioppilastutkinnon suorittamismahdollisuutta. Lukiokoulutus on räätälöity aikuisopiskelijalle sopivaksi, sisältäen samat lukion oppiaineet kuin nuortenkin lukiokoulutuksessa. Ammatillisen koulutuksen pohjalta voi suuntautua suorempaa reittiä ylioppilastutkintoon, joten opiskeluaika on myös lyhyempi. Ylioppilastutkinto toimii ponnahduslautana korkea-asteen opintoihin, koska se tarjoaa juuri sellaista yleissivistystä, mitä korkea-asteen opinnoissa tarvitaan. Ja tämä ei ole mitään pöllöä mainospuhetta, vaan ihan itse koettua ja totta.

Koska oikeat pöllöt lentävät hyvän kuulonsa perusteella, niillä on oltava myös suuri pää ja suuret korvat. Vertaan tässä pöllössä jutussa pöllön vaistoja ihmisen vaistoihin, koska ihminenkin suuntautuu eteenpäin juuri omien vaistojensa varassa. Jos on hämärää, katse suuntautuu valoa kohti. Jos on hiljaista, kuulo yrittää erottaa hiljaisuudesta jotain ääntä. Jos ei tunne mitään, ryhtyy pohtimaan, mitä pitäisi tehdä, jotta tuntisi jotain. Pöllöä, mutta totta. Siinä se pöllömmän jutun idea on, sitä kohden kannattaa suuntautua.

Riitta Yrjänä,
Lahden yhteiskoulun aikuislukion rehtori ja opinto-ohjaaja

Saimi oli toimelias Riihelän emäntä

Talon mailla on nyt kaupunginosa

KANTATALO. Riihelä on Lahden läntinen kaupunginosa. Se sai nimensä Riihelän maatilan maista, joille kaupunginosa on rakennettu. Tilan omisti Asikkalan Kopsuolla vuonna 1880 syntynyt Esa Uotila. Hänen vaimonsa oli Saimi (s. Mikkola). Hän syntyi 1891. Esa kävi maamiesopiston Ilmajoella lukuvuonna 1906-1907. Opintojen jälkeen hän osti vuonna 1910 Hollolan Okeroisten kylästä Riihelän tilan. Tilan päärakennus oli silloin peruskorjauksen tarpeessa. Pihan sivuitse kulki Hämeen Härkätie, joka oli osa Länsi-Suomesta lähtenyttä Ylistä Viipurintietä, joka kulki Lahden kylän halki.

Saimi-emäntä oli lähtöisin Hollolan Herralan kylästä, Mikkolan talosta. Kotikylän kansakoulun jälkeen hän kävi Sammatin emäntäkoulun. Sen jälkeen hän opiskeli kuuden kuukauden sairaanhoidollisen koulutuksen Helsingin yleisessä sairaalassa. Sen johtajana toimi Sophie Mannerheim. Sitten vuorossa oli mielisairaanhoidollinen koulutus Lapinlahden sairaalassa. Siellä hän pelasti ylilääkäri Sibeliuksen hengen, kun yksi potilaista yritti hukuttaa ylilääkärin vesialtaaseen.

Riihelän tilan aviopari, Saimi ja Esa Uotila syntymäpäiväkukkien ympäröimänä. Seinällä kuvat jatkosodassa kaatuneesta Jorma-pojasta ja pariskunnan äideistä.

Vaivaistalosta avioliittoon

Hollolan vanhainkoti, eli silloin vaivaistalo, sijaitsi Lahden kylän Lotilan tilalla. Sitä johtamaan valittiin vuonna 1911 Saimi Mikkola 20-vuotiaana. Vaivaistaloa hallinnoi johtokunta, johon kuului Hollolan Okeroisten kylän Riihelän tilan poikamiesisäntä Esa Uotila, joka oli myös kunnallislautakunnan esimies. Helsingin Sanomien etusivulla julkaistiin 4. huhtikuuta 1914 Saimi Mikkolan ja Esa Uotilan kihlausilmoitus. He avioituivat samana vuonna. Heille syntyi kolme lasta.

Okeroisten nuorisoseuran talossa vietettiin vuonna 1923 Valkeuden juhlaa, kun sähkövalo valmistui kylään. Juhlapuheen piti tilaisuudessa maanviljelijä W. E. Uotila, eli Riihelän tilan isäntä. Vuonna 1928 taloon ostettiin amerikkalainen Buick-henkilöauto. Talvisotaan 1939 Riihelästä lähtivät pojat, insinööriksi Tampereella opiskeleva Jussi ja maamieskoulun käynyt Jorma. Lisäksi talosta lähti maata puolustamaan muonamiehiä ja neljä hevosta. Jatkosodassa Jorma kaatui Syväri llä 16. joulukuuta 1941.

Emäntä Saimi Uotila kotitalonsa portailla Riihelässä.

Sulo Saarits lauloi

Riihelän talon Saimi-emäntä toimi sotilaskotisisarena Hennalan kasarmien sotilaskodissa. Viiden kilometrin matka sinne taittui Saimin itse ohjastamalla hevosella. Saimi piti myös kanalaa ja myi kananmunia. Saimin 60-, 70-, ja 80-vuotispäiviä vietettiin Riihelän salissa. Joka vuosi heinäkuun kuudentena päivänä juhlittiin Esa-isännän syntymä- ja nimipäiviä. He ennättivät viettää seitsemän yhteistä vuotta eläkeläistalossaan Jankkarissa.

Esa kuoli leukemiaan vuonna 1961. Riihelän aitasta Saimi Uotila lähti viimeiselle matkalleen 9. lokakuuta 1975 Hollolan kirkolle saattoväen seuratessa. Kanttorina toiminut Sulo Saarits esitti lauluosuuden. Saimin arkku laskettiin kirkkomaalla Esan viereen. Muistotilaisuus oli Riihelän salissa, jossa Saarits lauloi jälleen.

Riihelän talossa hääri toimissaan parhaimmillaan 20 henkilöä. Tilan viljelyala oli 61 hehtaaria ja 25 hehtaaria laidunmaita. Tilan navettaan mahtui 44 lehmää ja talliin kahdeksan hevosta. Maatilan tarina kerrotaan neljän kirjoittajan voimin Hollolan uudessa kotiseutukirjassa. Kertomuksen ydin on tilan toimelias emäntä Saimi.

”Toivos o hyvä eliä”, Hollolan kotiseutukirja XXXVII vuonna 2023.

Lahden seudun liikenteessä ennätysmäärä matkoja vuonna 2023

Lahden seudun liikenteessä kirjattiin viime vuonna noin 7,8 miljoonaa matkaa. Määrä on 21 prosenttia suurempi kuin vuonna 2022 ja 4 prosenttia suurempi kuin vuonna 2019, joka oli edellinen ennätysvuosi.

Koronapandemia vaikutti merkittävästi matkamääriin vuosien 2020-2021 aikana. Matkamäärät alkoivat palautumaan normaalille tasolle vuoden 2022 aikana. Toukokuusta 2023 alkaen uusi kuukausikohtainen matkustajaennätys rikottiin joka kuussa.

– On hienoa nähdä, että matkustajat ovat pandemiavuosien jälkeen palanneet entistä helppokäyttöisempään ja selkeämpään joukkoliikenteeseen. Joukkoliikennettä on kehitetty pitkäjänteisesti läpi vaikeidenkin vuosien. Iso kiitos kuuluu matkustajien lisäksi myös kaikille asiakasrajapinnassa toimiville kuljettajista asiakaspalvelijoihin, kiittelee joukkoliikennepäällikkö Rauno Särkkäaho.

Miljoonan matkan linjat

Uusi linjasto on ollut käytössä vuodesta 2022 asti. Matkoista valtaosa eli 80 prosenttia on tehty linjoilla 1-10. Yli miljoonaan matkaan ylsivät linjat, joilla on tiheä 10-15 minuutin vuoroväli. Lahden seudun liikenteen vilkkaimmat linjat vuonna 2023 olivat järjestyksessä:

Linja 1 Karjusaari /Soltti – Liipola, 1,28 miljoonaa matkaa

Linja 4 Tiilikangas / Tiilijärvi – Viuha / Hiekkanummi, 1,21 miljoonaa matkaa

Linja 2 Mukkula – Myyntimiehenkatu, 654 000 matkaa

Linja 5 Hörölä – Metsäkangas, 612 000 matkaa

Linja 8 Jalkaranta – Joutjärvi / Tonttila, 579 000 matkaa

Kasvaneet matkustajamäärät ovat vaatineet joukkoliikennesuunnittelulta nopeita reaktiota muuttuneeseen kysyntään. Esimerkiksi vuoroja tai lisäautoja on lisätty osalle linjoista sinne missä kapasiteetti loppunut. Myös aikatauluja on muutettu kesken aikataulukauden.

Pidemmän aikavälin kehittämistä ohjaavat muun muassa uusi tavoitteellinen palvelutaso ja seudullisen joukkoliikenteen strategia, jotka tulevat tänä vuonna joukkoliikennelautakunnan päätettäviksi.

– Lisääntyvä matkustus luo tarvetta kehittää niin maksamista kuin palvelutasoa vastaamaan kasvaviin tarpeisiin nyt ja tulevaisuudessa. Toimiva joukkoliikenne vaatii pitkäjänteistä työtä myös jatkossa, mutta tulevaisuus näyttää nyt valoisalta, toteaa Rauno Särkkäaho.

Yleisarvosana joukkoliikenteelle on hyvä

Lahden seudun liikenteen busseissa toteutetaan asiakastyytyväisyyskysely kolmesti vuodessa. Vastauksia kerätään joka kierroksella noin 1500 matkustajalta. Edellinen kysely toteutettiin marraskuussa 2023.

Asiakkaat arvioivat Lahden seudun liikenteen yleisellä tasolla hyväksi keskiarvolla 4,02 (asteikolla 1-5). Tyytyväisimpiä matkustajat ovat olleet kuljettajan ajotapaan sekä lipputuotteisiin ja niiden ostamiseen. Molempien arvosana on ollut erinomainen 4,32. Heikoimmatkin arvosanat yltävät hyvään tai melko hyvään arvioon. Alle nelosen keskiarvon kyselyssä jäi joukkoliikenteen luotettavuus arvosanalla 3,89 sekä linja-autojen siisteys ja matkustusmukavuus arvosanalla 3,99.

Lapsille ja nuorille uusia maksuttomia harrastusmahdollisuuksia asukastoiveiden perusteella

Tammikuussa 2024 käynnistyy osallistuvan budjetoinnin asukastoiveiden perusteella lasten ja nuorten uusia maksuttomia harrastusmahdollisuuksia. Tarjolla on muun muassa parkouria, tanssikursseja sekä pallopelivuoroilla pingistä, sulkapalloa ja pickleballia. Lisätietoja ja tarkemmat kellonajat löytyvät HarrasteLahti.fi -sivustolta.

Kaupunki toteuttaa 41 osallistuvan budjetoinnin asukasideaa vuonna 2024. Asukkaat toivoivat muun muassa lapsille ja nuorille maksuttomia harrastusmahdollisuuksia. Lisätietoa osallistuvan budjetoinnin toteutettavista ideoista löytyy kaupungin lahti.fi/osbu -verkkosivuilta.

Liikuntavuoroja perheiden yhteiseen liikkumiseen

Tammi- ja helmikuussa tempuillaan Kärpäsen, Rakokiven. Launeen ja Mukkulan koulujen liikuntasaleissa lauantaina aamu- ja iltapäivisin. Vuorot ovat tarkoitettu perheiden yhteiseen liikkumiseen. Ohjauksesta vastaa Parkour Akatemia. Maksutonta parkouria perheille ja lapsille - Harrastelahti - Harrastelahti

Nuorille vapaita pallopelivuoroja ja ohjattua toimintaa

Liikuntapalvelut järjestävät yhteistyössä Joutjärven palloilukeskuksen kanssa kaksi pelivuorotuntia alle 18-vuotiaille 11.1.–11.5.2024. Pelaamaan pääsee maksutta niin pingistä, sulkapalloa kuin pickleballiakin. Vuorot ovat torstaisin kello 17–18 ja lauantaisin kello 15–16.

Vuorot sisältävät pelivälineet ja niihin tulee ilmoittautua viimeistään vuorokautta ennen suoraan Joutjärven palloilukeskukselle. Pingis, sulkapallo ja pickleball vuoroja alle 18 -vuotiaille - Harrastelahti - Harrastelahti

Toisen-asteen opiskelijoille tarjolla on ohjattu koripallopelivuoro kevätlukukauden ajan maanantaisin Paavolan liikuntasalissa kello 16–17. Ohjauksesta vastaa Lahti Basketball juniorit ry. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista. Lisätietoa harrastelahti.fi -sivustolta. Toisen asteen opiskelijoiden maksuton koripallo-höntsä Paavolan liikutasali - Harrastelahti - Harrastelahti

Maksuttomilla tanssikursseilla vielä muutama vapaa paikka

Kevätkaudella on tarjolla kaksi DanceMix -tanssikurssia. Toinen kurssi on suunnattu 13–15-vuotiaille ja toinen yli 16-vuotiaille. Tunnit sopivat aloittelijoille tai jo aikaisempaa tanssitaustaa omaaville. Tyylilajeina on muun muassa commercial dance, girly hip hop sekä showtanssi. Kurssit ovat osa Wellamo-opiston kokonaisuutta. Wellamo-opisto (opistopalvelut.fi).

Kirje, sinulle ylipainoinen

Eija Mäkelä

Minäpä kerron sinulle, miten ajatella positiivisesti ylipainostasi. Voit aloittaa siitä ajatuksestasi, ettei painolukemasi ole onneksi noussut enää.

Se on hyvä alku. Olet siis onnistunut saamaan tasapainon; energian saannin ja kulutuksen välillä. Voit siis aloittaa painolukeman keventämisen. Kun katselet uusia ruokaohjeita, on hyvä huomata, kuinka paljon niissä on kasviksia verrattuna omiin aterioihisi. Hyvän muutoksen voit tehdä vaihtamalla herkut marjoihin ja hedelmiin. Nyt voitkin jo vilkaista vaakaa ja yllättyä miinuksesta. Suunta on oikea.

Positiivista on myös se, että voit tehdä hyvää ruokaa. Sitä toki haluaisit ottaa lisää, vaikka ei ole enää oikeasti nälkä, vaan onkin mieliteko. Sinä päätät, annatko periksi mieliteolle vai nujerratko sen. Tässä kohtaan kehotankin sinua miettimään, kieltäydytkö ja miltä tuntuu olla onnistuja. Sinunkin on syytä miettiä, arvioitko vai tarkennatko. Kumman valitset? Arvio on noin, suunnilleen, sinnepäin. Se ei anna tulosta! Tarkennus vie sinut kohti tavoitettasi. Huomaatko, kuinka positiivisesti voit ajatella painonpudottajana.

Painonpudottajan tulevaisuus, Syö ja Nauti!

Onnea vuodelle 2024
Eija Mäkelä
Painon Pudottajat

Leevi Saikkala, Rami Mukkula ja Teemu Asplund.

Keilailu-uutinen

Mukkula Kaadon 83 v erikoiskilpailun voittoon

Vuoden 2023 viimeisenä päivänä kilpailtiin Kaadon 83 v Erikoiskilpailun voitosta Lahden Keilahallissa. Loppukilpailuun selviytyi 24 keilaajaa ja siinä pelattiin 6 sarjaa amerikkalaisittain.

Kilpailua alusta asti hallinnut Kouvolan All Starsin Rami Mukkula voitti kilpailun ylivoimaisesti pistein 1604, yli 100 pisteen erolla toiseksi sijoittuneeseen Helsingin GB:n Leevi Saikkalaan 1492. Lahden Valtti B.E.T:n Teemu Asplund sijoittui kolmanneksi pistein 1465.

Mukkula onnistui kilpailun toiseen sarjaan saamaan 33. täydellisen 300-pisteen sarjan. Saman seuran Niko Oksanen teki myös 300-pisteen sarjan kilpailun viidenteen sarjaan, joka oli hänen 65.

Teksti ja kuva:
Niina Leskinen

PARTURI-KAMPAAMO
LEILA SALONEN
Hiustenleikkaus
13 - 17 €
Kanervakatu 2
15850 Lahti (Pirttiharju)
Puh. 03-7531 511
GSM 0400-493 048
Sim SENSITIVE

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

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö

Kasviscurry

Tammikuussa on jo perinteisesti Vegaani haaste menossa, sen innoittamana tein myös vegaanista ruokaa. Maukasta ja mausteista, kotimaisista juureksista ja vihanneksista sekä maailman makuja. Välillä oikein oiva ratkaisu, tällaiselle sekasyöjälle. Juurekset ovat nyt talvi aikaan hyviä ja käyttömahdollisuudet ovat rajattomat. Proteiinina toimii linssit ja pavut. Kasvisruokailua on monen tasoista ja niistä varmaan löytyy kaikille oma sopiva taso, jos siirryt täysin vegaaniseen ruokavalioon, on syytä tutustua aiheeseen perin pohjin ja varmistaa tarpeellinen proteiinien saanti.

Kasviscurry 4.lle
1 kpl (300 g) Keittojuures, tuore
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 kukkakaali
300 g papuja
1 dl punaisia linssejä
0,5 dl öljyä
1 tl curry
1 tl paprikajauhetta
1 tl garam masala
0,5 tl – 1 tl chili rouhetta
1–2 kasvisliemi kuutiota
1 pkt kookoskerma
1 rkl maizena
1 dl vesi
ripaus sokeria ja suolaa maun mukaan

Huuhdo ja keitä linssit paketissa olevan ohjeen mukaan. Jos käytät tuoreita papuja, keitä niitä noin 5 minuuttia ja huuhdo kylmällä vedellä.
Laita kasariin öljy ja lisää mausteet, pyöräytä mausteet öljyn sekaan, näin niistä irtoaa parhaat maut. Lisää pilkotut juurekset ja sipuli, hauduttele n. 10 minuuttia.
Lisää kukkakaali anna hautua hetki ja lisää kookoskerma sekä veteen sekoitettu maizena, lisää vettä, jos seos on liian paksua.
Lisää kasvisliemi, ensin yksi ja maistelun mukaan toinen, jos on tarvetta. Liki kypsään curryyn lisää keitetyt linssit ja pavut. Maista ja lisää tarpeen mukaan suolaa.
Tarjoile riisin tai ohraton kanssa.

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

Sekunnit ennen kaatumista

Näytelmä elämän muuttumisesta

Lasse Koskinen

TEATTERI. Riihimäen teatterin uutuusesitys kertoo kuinka äkillinen sairaus muuttaa elämää, siitä mitä itselle ja läheisille tapahtuu, kun ihminen on auttamisen tarpeessa. Esitys nostaa esiin kokemuksia ja tunteita, joista ei usein puhuta. Teatterin mukaan esitys on samalla rakkaudenosoitus läheisille ja puhuu välittämisestä, myötätunnosta ja elämäntoivosta hauraiden hetkellä. Esityksessä yhdistyvät henkilökohtaisuus ja yhteiskunnallisuus.

Ohjaaja-käsikirjoittaja Elina Snickerin suunnittelema näytelmä on kannanotto sairastuneiden ja vammaisten asemasta suomalaisessa yhteiskunnassa. Esitys tarkastelee, sitä miksi heikossa asemassa olevat ihmiset jäävät näkymättömiin ja syrjään muusta elämästä.

Näyttämöllä nähdään Sari Havas, Ria Kataja, Minna Kivelä sekä muita teatterin näyttelijöitä. Esityksen dramaturgi on Heini Junkkaala. Kirjailija Hannele Cantell on ollut mukana näytelmän valmistelussa.

Riihimäen teatterin esitys käsittelee monelle perheelle ajankohtaista aihetta siitä, kun lähiomainen sairastuu äkillisesti.

Lahden peruskouluissa, esiopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa alkuvuosi 2024 on ilmoittautumisten ja hakujen aikaa

Ensimmäiselle luokalle, varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen ilmoittaudutaan 22.1.2024 mennessä.

Ensimmäiselle luokalle, varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen

Vuonna 2017 syntyneiden tulevien ekaluokkalaisten tulee ilmoittautua kouluun 22.1.2024 mennessä ensisijaisesti sähköisesti Wilma-järjestelmän kautta. Hakuohjeet on toimitettu yli 1020:lle tulevan ekaluokkalaisen perheelle, jotka väestörekisteritietojen mukaan olivat lokakuussa kirjoilla Lahdessa.

Tammikuussa haetaan sähköisesti myös elokuussa 2024 vapautuvia varhaiskasvatus- ja esiopetuspaikkoja. Ensi elokuussa esikoulussa aloittavat vuonna 2018 syntyneet lapset. Huoltajan on huolehdittava siitä, että oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna lapsi osallistuu esiopetukseen tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan.

Ruotsia äidinkielenään puhuvat lapset voivat hakea ruotsinkieliseen esiopetukseen ja perusopetukseen ensimmäiselle luokalle.

2–5-vuotiaiden avoimen varhaiskasvatuksen toimintamallia suunnitellaan parhaillaan ja siitä tiedotetaan myöhemmin keväällä.

Kaksikieliseen esiopetukseen ja perusopetukseen

Kaksikielistä opetusta järjestetään ruotsi-suomi -kielikylpyopetuksena sekä laajamittaisena kaksikielisenä englanti-suomi -opetuksena. Kaksikielisen opetuksen tavoitteena on saavuttaa toimiva kielitaito suomen kielessä eli koulun opetuskielessä sekä ruotsin tai englannin kielessä. Oppilaat valitaan kielellisiä valmiuksia mittaavan soveltuvuuskokeen avulla. Heiltä ei edellytetä ruotsin tai englannin kielen taitoa.

Paikkoja on rajoitetusti, joten lapsi ilmoitetaan joka tapauksessa myös oman oppilaaksiottoalueen esiopetukseen ja ekaluokalle lähikouluun.

Kaksikielisestä opetuksesta kiinnostuneille järjestetään verkkoinfo to 11.1. klo 17.30–18.30. Osallistumislinkki verkkoinfoon löytyy ennen infotilaisuutta kaupungin perusopetuksen lahti.fi -sivuilta.

Ruotsi-suomi –kielikylpyesiopetukseen hakuaika on 8.–22.1.2024 ja soveltuvuuskokeet 7.–9.2.2024. Mahdollisia vapautuvia oppilaspaikkoja 1–4 -luokille voi tiedustella maaliskuun lopulla. Kielikylpyopetus on tarkoitettu lapsille, jotka eivät puhu ruotsia äidinkielenään mutta haluavat saavuttaa toiminnallisen kielitaidon kummassakin kotimaisessa kielessä.

Ruotsin kielen kaikki kielikylpyoppilaat sekä esikouluryhmä opiskelevat Lotilan koulussa. Yläkoulun kielikylpyoppilaat opiskelevat Tiirismaan peruskoulussa yhdessä Lahden ruotsinkielisen koulun yläkouluikäisten kanssa.

Laajamittaisen kaksikielisen englanti-suomi -opetuksen koko kielipolku esikoulusta yläkouluun opiskellaan Tiirismaan peruskoulussa. Kaksikielisen esikoulun oppilaiden kielellisiä valmiuksia mittaava soveltuvuuskoe on aikavälillä –9.2.2024 ja ensimmäisen luokan oppilaiden soveltuvuuskoe 31.1.–2.2.2024.

Vuosiluokkien 2.–9. vapaille oppilaspaikoille täydennyshaku on 10.–30.4.2024. Vapaiden oppilaspaikkojen määrät julkaistaan hakuajan alkaessa ja soveltuvuuskokeet järjestetään toukokuussa.

Tulevien kolmasluokkalaisten A2-kielivalinta

Nykyiset 2.-luokkalaiset voivat halutessaan valita valinnaisen A2-kielen 19.2.–3.3.2024.

Valinnaiseksi A2-kieleksi tulevat kolmasluokkalaiset voivat koulun kielitarjonnan mukaan valita espanjan, kiinan, saksan, ranskan, ruotsin tai venäjän sekä Lahden ruotsinkielisen koulun oppilaat lisäksi suomen kielen. Koulut tekevät yhteistyötä A2-kielen opetusryhmien perustamiseksi. Mikäli kieliryhmä syntyy useamman koulun oppilaista, niin opetus toteutetaan joko lähi- tai monimuoto-opetuksena. Kielitarjonta löytyy koulujen verkkosivuilta.

Kaikki aloittavat englannin kielen opiskelun ensimmäisellä luokalla. Viimeistään kuudennella luokalla alkaa kaikille yhteisenä kielenä toisen kotimaisen kielen opiskelu. Osa oppilaista on voinut aloittaa toisen kotimaisen kielen A2-kielenä jo 3. luokalla.

Tulevat kolmas- ja seiskaluokkalaiset ovat voineet halutessaan hakea painotettuun opetukseen aiemmista vuosista poiketen jo viime marraskuussa.

Alhaalta tulisijasta piipun päähän suoritettava nuohous ei poista rakennuksen omistajan vastuuta huolehtia kattoturvalaitteiden kunnosta

Perinteisen katolta suoritettavan nuohouksen lisäksi nuohousta tarjotaan myös alhaalta tulisijasta piipun päähän suoritettavalla menetelmällä. Nuohousmenetelmästä riippumatta kiinteistön kattoturvalaitteiden on oltava turvalliset käyttää, sillä nuohoojalla on oltava esteetön pääsy kiinteistön katolle tarkastamaan savupiipun kunto kokonaisuudessaan. Laki velvoittaa kiinteistön omistajan pitämään kattoturvalaitteet eli tikkaat, kattokulkutien osat ja katon turvavastusteet sellaisessa kunnossa, että katoilla suoritettavat huoltotoimet, mukaan lukien nuohous, voidaan suorittaa turvallisesti.

- Asiakkaalle voi syntyä helposti väärä käsitys siitä, että alakautta tulisijasta piipun päähän suoritetut nuohoukset poistaisivat tarpeen pitää rakennuksen kattoturvatuotteet säädösten mukaisessa kunnossa, sanoo toimitusjohtaja Hannu Murtokare Nuohousalan Keskusliitosta. Nuohouskäynti ei ole pelkästään palamisjätteen ja tuhkien poistamista tulisijasta ja savuhormista, vaan olennaisena osana nuohouskäyntiä on koko laitteiston paloturvallisuuden tarkastaminen, Murtokare painottaa. Tehdyt toimenpiteet ja havainnot kirjataan asiakkaalle annettavaan nuohoustodistukseen.

Mikä nuohoustodistus?

Nuohoojan tulee antaa lakisääteisen nuohouskerran jälkeen kirjallinen nuohoustodistus asiakkaalle suoritetusta nuohoustyöstä. Nuohoustodistus on vahinkotilanteiden varalta myös todiste siitä, että tulisija ja hormi on huollettu määräajoin. Nuohoustodistusta ei voida esimerkiksi silloin kirjoittaa, jos nuohooja ei ole käynyt tarkastamassa myös katolla savupiipun ja kattoturvalaitteiden kuntoa, sillä todistukseen raportoidaan myös näistä asioista, mikäli puutteita havaitaan. Nuohoustodistuksen täytyy sisältää nämä asiat:

1) rakennuksen osoite;
2) nuohoustyön suorittaja;
3) nuohouksen ajankohta;
4) tehdyt toimenpiteet;
5) havaitut viat ja puutteet.

Lisäksi tulipalon vaaraa aiheuttavat viat ja puutteet on yksilöitävä niin, että asiakas voi ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin, jos näitä nuohouskäynnillä havaitaan.

Nuohoustyön sisältö

Nuohoustyön sisällöstä on säädetty pelastuslaissa viitaten hyvään nuohoustapaan. Hyvällä nuohoustavalla tarkoitetaan Nuohousalan Keskusliitto ry:n laatimia nuohoustyöohjeita, jotka ovat nähtävissä liiton kotisivuilla www.nuohoojat.fi. Työn tulee sisältää valmistelutoimet ennen varsinaisen nuohouksen aloittamista kiinteistössä. Nuohooja nuohoaa käynnillään tulisija ja savu-, liitin- ja yhdyshormin sekä tekee olennaisten lisälaitteiden nuohouksen. Nuohouskäynnillä myös arvioidaan tulisijan ja savuhormin yleinen kunto, mahdolliset hormivuodot toisiin hormeihin sekä tarkastetaan suojaetäisyydet ja niiden riittävyys. Tulisijasta käydään läpi nuohousluukkujen kunto ja tiiveys. Lisäksi puhdistetaan savupellit ja tarkistetaan niiden moitteeton toimivuus.

Paloturvallisuuden lisäksi nuohoustoiminnan tavoitteena on energian taloudellinen käyttö, ympäristönsuojelu ja ihmisten terveys sekä hyvinvointi. Säännöllinen nuohous vähentää polttoaineen kulutusta ja edistää täydellistä palamista, joka vähentää päästöjä ja ympäristön tarpeetonta kuormitusta. Nuohotussa tulisijassa polttoaine palaa paremmin ja puhtaammin sekä itse polttoainetta eli puuta kuluu vähemmän. Tulisijan käyttöohjeita on syytä noudattaa myös, jotta tulisija toimii parhaalla mahdollisella tavalla.

Talven jälkeen kannattaa tarkistaa kattoturvalaitteet

Kiinteistönomistaja on vastuullinen oman kiinteistönsä kattoturvalaitteiden eli tikkaiden ja kulkutasojen käyttöturvallisesta kunnosta. Kattoturvalaitteiden, kuten tikkaiden, puutteet ja viat aiheuttavat vuosittain n. 50 tapaturmaa nuohoojille. Selvitimme nuohoojilta vaaratilanteiden aiheuttajia kattotyössä. Kyselyyn vastanneista puolet sanoi lapetikkaiden katolla aiheuttavan vaaratilanteita kaikista eniten. Monesti lapetikkaiden kiinnitykset ovat puutteelliset tai pahimmassa tapauksessa lapetikkaat eivät ole kiinni katossa ollenkaan, vaan ne on vain käännetty harjan yli. Kattoturvalaitteiden säännöllinen kunnon tarkistaminen on myös itse asukkaalle turvallisuuden kannalta tärkeää, kun tulee tilanteita, jolloin katolla on käytävä. Mikäli katolle on asennettu aurinkopaneeleita, niin niistä olisi hyvä varoittaa nuohoojaa etenkin talviaikaan, jotta yllättäviä vaaratilanteita niistä johtuen ei tapahdu.

Rakennuksen yläpohjan eristetöissä vaaditaan huolellisuutta

On syytä muistuttaa erikseen talojen yläpohjan eristeiden oikeanlaisesta asentamisesta. Tämä koskee niin uudisrakentamista, kuin yläpohjan lisäeristystöitä. Maailmalla vallitseva energiapoliittinen tilanne osaltaan on aiheuttanut puhallusvillojen asennuksiin piikin ja monissa taloissa on pikaisesti tehty eristyksiä. On erittäin tärkeää, että näiden eristeiden puhaltaminen suoritetaan huolellisesti huomioiden myös savupiippujen edellyttämät toimenpiteet ennen eristystöihin ryhtymistä. Mikäli yläpohjan lisäeristystyöhön liittyvä savupiipun läpiviennin toteutus kuuluu työurakkaan, on ennen työn hyväksymistä syytä varmistaa, että se tehdään huolellisesti.

Yläpohjarakenteiden paloeristys rakennuksen savupiippujen läpivientien kohdalla on jäänyt vähälle huomiolle. Kehotamme siis huolehtimaan siitä, että savupiippujen läpivientiratkaisut toteutetaan oikealla tavalla savupiipputyypin mukaan. Yläpohjassa käytettävät puhalluseristeet eivät saa olla kosketuksissa savupiipun kanssa. Ennen puhallustöitä savupiipun ympärillä oleva tuulettuva tila tulee suojata. Suojaus tulee ehdottomasti poistaa työsuorituksen jälkeen.

Nämä asiat tulisi ainakin huomioida

- Käytä ammattilaisia heti suunnittelusta lähtien lopputoteutukseen asti
- Huolellisuus tuotteiden valinnassa ja asennuksessa
- Eristemateriaalit tulee olla säädösten vaatimusten mukaisia
- Eri savupiipputyyppejä koskevat läpivientiratkaisut
- Rakenteiden sisälle ei saa sijoittaa savupiippuelementtien limittämättömiä liitoksia
- Tuulettuvat rakenteet tulee pitää avoimena

-Olisi tärkeää saada rakennusten yläpohjien tarkastaminen säännölliseksi. Esimerkiksi pieneläimet saattavat kuljettaa savupiippujen läpivientien tuuletusrakenteisiin sinne kuulumatonta materiaalia, joka voi aiheuttaa paloriskin, kertoo Industria Oy:n toimitusjohtaja Jari Valtonen.

Päijät-Hämeen Automaalaus

Mestarinkatu 24, Lahti
Puh. 050 5511 330

Henkilö- ja pakettiautojen kolarityöt, muovikorjaukset, peltioikaisut ja maalaukset

LAHDEN YHTEISKOULU

Aikuislukio - sinulle!

- Vahvista osaamista aikuisten perusopetuksessa.
- Valmentaudu toisen asteen opintoihin.
- Suorita aikuisten lukiokoulutus ja ylioppilastutkinto.
- Lisää sivistystä ylioppilastutkinnolla.
- Harrasta ja opi uutta.
- Korota tarvittaessa arvosanoja.
- Vahvista osaamista korkea-asteen opintoihin.

Aikuislukiossa on mahdollista opiskella lähi- tai etäopetuksessa. Opetusta on neljänä päivänä viikossa, maanantaista torstaihin. Opetus on maksutonta, jos ei opiskele samaan aikaan muussa toisen asteen oppilaitoksessa.

Aikuislukion opetus alkaa 17.1.2024.
Ilmoittaudu opiskelijaksi toimistossa tai sähköisesti verkossa www.lyk.fi/lomakkeet
Varaa ohjausaika, niin tehdään sinulle sopiva opiskelusuunnitelma.
Lue koulutuksistamme lisää: www.lyk.fi/aikuislukio

Vahvista osaamista aikuisten perusopetuksessa.
Valmentaudu toisen asteen opintoihin.

Lahden yhteiskoulun aikuislukio, Kirkkokatu 2,
puh. 03 876 9050,
aikuislukio@lyk.fi
Toimisto avoinna: ma-to 13 -17.00. pe 8 -15.00.

RIIHIMÄEN TEATTERI

Esitykset 25.1.–2.3.2024

Liput 42 / 38 / 35 € + TILAUSMAKSUT
(ALK. 1,50 € / TILAUS WWW.LIPPU.FI)

Varaukset arkisin klo 12-17 puh. 044 357 0300
Kassa avoinna ti 14-17 ja pe 14-19 sekä aina 1 h ennen esitystä. www.riihimaenteatteri.fi

lippu.fi