

Otsonointipalvelu,
kiintolevyjen ylikirjoituspalvelu,
autojen istuinten ja sohvan pesut,
tietokoneapu peruskäyttäjille.

www.jbpalvelut.fi
050 323 8365

JB
PALVELUT

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

PYYDÄ HINTA-ARVIO
AMMATTILAISelta.

Kulta ja hopearahat,
setelit, kunniamerkit sekä kokoelmat
Jani Nuorala 044 2040 574
WWW.JNCOINS.COM

Lahden Seudun Uutiset

17 / 2025
Viikko 40

Hollolan Autopesu

Auton käsipesu
alk. 25€

Auton ulko- ja sisäpesut
Pinnoitukset
Muut palvelut:
pakettiauton,
peräkärryjen,
traileiden vuokraus
Lisäpalvelut:
Siivouspalvelut

Murskete 2, Hollola
Avoimna ark. 9-17, la 10-16
p. 045 874 7137
www.hollolanautopesu.fi

Meillä käy palvelusetelit

ATERIAT KOTIIN

OTA
YHTEYTTÄ
p. 050 567 3359

PALVELUMME SISÄLTÖ:

- pääruoka (valittavana 2 eri vaihtoehtoa/pv)
- salaatti
- jälkiruoka
- ruokajuoma (maito, piimä tai mehu)

Ateriat toimitetaan arkisin
ma-pe klo 9.30 – 13.00

14,80 €/ateria
Lisäateria 13,80 €/ateria

Harjulan palvelut
Harjulankatu 7, Lahti

KYSYNTÄÄ ON!

OMAKOTITALOT, LOMAHUVILAT,
RANTAMÖKIT, MAATILOJEN
PIHAPIIRIT ja METSÄTILAT.

Sopivasta kauppa heti.

Tuomontupa Oy
Vihdintie 4, 00350 Helsinki
puh. 09-241 8498 www.tuomontupa.fi

Luotettavaa välitystä
ja arviointia
yli 30v.

Viihdekuoro Perinkonut
"LAULAMISEN ILOA JO 40 VUOTTA"
-konsertti

Perinkonut juhlii monivuotista taivaltaan
la 11.10. klo 16.00
Myllylän koululla (Seulakuja 10, Orimattila)

Luvassa taattua laatua konumaiseen tyyliin.
Johtajana Jarkko Kiiski,
vierailevana johtajana Antti Laaksonen

Liput: Aik. 25 € / Lapset (< 15 v.) 5 €,
lipun hinta sisältää väliaikakahvin!
Luvassa myös arpajaiset.

Lippuja voi ostaa ennakoon kuorolaisilta
tai voit tehdä varauksen facebook-
sivujemme (Viihdekuoro Perinkonut)
kautta jättämällä viestin.

ONNITTELUJEN VASTAANOTTO KLO 15:15-15:45
TULE JUHLIMAAN KANSSAMME!

Hollo & Martta

XXII Hollolan kansainvälinen
kansantanssi- ja -musiikkifestivaali

lauantaina 25.10.2025 klo 18.00
KARJALAINEN SADONKORJUUJUHLA
Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko,
Vanha Tampereentie 124, Hollola
Esiintyy festivaalin kansainväliset vieraat
Sadonkorjuun juhlapäivällinen ja ohjelma 30 €

lauantaina 25.10.2025 klo 18.00
KANSAINVÄLINEN ILTA
Elämysravintola Hollolan Hirvi,
Aikkalantie 37, Hollola
Herkullinen buffet ja ohjelma 38 €
Pöytävaraukset puh 045-3204221
info@hollolanhirvi.fi
Maksu paikan päällä, pankkikortti tai käteinen

sunnuntaina 26.10.2025 klo 16.00
"KUKKO-TALO 120 VUOTTA"
- KANSAINVÄLINEN KOHTAUSPAIKKA"
VUOSIJUHLA JA KANSAINVÄLINEN
KANSANTANSSI-ILTA
Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko,
Vanha Tampereentie 124, Hollola
Esiintyy festivaalin kansainväliset vieraat
Liput 30,00 € / 15,00 € opiskelijat ja lapset alle 16 v.
Sisältää juhlatarjoilun!

maanantaina 27.10.2025 klo 14.00
KANSAINVÄLINEN KANSANTANSSIKONSERTTI
Hollolan kirjaston tapahtumatori, Nuottikuja 2,
Hollola - Vapaa pääsy!
Esiintyy latvialainen Zelta Virpulis
kansantanssi- ja -musiikkiryhmä

maanantaina 27.10.2025 klo 18.00
AVAJAISKONSERTTI
Lahden kaupunginteatterin Suuri näyttämö,
Kirkkokatu 14, Lahti
Esiintyy festivaalin kansainväliset vieraat
Liput 28 € / 24 € eläkeläiset, opiskelijat ja lapset alle 16 v.

keskiviikkona 29.10.2025 klo 14.00
KANSAINVÄLINEN KANSANTANSSIKONSERTTI
Hollolan kirjaston tapahtumatori,
Nuottikuja 2, Hollola - Vapaa pääsy!
Esiintyy ukrainalainen Radist kansantanssi- ja -musiikkiryhmä

keskiviikkona 29.10.2025 klo 18.00
ESPANJALAINEN ILTA
Kosken Seurala, Hämeenkoski
Espanjalaisen ruokakulttuurin mukainen illallinen
Liput 30 € / 18 € opiskelijat ja lapset alle 16 v.
Lipputilaukset rauni.miettinen@phnet.fi tai 0400-840280

keskiviikkona 29.10.2025 klo 18.00
KANSAINVÄLISET ILLANVIETOT
- Latvialainen ilta, Vesivehmaan Nuorisoseurantalo, Asikkala
- Unkarilainen ilta, Herralan Seurojentalo, Hollola
- Tsekkiläinen ilta, Heinolan WPK-talo, Heinola
- Ukrainalainen ilta, Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko
Liput 25 € / 15 € opiskelijat ja lapset alle 16 v.
Sisältää väliaikatarjoilun

perjantaina 31.10.2025 klo 17.00
FESTIVAALIVESPER
Hollolan kirkko, Rantatie 917, Hollola - Vapaa pääsy!

lauantaina 1.11.2025 klo 16.00
PÄÄKONSERTTI
Lahden kaupunginteatterin Suuri näyttämö,
Kirkkokatu 14, Lahti
Liput 42 € / 36 € eläkeläiset, opiskelijat ja lapset alle 16 v.

sunnuntaina 2.11.2025 klo 13.00-16.00
TRIO LILJANKUKKA TANSSIJAIS
Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko,
Vanha Tampereentie 124, Hollola - Liput 12,00 €
Tiedustelut ja lipunmyynti: Hollolan Nuorisoseura ry
040-5589755 tai 050-5415572 (ma-pe 8-16)

Lahden kaupunginteatterin tilaisuuksien lippuja myös:
Lahden kaupunginteatterin lippumyymälä
0600-305757 (1,53 €/min+pv) ark. ti-pe 11-17,
sähköpostitse liput@lahti.fi
Huomio! Lippujen ovimyynti Lahden kaupunginteatterin konsertteihin
2 tuntia ennen konserttia! OP Hämeen omistaja-asakkaille, S-etukortilla
tai Hämeen Median etukortilla 3 euron alennus Lahden
kaupunginteatterin tilaisuuden lipunhinnasta!

PÄÄKIRJOITUS

Syksy hiipii arkeen

Minä huomaan syksyn tulemisen monista pienistä asioista. Aamulla auton ikkunaan on ilmestynyt huurretta ja ensimmäinen kylmä viima saa kaivamaan kaulahuivin esiin. Flunssakausi on jo täällä, se näkyy ja kuuluu ympärillä. Illat pimenevät vauhdilla, ja se houkuttelee sytyttämään kynttilöitä ja lisäämään ulkovaloja.

Minulle syksy on ennen kaikkea rauhoittumisen aikaa. Puikot tarttuvat käteen kuin huomaamatta, ja sohvan nurkassa on mukava kutoa sukkia tai villapaitaa kupin kuumaa kanssa. Joskus vaihdan puikot kirjaan, ja siinä on oma vaaransa: kun juoni koukuttaa, huomaan valvovani pitkälle yöhön, sillä uteliaisuus voittaa aina järjen äänen.

Televisiosta tulee syksyisin monenlaista ohjelmaa. Osa tuntuu minulle aika vieraalta – ryömimiset piikkilangan alla tai tehtävät, joiden tarkoitus jää hämäräksi.

Toisaalta Vain Elämää tuo iloa: olen saanut tutustua uusiin musiikoihin, joista en tiennyt mitään, ja heidän tarinansa sekä musiikkinsa ovat koskettaneet. Radio puolestaan on minulle työpäivän kumppani. Taustalla soiva musiikki ja juontajien jutustelu pitävät vireessä ja tuovat seuraa.

Syksyyn kuuluu myös kulttuuri. Olen käynyt jo useammassa teatteriesityksessä ja nautin niistä joka kerta. Teatteri on ollut minulle tärkeä lapsesta asti – kiitos lapsuuden lippujen, joita saatiin äidin ammatyhistyksestä. Sieltä kylvettiin se siemen, joka kantaa edelleen. Myös harastajateatterin tekeminen koskettaa, siinä on erityistä aitoutta ja intoa. Jokaisella näyttämöllä, pienellä tai suurella, syntyy syksyisin tarinoita, jotka vievät mukanaan ja jättävät pitkäksi aikaa ajateltavaa.

Kun syksy etenee, huomaan kaipaavani myös hyviä

dekkareita. Televisiosta tulee usein samoja elokuvia, jotka on nähty jo useaan kertaan, mutta hyvä rikostarinaa kantava elokuva jaksa silti koukuttaa. Niissä on juuri sitä jännitystä, jota moni kaipaa syysiltoihin – kuten äitini on sanonut, parhaita ovat ne, joissa katsoja saa itse arvuutella, kuka on syyllinen. Eikä kirjallisuuden ystäväksi syntynyt koskaan täysin pääse eroon tuosta jännityksen janosta – se pysyy matkassa vuosikymmenestä toiseen.

Syksy on minulle enemmän kuin vuodenaika – se on muistutus siitä, että jokaisessa pimenevässä illassa on myös valo, kun sen vain osaa sytyttää. Valo voi olla kynttilä ikkunalla, ystävän hymy tai hyvä kirja, joka vie mennessään. Se voi olla myös teatteriesitys, konsertti tai kohtaaminen kahvilassa.

Pimeys ei ole pelkkä vastus, vaan se antaa mahdollisuuden nähdä kirkkaam-

min ne asiat, jotka tekevät elämästä merkityksellistä. Syksy opettaa, että vaikka luonto hiljenee, me ihmiset voimme löytää uusia tapoja kukoistaa. Ja ehkä juuri siksi syksy on niin tärkeä – se pakottaa pysähtymään, katsomaan ympärilleen ja arvostamaan niitä asioita, jotka muutoin jäisivät kiireessä huomaamatta. Yhdessä jaetut syksyn hetket ovat niitä, jotka lopulta kantavat meitä läpi koko talven.

Päätoimittaja
Niina Ojansivu



HOLLOLAN
VANHIN HAUTAUSTOIMISTO

Hautausjärjestelyjä yli 40 vuoden kokemuksella

HOLLOLA · KÄRKÖLÄ · HÄMEENKOSKI · LAHTI
ORIMATTILA · NASTOLA

Kaikki hautaukseen liittyvät järjestelyt henkilökohtaisesti ja ammattitaidolla.

Meiltä saat perunkirjoituksen ja hautakiven suunnittelun yksilöllisesti



SUOMEN HAUTAUSTOIMISTOJEN LIITON-JÄSENELIIKE

Hollolan kukka ja hautauspalvelu

ma-pe 9-18 · la-su 9-17

hollolankukka.fi · (03) 780 2701

KESKUSKATU 8

PIHATYÖT
EDULLISESTI!

Nurmikot, pensaiden leikkaukset,
kukkapenkkien huolto ja istutukset
ja kuistien maalaukset

p. 045 124 3763 Santeri



Kirkolliset ilmoitukset

Hollola

Kastetut Eveliina Edith Adelma Kallio, Lilja Kerttu Kaarina Laakkonen, Elias Joonas Akseli Mäkelä, Saaga Meri Kyllikki Hantula, Frans Ozzy Vincent Haxberg, Sylvia Saima Haxberg, Viljam Juha Elian Pajunen

Avioliittoon vihityt Joona Samuli Hämäläinen ja Saara Karoliina Pyykkönen

Kuolleet Mauno Karjalainen 95 v, Olavi Johannes Paloneva 83 v, Osmo Ola Koivu 82 v, Liisa Marjatta Lehtinen 75 v, Jarmo Tapio Hakkarainen 74 v, Pekka Juhani Kiviaho 81 v, Reima Johannes Reponen 81 v, Keijo Seppo Kaplas 80 v

Hämeenkoski

Kuolleet Pertti Sakari Taskinen 72 v

Kärkölä

Kuolleet Pentti Tapio Kuitunen 73 v

Avioliittoon vihityt Jarno Ilari Mustonen ja Sanna Henriikka Mäentie

Seuraava numero ilmestyy viikolla 42!

Varaa ilmoituspaikkasi ajoissa,

niin varmistat näkyvyyden juuri oikeaan aikaan.

Onko pöytälaatikossasi runoja, joita haluaisit julkaista?

Lähetä ne meille osoitteeseen: toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Perunkirjoitukset ammattitaidolla
ja kirjanpitäjän tarkkuudella

**Perunkirjoitus
Varpu Välimaa Oy**

- perunkirjoitukset - testamentit
- edunvalvontavaltakirjat

Janne: 044 560 0004

janne.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Varpu: 050 543 5782

varpu.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Rauhankatu 17 B, 15110 Lahti
www.perunkirjoitukset.fi



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.

Ristinkirkko
LAHTI



Kristuspäivä
LA 18.10.2025

klo 12:00 alkaen



Ohjelma: www.lahdenseurakunnat.fi



- ETKOT
JO PERJANTAINA
17.10. klo 19

Pekka Simojoki & EtCetera

Puhujavieraana evankelista Miko Puustelli

Vapaa pääsy

Rahaa kuluu ja olo on huono

Kofeiini syynä?

Kun näkee, miten nuoret ostavat energiajuomia, tulee mieleen sanonta Kemistä: Pirelkää mua että en revi rahojani. Energiajuomien suosio nuorilla perustuu kahteen seikkaan, lukutaidon puutteeseen ja rahoissa rypemiseen.

Tuoteseloste tutuksi

Lukutaidon heikentyminen on kansallinen ongelma. Peruskoulusta valmistuu lukutaidottomia nuoria, ja matematiikassa on puutteita. Lukutaitoa tarvitaan tuoteselosteiden tarkastelussa. Ihmeellisiä sanoja ovat kofeiini ja milligramma, mg.

Lukutaidottomat nuoret ostavat energiajuomia .Heillä on tarve tulla huijatuiksi, ja se onnistuu uskomalla mainoksia ja ihailemalla peltipurkkien ulkonäköä.

Tutustuin energiajuomien tarjontaan. Valikoima on runsas ja korea. Purkit kirkuvat värejä ja hienoja nimiä. Tuotteen hinta ei muodostu sisällöstä, vaan markkinoinnin kustannuksista.

Energiajuoma ilman energiaa

Nimitystä ajatellen ”energiajuomat” ovat huijausta. Niissä enimmäkseen on joitakin vitamiineja, mutta olennaista puuttuu, nimittäin energiaa.

Virvoitusjuomien vika on suuri energiamäärä, joka syntyy sokerista. Makeus on ikaikainen markkinointikikka. Suurilla sokeripitoisuuksilla myydään myös jogurtteja.

Lueskelin energiajuomapurkkien tuoteselostuksia. Sokeria niissä on yleensä 0 grammaa - ei ollenkaan. Koska niissä ei ole rasvaa eikä proteiinia, ne ovat energiavapaita. Siitä johtuu, että tyhjiä energiajuomapurkkeja lojuu jalkakäytävillä roskisten vieressä. Sisällön juomisen jälkeen energiaa ei riitä purkin korjaamiseen talteen.

Jos energiajuomien käyttäjä haluaa olla energinen, hänen hankkii voimia muualta, esimerkiksi syömällä perunaa ja kastiketta.

Kofeiini ei ole energiaa

Tutustuin satunnaisesti 10 värikkään energiajuomapurkin tuoteselosteisiin. Kaikissa oli kofeiinia. Se on kemikaali, jota Suomessa on nautiskeltu kahvissa 1800-luvulla. Nyt 150 vuoden kuluttua energiajuomien kittaajat ovat tipahtaneet rattailta.

Skandinaviassa kahvia juodaan eniten maailmassa. Kofeiinista toivotaan piristystä harmaaseen arkeen. Virkistävän vaikutuksen huomaa kutsuilla: Puheet porisevat, kun kahvikupposet on tarjottu ja nautittu.

Kahvin kofeiinipitoisuus vaihtelee valmistustavan mukaan. Viitearvon antaakseni: kelpo kupillisessa kahvia on noin 100 mg kofeiinia. Energiajuomissa on kofeiinia suunnilleen saman verran. Pelkistettynä: on yhdentekevää juoko kahvia vai energiajuomaa. Kahvi on rehellistä itseään ja energiajuoma purkitettua huijausta.

Kupillinen riittää

Kahvin piristävästä vaikutuksesta tiedetään, että sen saa yhdestä kupillisesta. Annoksen lisääminen ei hyödytä, haitat kasvavat.

Kofeiinin haittavaikutukset tunnetaan. Koska energiajuomissa ei juurikaan ole muita vaikuttavia aineita, haitat johtuvat nimenomaan kofeiinista.

Kofeiinin vaikutukset ovat yksilöllisiä. Levottomuus, hermostuneisuus, sydämen tykyttely ja väpina ilmaantuvat herkemmin lapsille. Kuinka moni virheellinen ADHD-diagnoosi mahtaa johtua energiajuomista?

On aikuisia, jotka eivät siedä kofeiinia lainkaan. Paha olo tulee heille yhdestä kahvikupillisesta. Omakohtaista kokemusta on syytä uskoa.

Kofeiini vaikeuttaa unen saantia, ja siksi kofeiinipitoisia tuotteita ei pidä nauttia 4-5 tuntiin ennen nukkumaan me-

noa. Minun rajani on klo 16.

Kofeiinia on tummassa suklaassa, teessä ja flunssalääkkeissä.

Energiajuomissa rahat hukkaan

Jos nuorelle tyrkytetään rahaa enemmän kuin hän voi järkevästi käyttää, hän ostaa energiajuomiakin. Jos rahaa on rajallisesti, nuori syö ruokaa ja siemaisee kupillinen kahvia.

Jatkuva runsas kofeiinin käyttö aiheuttaa riippuvuutta. Käytön äkinäisen lopettamisen vieroitusoireita ovat päänsärky, masennus, keskittymisvaikeus ja väsymys.

Kuinka usein ihmiset saavat masennusdiagnoosin joutuessaan välillä olemaan ilman kofeiinin suurta, tavalista annostaan?

Jyrki Joensuu
Yleislääketieteen ja psykiatrian erikoislääkäri



Yhteyden ja rukouksen voima

Kristuspäivään Lahden Ristinkirkkoon saapuu 18. loka-kuuta iso joukko eri seurakuntien väkeä Päijät-Hämeestä. Kaikki ovat sinne tervetulleita, jotka kokevat yhdessäolon ja rukouksen elämässään tärkeäksi.

Päivän ytimessä on se, mikä yhdistää kristittyjä: yhteinen rukous, Jumalan ylistäminen ja kiitollisuus evankeliumin sanomasta. Kristuspäivä muistuttaa meille, että Jumalan perhe ei rajoitu seurakuntien rajoihin. Kristittyjen kokoontuessa yhteen toteutuu Jeesuksen rukous siitä, että hänen omansa olisivat yhtä. Yhteys rakentuu rukouksessa ja ylistyksessä, ja se on lahja, joka vahvistaa seurakuntia.

Keskipäivän jälkeen saamme kuulla puheenvuoroja, jotka rohkaisevat kulkemaan yhdessä uskon matkalla. Seurakunnista kootun suurkuoron laulut johdattavat Jumalan kasvojen eteen ja avaavat sydämet hänen rakkaudelleen. Erityisen tärkeä osa päivää on yhteinen rukous Lahden, Päijät-Hämeen, Suomen ja eri seurakuntien puolesta. Rukouksessa viemme Jumalalle kiitoksemme ja huolenaiheemme. Uskomme, että hän kuulee ja vastaa rukouksiimme. Yhteinen rukous on kuin keväinen sade, joka virkistää ja antaa uutta kasvua – se sytyttää uskon liekin uudelleen. Tapahtuma huipentuu illassa, jossa seurakunta yhtyy

yhteiseen kiitokseen ja ylistykseen.

Tämä avaa sydämet Jumalan läsnäololle ja johdattaa lähemmäksi Jumalaa. Tämän keskellä kuuluu evankeliumin sanoma: Jumala on rakastanut maailmaa niin paljon, että antoi Poikansa, jotta jokaisella siihen uskovaalla olisi uusi elämä.

Koko päivän aikana toimii Lahden Healing Roomsin rukouspalvelu. Voit viedä Jumalalle elämäsi asiat yhdessä kokeneiden rukouspalvelijoiden kanssa.

Kristuspäivä on kutsu jokaiselle – tule mukaan rukoilemaan, ylistämään ja kohtaamaan Jumalaa. Tilaisuudet avoimia kaikille ja kannattaa pyytää ystävää siihen mukaan.

Aloitamme juhlan jo perjantaina 17.10. klo 19, jolloin on Pekka Simojen ja Etce-tera-kuoron vetämä Majataloilta!



Autovuokraamo
West Mac
0400-124 262

RENT ME

West Mac
Trade Rent

westmac.fi/nettivuokraus
0400 124 262

Mestarinkatu 16, LAHTI
Myös KOUVOLA ja HEINOLA

HENKILÖAUTOT	alk.	30€ /vrk
PAKETTIAUTOT	alk.	40€ /vrk
TILA-AUTOT	alk.	60€ /vrk
KOPPIAUTOT B	alk.	100€ /vrk
KUORMA-AUTOT	alk.	150€ /vrk
HINAUSAUTOT	alk.	150€ /vrk
PERÄVAUNUT	alk.	20€ /vrk
AUTOTRAILERIT	alk.	50€ /vrk
MUUTTOLAATIKOT	alk.	1€ /kpl /vko
NOKKAKÄRRYT	alk.	5€ / vrk

Runonurkka

Syysmetsässä

“Niin kirjavata, kaunista on täällä,
niin punakeltaista ja hohtavaa.
Tää Tapiolan sali syksysäällä
kuin kultakoristeissa kahajaa.

Tääll’ on niin hiljaa tummain kuusten alla,
ah, miss’ on raikkaat suvensäveleet?
On kukkakumpareilla käynyt halla,
on lehvät vienot multiin varisseet.

Tää väriloisto – talven tää on aatto,
ja vaikk’ on puissa kultaa, purppuraa,
niin on kuin kulkis täällä ruumissaatto,
kuin tanner Tapion ois hautumaa.

Kun kellastunut maahan liittää lehti,
kun tuuli tummaa syksyvirttään soi,
ne kieltä kummaa kuiskaella ehti,
ne sadun kauniin meille tarinoi:

– Vain päivän kuuman tää on tyyni ilta,
tää lepoon lauhaan vain on valmistus.
Ei kuole luonto, vaikka näyttää siltä,
on näennäistä vain sen turtumus.

Se riisuu yltään kalman käärinliinat,
se elinvoimaisena nostaa pään,
kun koittaa kevään riemulliset tiimat,
se virkoo ehompana entistään.”

Immi Hellén

OSTAMME MATKAILUAJONEUVOJA

- Myös kosteusvaurioisia/viallisia
- Koko Suomen kattava ostopalvelu

TARJOAMME MYÖS MATKAILUAJONEUVOJEN

- Kosteusmittaukset
- Kosteuskorjaukset
- Kaasujärjestelmän koeponnistus
- Ulko- ja sisäpesut

Ammattitaidolla lähes 20 vuotta
Ota yhteyttä jo tänään!

Piikaankyrintie 1, Orimattila
p. 050 327 4201
dm24.caravan@gmail.com



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

AD-Autohuolto Make & Jani

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

KAIKKI KATTOVARUSTEET!

Asennettuna ja tarvikkeena

WWW.KATTOVARUSTE.FI

- saumattomat sadevesijärjestelmät
- kattosillat
- tikkaat
- lumiesteet

Kourutuote Oy
0400 498 184, 040 865 1147



Pikkaraista reseptiä

Yhteisöllisyyttä ei voi pakottaa

Tulevan vanhustenviikon teemana on ”Onni kasvaa yhteisössä”. Mitä tarkoittaa yhteisö? Sen voi ymmärtää laajasti tai sitten suppeammin. Laajimmin se ymmärretään kaikiksi niiksi ihmisiksi, jotka asuvat tällä samalla planeetalla ja muodostavat ihmiskunnan yhteisön. Yhdistyneiden kansakuntienkin (YK) edeltäjä oli nimeltään Kansainyhteisö kuvastaen sitä halua, että koko ihmiskunta kykenisi elämään samassa yhteisössä yhdessä, ja kokisi yhtenäisyyttä. Kuten huomataan, saman sanan juuresta saa johdettua runsaasti samansuuntaiseen sisältöön viitattavia sanoja.

Pieniyhteisöjä on erilaisia

Tavallisemmin on käytössä suppeampi merkitys, joka viittaa ihmisryhmään, jolla on samoja tavoitteita tai kiinnostuksen kohteita. Se voi olla esimerkiksi kyläyhteisö, seura, uskonnollinen yhteisö tai vaikka ihan perheyhteisö. Oleellista yhteisössä onkin se, että yhteisöllä on usein yhteisiä päämääriä ja yhteisön jäsenet saavat enemmän yhdessä kuin yksilöinä toimien. Yhteisö ei riipu maantieteellisestä sijainnista tai ole sidottu tiettyyn paikkaan. Yhä enenevästi yhteisöjä muodostetaan virtuaalisesti ihmisten kesken, jotka eivät ole ikinä tavanneet toisiaan. Internetmaailma antaa

mahdollisuuden muodostaa yhteisöjä, joilla on yhteisiä asioita. Se voi olla kerääntyminen yhteisen toiminnan äärelle - vaikkapa pelaamisen - mutta tavoitteet voivat olla hyvinkin merkittävät ja tähdätä esimerkiksi yhteiskunnalliseen muutokseen. Yhteisö voi olla aatteellinen. Ajelin tässä juuri läpi Suomea pienempiä teitä ja meinin läpi monen pikkupaikkakunnan ja pienen taajaman tai kylän. Mietin, että juuri yhteisöllisyys on noiden paikkojen liima. Vaikka ei ole niin paljon palveluita tai hulinaa, niin ihmiset ovat tuttuja ja monet asiat yhteisiä.

Yhteisö ei muodostu samassa paikassa asuvista ihmisistä

Yhteisöllisyys lähtee niistä ihmisistä, jotka yhteisön haluavat muodostaa. Ei saman kerrostalon ihmisistä saa yhteisöä, mikäli ei ole yhteistä halua tai yhdistäviä asioita tai tavoitetta. Lähtökohdan pitää olla aina ihmiset itse. Voidaan haluta kerrostalon piha viihtyisämmäksi ja aletaan yhteisönä edistämään asiaa. Kun iso ihmisryhmä alkaa toimimaan yhdessä, saadaan enemmän aikaan ja siinä samalla muodostuu yhteisö. Saadaan merkitystä ja yhteenkuuluvuutta. Yhteisö voi olla projektiluonteinenkin, mutta seuraus on yleensä pysyvä. Tunnetaan toista paremmin ja ymmärretäänkin. Oleellista on

”YHDESSÄ, EI YKSIN”.

Yhteisöllinen asuminen?

Nykyään lisääntyy enenevästi ns. yhteisöllisestä asumisesta ja se koskee eniten juuri ikääntyneitä. Asia huolettaa monia ikäihmisiä. Yksi tavoite on vähentää yhteiskunnan alati lisääntyvissä taloudellisissa paineissa kuluja.

Ympäri vuorokautinen hoiva on paljon kalliimpaa. Yhteisöllinen asuminen on hyvä ajatus. Kunhan se lähtee ihmisten tarpeista, eikä esim. yhteiskunnan tarpeista. Onko asia aina niin? Onko iäkkäät riittävästi osallistettu suunnitteluun ja päätöksentekoon HEILLE suunnitelluista asumismuodoista? Väittäisin, että ei, koska epäilyksiä ja pelkoja on. Yhteisöllinen asuminen ei varmasti sovi kaikille ja osalle se sopii vain jonkin aikaa.

Monet tarvitsevat jatkosakin ympärivuorokautista hoivaa ja se heille kuuluu. Hyvään hallintoon kuuluu osallistaa vahvasti heitä, joita päätökset koskevat. Huono perustelu on se, että ”on pakko” tehdä jotain. Lopputulos voisi olla osallistamalla samansuuntainen, mutta yhdessä tehty. Mikäli yhteisöllinen asuminen toteutetaan huonosti, käy se itseään vastaan.

Ihminen tarvitsee toista ihmistä

Ihminen on sosiaalinen

olento. Yhteisöllisyyden lisääminen – vaikkapa asumisratkaisujen muodossa – voi vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä luoda vireyttä ja sitä kautta terveyttä. Keskustelu: puhuminen ja kuuntelu, aktivoi. Lisäksi voi olla erilaisia yhteisiä tapahtumia ja toimintoja. Mutta edelleenkin: mikäli asukkaat/ ihmiset itse eivät toivo bingoa tai keppijumppaa, on se yhteisöllisyyden perusajatuksen vastaista. Mitä yhteisön jäsenet haluavat? Me kaikki tarvitsemme yhteisöllisyyttä enemmän nykyisessä riitaisassa keskustelukulttuurissa. Löydetään ne lukuisat yhteiset asiat ja aletaan edistämään niitä. Kun tuntee toisen, huomaa, että se toinen asia, josta ollaan eri mieltä, ei olekaan niin merkityksellinen.



Harri Pikkarainen ihmisistä ja politiikasta kiinnostunut lahtelainen lääkäri

Roxon – Hollolasta maailmalle jo yli 60 vuoden ajan

Hollola verkostoituu -tilaisuudessa tutustuttiin Roxon Oy:n toimintaan, joka on kansainvälisesti tunnettu materiaalinkäsittelyratkaisujen edelläkävijä. Tilaisuudessa toimitusjohtaja Martin Everts ja liiketoimintajohtaja Mikko Järvinen kertoivat yrityksen kuulumisia ja veivät osallistujat myös tehdaskierrokselle.

Roxon on perustettu Hollolassa vuonna 1959 nimellä Murskauskonesuunnittelu Vartiainen. Nimi vaihtui vuonna 1962 Murskauskone Oy:ksi ja vuonna 1974 kansainvälisemmin sointuvaan nimeen Roxon, sillä jo tuolloin yrityksen katse oli suunnattu kansainvälisille markkinoille. Yrityksen omistaa nykyisin NEBAN.

Roxonin osaaminen on vahvimmillaan ääriolosuhteisiin suunnatuissa kuljetinratkaisuissa, joita käytetään erityisesti kaivoksissa. Mineraalit ovat arvokasta raaka-ainetta, eikä niiden kuljetuksessa ole varaa seisokkeihin. Roxon ei ole halvin vaihtoehto, mutta asiakkaat arvostavat käytövarmuutta ja kestävyyttä.

Yrityksen pääkonttori sijait-

see Hollolassa, jossa työskentelee noin 60 ammattilaista. Työnkuvaan kuuluu komponenttien suunnittelu ja valmistus, kuljetinratkaisujen toteutus, huoltopalvelut, tarkastukset ja varaosatoimitukset. Lisäksi Roxon tunnetaan omasta metallikehityksestään – ROKS-DUR -erikoismetalli kestää suuria kivenmurikoita ja kulutusta huomattavasti paremmin kuin tavallinen metalli.

Roxon on myös suomalaisen innovaatio-osaamisen edelläkävijä. Yritys on kehittänyt älykkään kuljettimen, joka kameran ja lasertekniikan avulla havaitsee hihnalla olevat viat ja siirtää hihnan automaattisesti korjattavaan kohtaan. Tämä vähentää seisokkeja ja säästää asiakkaiden kustannuksia merkittävästi.

Lisäksi Roxon valmistaa rullia, rumpuja ja muita kuljetinjärjestelmien osia. Yrityksellä on toimintaa myös muualla Suomessa ja sen asiakaskunta ulottuu laajasti erityisesti Skandinaviaan.

Vierailu osoitti, että Hollolassa syntyy kansainvälistä huipputeknologiaa, jolla varmistetaan kaivos- ja teol-

liisuusalan yritysten tuotavuus ympäri maailmaa.

Hollola verkostoituu -tapahtuman järjestävät LADEC, Hollolan kunta ja Hollolan Yrittäjät ry. Tapahtuma tarjoaa yrityksille mahdollisuuden kurkistaa naapuriryitysten toimintaan ja vahvistaa paikallista yhteistyötä.

Roxon on erinomainen esimerkki siitä, miten pitkät perinteet, suomalainen innovaatio ja kansainvälinen osaaminen yhdistyvät ja luovat työtä sekä elinvoimaa Hollolaan.

Niina Ojansivu



Keskellä toimitusjohtaja Martin Everts ja oikealla liiketoiminnanjohtaja Mikko Järvinen. Kuva: Ladec.

Työkyvyttömyyden hintalappu 40-vuotiaalle on yli 300 000 euroa – ”Perheen taloudelle työkyvyttömyys on kovempi isku kuin kuolema”

Suomalaiset varautuvat py-syvään työkyvyttömyyteen ensisijaisesti säästämällä ja sijoittamalla, kertoo LähiTapiolan tuore Arjen katsaus-kysely. Peräti 43 prosenttia työelämässä olevista suoma-laisista luottaa säästöihin ja sijoituksiin, 32 prosenttia on hankkinut vakuutuksen ja 29 prosenttia ei ole varautunut lainkaan.

LähiTapiolan Henkiyh-tiön johtaja **Eeli Hulmi** huomauttaa, että säästöihin turvautuminen on monel-le lyhytnäköinen ratkaisu. – Kotitalouksien säästöjen ja sijoitusten mediaani oli vain noin 16 800 euroa vuona 2023. Nelikymppisillä summa on tätäkin pienempi, noin 14 600 euroa. Se ei riitä paikkaamaan pysyvän työ-kyvyttömyyden aiheuttamaa tulonmenetystä, Hulmi sanoo.

Tulot romahtavat, menot pysyvät

Tilastokeskuksen mukaan 40–44-vuotiaan suomalaisen mediaanipalkka oli 3 779 euroa kuukaudessa vuonna 2024. LähiTapiolan laskel-mien mukaan, jos tällainen palkansaaja jäisi pysyvästi työkyvyttömäksi, hänen brut-totulonsa laskisivat heti noin

2 000 euroa kuukaudessa. Eläkeikään mennessä käteen jäävien tulojen menetykset nousevat yli 300 000 euroon.

– Käytännössä perhe jou-tuu tilanteeseen, jossa tulot romahtavat, mutta menot pysyvät entisellään tai jopa kasvavat, Hulmi huomauttaa. – Niin karua kuin se onkin, työkyvyttömyys voi olla per-heen taloudelle kovempi isku kuin kuolema. Tulonmenetykset eivät jää vain työvuosiin. Kun työky-vyttömyyseläke myöhemmin muuttuu vanhuuseläkkeeksi, se jää pysyvästi pienemmäksi. 40-vuotiaana työkyvyttö-mäksi jäävä saa vanhuuseläk-keellä lähes viidenneksen vähemmän kuin työssä jatka-nut ikätoveri.

Suomalaiset arvioivat vaikutuksen oikein – mutta varautuvat puutteellisesti

Kyselyssä selvitettiin myös, kuinka hyvin suomalaiset osaavat arvioida työkyvyt-tömyyden vaikutusta. Kes-kimäärin vastaajat arvioi-vat, että tulot putoaisivat noin 53 prosenttia – eli melko lähelle todellisuutta. – Ymmärrys vaikutukses-ta on siis olemassa, mutta

käytännön varautuminen jää puolitiiehen. Säästöt riittävät ehkä muutamaksi kuukau-deksi tai vuodeksi, mutta entä jos työuraa olisi jäljellä vielä 20–25 vuotta? Hulmi kysyy.

Työkyvyttömyysvakuutus paikkaa aukkoa

Työkyvyttömyysvakuutus on keino, jolla taloutta voidaan tasapainottaa. Vakuutus korvaa pysyvän työkyvyt-tömyyden todetessa kerta-korvauksen, jonka suuruus mitoitetaan henkilökohtaisen tilanteen mukaan. Se voi vastata 1–5 vuoden nettotu-loja. Perheellisellä vakuu-tussummaan voidaan laskea esimerkiksi lainojen määrä ja erillinen korvaus jokaisesta lapsesta.

– Työikäiset ottavat hen-kivakuutuksia lähes kaksi kertaa useammin kuin työ-kyvyttömyysvakuutuksia. Mutta on hyvä muistaa, että henkivakuutus turvaa perheen kuolemantapauksessa, kun taas työkyvyttömyysvakuutus suojaa tilanteessa, jossa toinen huoltaja ei enää pysty ansait-semaan, Hulmi muistuttaa.

Yksineläminen yleistyy – työkyky entistä tärkeämpää

Suomalaisissa yhteiskun-

nassa perherakenteet muut-tuvat: lapsia on vähemmän ja yhä useampi elää yk-sin. Tämä muuttaa myös vakuuttamisen tarpeita. – Kun perheessä ei välttämät-tä ole useita huoltajia, oman työkyvyn varassa eläminen korostuu. Työurat pitene-vät ja työkyvyn ylläpito on tärkeämpää kuin koskaan, Hulmi kiteyttää.

Pitkän aikavälin vaikutus

LähiTapiolan viesti on sel-vä: pysyvän työkyvyttö-myyden riskin taloudellisia seurauksia ei voi vähätellä. Kyse ei ole vain välittömästä toimeentulosta, vaan myös tulevaisuuden eläkkeestä. – Usein vasta silloin, kun joku lähipiiristä joutuu työkyvyttömäksi, ymmär-retään, mitä se tarkoittaa taloudellisesti, Hulmi toteaa. Säästöjä ja sijoituksia kan-nattaa kerryttää, mutta niiden rinnalle tarvitaan muitakin turvamekanismeja. Työky-vyttömyysvakuutus on yksi tapa varmistaa, ettei koko perheen talous horju, jos työkyky menee.

Kyläturvallisuusselvitys selvittää ajatuksia arjen turvasta paikallisesti

Hollolassa toteutetaan Turvallisen arjen kylät Hollolassa -hanke, joka kestää vuoden 2026 loppuun saakka. Hanke on saanut EU:n maaseuturahoitusta.

Hanke on osoittanut kiin-nostusta kylissä, ja mukaan on saatu Hollolan kunnan alueelta kolme eri kyläyh-distystä: - Koski-seura ry (Hämeenkoski) - Paimelan kyläyhdistys ry - Hollolan kirkonseudun kylät ry.

Yhteistyössä yhdistysten kanssa kylille teetetään kyläturvallisuusselvitys, jonka avulla jokainen vakituinen tai kausiasukas voi vaikuttaa kylänsä turvallisuuteen.

- Toivomme kyselyyn vas-tauksia runsaasti kaikilta kuntalaisilta asuinpaikasta riippumatta, jotta saamme tilannekuvan asukkaiden turvallisuudesta ja yhteisölli-syyden tunteesta kylillään. Kyselyyn voivat siis vastata kaikki vakituiset, kausi- tai osa-aikaiset hollolalaiset asukkaat vauvasta vaariin. Kysely toteutetaan sähköi-senä ja se on avoinna 14. lokakuuta asti, kertoo hanke-koordinaattori Tea Sissonen.

Kysely antaa tietoa myös viranomaisille

Kyselyn tulokset jaetaan

paikallisesti hankkeeseen osallistuville kylille ja niihin perustettaville kyläturval-lisuusryhmille, jotka hyö-dyntävät tietoa esimerkiksi kylälle tuotettavaan kylätur-vallisuussuunnitelmaan ja kylätapahtuman pelastus-suunnitelmaan.

Hankkeen projektiryhmään kuuluva viranomaisedustus saa käyttöönsä kyselyn tu-lokset myös muilta kunnan alueilta. Tämä tukee viran-omaisten ja kunnan omaa varautumistyyötä.

- Pystymme linkittämään uu-della tavalla kyselyn tuloksia kunnan ja viranomaisten vä-liseen yhteistyöhön. Samalla kylien, kunnan ja viranomais-ten välinen vuoropuhelu arjen turvallisuudesta vahvistuu. Nyt onkin erinomainen tilai-suus kertoa ajatukset omas-ta elinympäristöstään, lisää Sissonen.

Selvitykseen voi vastata 23.9.25 alkaen osoitteessa: <https://bit.ly/hollolankylaturvallisuus>.

Alansa Osaajat

Apteekki



Tervetuloa! APILA APTEEKKI

Apila Apteekki, Prisma Laune

Palvelemme ma-pe 8.30-19.00, la 8.30-16.00 su 12.00-16.00

Puh. 03 876 220 www.apilaapteekki.fi

Kotityöpalvelu



Alina

Tilaa ilmainen kartoituskäynti!

044 455 6930

Meiltä saat kotitalousvähennyksen -35%.

Kotisiivoukset laatutakuulla!

40€/h

Muuttopalvelu



ALLWORKS

EDULLISET MUUTOT JA KODIN PALVELUT

ALLWORKS.COM

PUH. 03-734 5008

Hieronta

TUOMON HIERONTAPALVELU

- Urheiluhierontaa · Klassinen hieronta
- Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370

tuomon.hierontapalvelu@gmail.com

Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

Lasityö

LASILASI & TIFFANY

- tiffany- , sulatuslasit ja mosaiikit
- työvälineet ja tarvikkeet
- sulatuspalvelu, lasityöt lahjaksi

Karjalankatu 15 Lahti 044 236 3154
avoinna: ti-ke 10-17 la 10-14

lasilasi nettisivu.org

Pienkonehuolto



STIGA

BRIGGS & STRATTON

Myös muut merkit ja uudet koneet

selmahuoltojakorjaus.fi

SELMA

PIENKONEIDEN HUOLTO JA KORJAUS

0400 852 589 / Kai Ojala
Ylätie 5, 16670 Lappila

Kirjanpito

TALOUSHALLINTOPALVELUT

- Palvelua yrittäjältä yrittäjälle -

- Kirjanpito ja palkanlaskenta
- Aloittavan yrittäjän neuvonta
- Apua taloushaasteisiin

www.palkkatakomo.fi
040 568 2192

PALKKATAKOMO

Leipomo



Leipomo Metsäkuikka

Leipomo Metsäkuikka
Mestarinkatu 10
15800 Lahti
p. 040 55 33 270
leipomo@metsakuikka.fi

Noutomyymälä avoinna ma-ti 7-11, ke-pe 7-14, la 8-10.
Mestarinkatu 10, 15800 Lahti. Tervetuloa! Tuotteet saatavilla myös Lahden alueen K- kaupoista.

Rakennusala



Startti Maalaus Oy

Puh. 0440 321 265
starttimaalausoy@gmail.com

Startti Maalaus Oy

- Sisämaalaukset
- Nauhoitus- ja tasoitetyöt
- Tapetoinnit

LUOTETTAVASTI, LAATUTAKUULLA!
Kysy tarjoustamme!



Arvokkaat vuodet



vuokrat
alk.
393eur/
kk

VALOLINNA Esteettömän Asumisen Keskus Heinolassa

Asumisesta Enemmän kauniissa Valolinnassa

Valolinnassa on monipuolinen esteettömien asuntojen valikoima.

Valolinna on ihmisten turvallinen asumisen paikka ja historiallinen Reuman Alue.

Täällä on helppo liikkua talon sisällä ja ulkona puistossa ja luonnossa, myös apuvälineillä. Monipuolisista asunnoista löydät sopivan itsellesi.

Vuokra hinnat alkaen/kk:

- Yksiot 22,5m² 393eur
- Kaksiot 37m² 577eur
- Kalustetut asunnot
- Eco soluasunnot
- Miniasunnot 18-35m²

Lisäpalvelut

- Kotihoidon palvelut alueella
- Yhteisöllisen asumisen malli ikäihmisille
- Päivätoimintaa / harrastetilaa
- Ruokapalvelut
- Kahvila
- Siivouspalvelu:
- Hyvinvointia: Nowene Kylpylä
- Kaunis puistomiljö ja luontopolut

MYÖS MYYTÄVIÄ ASUNTOJA
p. 044 700 8820

Yhteydenotot vuokraus ja myynti:
p. 044 781 8999, email: respa@nowene.fi
Pikijärventie 1 Heinola, www.valolinna.fi

käännä!

Ikääntyneiden moninaisuuden huomioimisessa paljon vaihtelua hyvinvointialueiden välillä

Ikääntyvien ja vanhojen ihmisten moninaisuus huomioidaan hyvinvointialueiden suunnitelmissa varsin vaihtelevasti. Tämä käy ilmi Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n Moni-ikä-hankkeen tekemästä tuoreesta selvityksestä, jossa käytiin läpi 17 hyvinvointialueen lakisääteiset ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmat. Lisäksi tutustuttiin laajemmin Keski-Pohjanmaan, Lapin, Pirkanmaan, Pohjois-Karjalan sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueiden asiakirjoihin.

Joillakin hyvinvointialueilla ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmissa ei ole mainintoja moninaisuudesta. Seitsemällä alueella mainittiin kieli- ja/tai kulttuurivähemmistöt, mutta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt vain kolmella hyvinvointialueella. Käytännöt vaihtelivat myös sen suhteen, kuinka laajasti vähemmistöjä asiakirjoissa käsiteltiin.

Uudet aluevaltuustot ovat aloittamassa toimintaansa, ja monelle hyvinvointialueelle tulee ajankohtaiseksi päivittää hyvinvointisuunnitelmiaan. Ikääntyneiden moninaisuuden huomioiminen on tärkeää yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi, mutta myös palveluiden oikean kohdentamisen ja ajoittamisen kannalta. Hyvinvointialueil-

la tulisikin nyt huomioida ikääntyvien vähemmistöjen olemassaolo sekä ohjelmistaan että käytännön suunnittelutyössä.

VALLI ry esittää kaksi toimenpidesuositusta iäkkäiden yhdenvertaisuuden edistämiseksi hyvinvointialueiden suunnitelmissa:

- Hyvinvointialueiden tulisi ottaa suunnitelmiinsa moninaisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä vähemmistöjen huomioiminen, myös ikääntyneiden näkökulmasta.

- Hyvinvointialueiden tulisi kirjata suunnitelmiinsa myös se, kuinka ikääntyneiden maahan muuttaneiden, kansallisten vähemmistöjen, seksuaalivähemmistöjen ja sukupuolivähemmistöjen yhdenvertaisuutta ja osallisuutta jatkossa edistetään.

Päijät-Häme

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmassa mainitaan ikääntyneiden moninaisuus käsitteenä, mutta asiakirjassa ei kuvata mitä tämä tarkoittaa käytännössä. Asiakirjan mukaan alueella tavoitellaan saavutettavuutta ja yksilöllisyyttä sekä ikääntyneiden osallisuutta ja toimijuutta. Alueen kehityskärkinä mainitaan näiden lisäksi myös "erilaisuuden hyväksyntä" sekä "yhdenvertaisuus ja tasa-arvo palveluissa ja toiminnassa". Suunnitelman laadintaa pohjustavissa työpaajoissa olinoussut esiin muun muassa ikääntyneiden heterogeenisyys ja yksilölliset tarpeet – yhdenvertaisuus ja tasa-arvo todettiin tärkeäksi tavoitteeksi palveluissa ja toiminnassa. Myös ikääntyneiden moninaisuus ja oikeus oman näköiseen elämään nousivat esiin.



Kuva Pixabay.

Ikäihmiset ulos ennätys- määrin

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja toi ennätystuloksen: kahdessa viikossa kirjattiin 76 770 ulkoilukertaa, lähes 53 % enemmän kuin viime vuonna. Mukana oli yli 700 tahoa eri puolilta Suomea.

Ulkoiluhetkiin liittyi pelejä, jumppaa, grillailua ja kahvittelua, ja vapaaehtoiset kouluista, seuroista ja työpaikoilta toivat merkittävää apua. Kampanja on järjestetty vuodesta 2011 ja kannustaa ulkoilemaan ikäihmisten kanssa. Tapahtuma innosti myös ensikertalaisia vapaaehtoisia mukaan. Osallistujien mukaan kampanja toi iloa ja hyvää mieltä puolin ja toisin. Ikäinstituutti pitää tärkeänä, että ikäihmisten palveluista tehdään näkyväksi myös hyviä esimerkkejä.

Kampanja osoitti, kuinka pienillä teoilla voidaan parantaa arkea ja lisätä yhteisöllisyyttä. Valtavan osallistujamäärän ansiosta se nousi monelle vuoden kohokohdaksi. Yhteinen ulkoiluhetki vahvisti sukupolvien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta

Tenhu heitti SE:n ja SM:n

URHEILU. Hollolalainen Jouni Tenhu voitti SAUL:n aikuisyleisurheilun SM-kilpailujen heitto 5 -ottelun Suomen mestaruuden ikäsarjassa M85. Tenhu edustaa LahtiSport -seuraa. Heitto-ottelun lajit ovat kiekko, keihäs, painonheitto, kuula ja moukari. Tenhun voittotuloksen pistemäärä on uusi sarjan Suomen ennätys. Kilpailut

järjestettiin Lohjalla.

Tenhun yhteispisteet olivat 3975 pistettä (SE). Toiseksi sijoittui Eero Järvenpää Kangasniemen Urheilijat pistemäärällä 3060 ja kolmas oli Länsi-Uusimaan Urheilijoiden Tauno Tukkinen pistemäärällä 2919.

Lasse Koskinen



Jouni Tenhu ja 90-vuotiaiden naisten sarjassa kilpaileva Senni Sopanen Lahden SM-kilpailujen aikana kuvattuna. Kuva: SAUL.

MIKKELIN
teatteri



SYKSY 2025



Ikuisesti nuori Ensi-ilta 13.9.

Musiikilla maustettu koominen kurkistus tulevaisuuteen!

Saranat ja sardiinit

Ensi-ilta 11.10.

Kaikkien farssien äiti. Alkuperäisteos: Michael Frayn NOISES OFF.

Tuntematon sotilas | Uusinta- ensi-ilta 30.10.

Väinö Linnan klassikkoteokseen perustuva monologinäytelmä.

mikkelinteatteri.fi

Lipunmyynti: 044 402 1539 | liput@mikkelinteatteri.fi
Ryhmävaraukset (väh. 20 hlö): 044 402 1538 | Lippu.fi

Arvokkaat vuodet

Teemu Turunen tuo fysioterapian asiakkaiden koteihin

Hollolaan on syntynyt uusi fysioterapiapalvelu, joka toteutetaan asiakkaiden kotona. Hollolan Kotifysio on laillistetun ja Valviran rekisteröimän fysioterapeutin, **Teemu Turusen**, perustama yritys. Asiakastoiminta käynnistyy viimeistään marraskuussa, ja jo nyt asiakkaat voivat olla yhteydessä.

Turusen erityisosaamisena on ikääntyneiden ja neurologisten kuntoutujien hoito. – Jos sairaus tai vamma estää liikkumisen vastaanotolle, kotikäynneistä tulee todellinen apu. Slogan ”Kuntoutusta kotiin” kertoo palvelun ytimen: kaikki toteutetaan asiakkaan omassa kodissa, ei vastaanottotilassa.

Turunen valmistui fysioterapeutiksi ammattikorkeakoulusta toukokuussa 2025. Harjoittelu neurologian osastolla Päijät-Hämeen keskussairaalassa antoi hänelle arvokasta kokemusta nuorten ja ikäihmisten kuntoutuksesta. Lisäksi taustalta löytyy hierojan koulutus Pajulahdesta sekä liikuntaneuvojan opinnot Vieru-

mäeltä. – Ihmisten kohtaaminen on minulle helppoa, pidän vuorovaikutuksesta ja koen, että rauhallisuudesta, kuuntelemisesta ja empatiasta on tässä työssä erityinen hyöty, Turunen sanoo.

Palvelut koko Päijät-Hämeeseen

Turunen suuntaa palvelunsa koko Päijät-Hämeen alueelle, ja asiakkaaksi voi tulla niin Hollolasta, Lahdesta kuin lähikunnistakin. Fysioterapiaan voi saada Kelan korvausta neljä kertaa vuodessa (15 € per kerta). Lisäksi palvelu kuuluu kotitalousvähennyksen piiriin (35 %). Päijät-Hämeen hyvinvointialue on hyväksynyt Hollolan Kotifysion palveluntuottajakseen, ja palveluseteli on käytettävissä.

Yrityksen perustamiseen on kuulunut myös paljon taustatyötä: omavalvonta- ja tietoturvasuunnitelmia, potilastietojärjestelmien käyttöönotto sekä kantakirjausten varmistaminen. – Tämä ala vaatii tarkkaa osaamista myös tietoturvan ja lupien

suhteen, Turunen kertoo. Turunen on liittynyt Suomen Fysioterapeuttiliittoon ja kuuluu myös Suomen Yrittäjiin. Hän on saanut tukea muun muassa Lade-cista. – Elokuussa Suomessa ylitettiin miljoonan ikään-tyneen raja. Kotikuntoutuksen tarve kasvaa jatkuvasti, sillä ihmiset haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Minun tehtäväni on olla mukana mahdollistamassa sitä.

Turunen painottaa, että jokainen asiakas kohdataan yksilöllisesti ja kuntoutus suunnitellaan aina tarpeen mukaan. Hän uskoo, että kotona toteutettu fysioterapia tuo asiakkaalle sekä turvallisuutta että arjen sujuvuutta.

Hollolan Kotifysio lyhyesti
Yrittäjä: Teemu Turunen
Palvelu: Fysioterapia kotikäynteinä
Alue: Koko Päijät-Häme
Puhelin: 040 7449 004
Kotisivut: www.hollolankotifysio.fi (avautuu pian)



Teemu Turunen Hollolan Kotifysio. Kuva: Niina Ojansivu.



Propolia-tuotteet tarjouskassa Kärkkäisellä!

Talvi tulee - oletko valmis?

Propolia-suihkeet nenän limakalvojen ja kurkun hyvinvoinnin ylläpitoon!

Jälleenmyynti: Kärkkäinen ja luontaistuotekaupat
Maahantuonti ja markkinointi: Hyvän Olon Maailma Oy

Lukijan vinkki

Kerro meille tapahtumasta tai uutisesta:
toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Tänä vuonna Vanhustenviikkoa vietetään 6.-12.10.2025 teemalla Onni kasvaa yhteisössä

Kohti parempaa kuulemistä

- Kuulontutkimukset
- Kuulokojeet ja tarvikkeet
- Kuulon apuvälineet
- Kuulonsuojaimet

Palvelemme ajanvarauksella.
Myymäla avoinna ti - ke 10-14.

Acustico

Aleksanterinkatu 34 Lahti
0503540014 www.acustico.fi

Ostamme autosi, vaunut, asuntoautot kaikenkuntoiset käy, myös katsastamattomat
Puh 045 2378562

OSTAMME SEKÄ MYYMME:

timanttisormukset, designkorut, kultakorut, hopeakorut, pöytähopea, kultaharkot, romukulta, romuhopea, kellot, kolikot ja setelit myös Moneta, militaria, arvoesineet ja muut keräilytuotteet.



Kultavintage

www.kultavintage.fi



Kiertuepaikat: (olemme parkkipaikalla)

19.10.2025 Sunnuntai

09:30-11:00 Lahti, R-kioski Mikkola
12:10-13:30 Kuhmoinen, tori
14:00-15:00 Padasjoen uimahalli
15:30-16:45 Väaksky, K-Supermarket
17:20-18:30 Lahti, Lidl Laune

20.10.2025 Maanantai

09:30-10:50 Kärkölan uimahalli
11:20-12:50 Lahti, Okeroinen, SEO
13:30-14:50 Heinola, tori
15:30-17:00 Hollola, tori
17:30-18:30 Orimattila, K-Supermarket

21.10.2025 Tiistai

09:30-11:00 Mäntsälä, Lidl
11:40-13:00 Hollola, K-Market
Soramäki
13:30-15:00 Orimattila, Tokmanni
15:45-16:45 Kausalan tori

22.10.2025 Keskiviikko

09:30-11:00 Nastola, K-Supermarket
11:30-13:00 Lahti, Citymarket Paavola
13:45-14:45 Artjärvi, tori
15:00-16:00 Myrskylän kirjasto
16:30-17:30 Pukkilan kirjasto

23.10.2025 Torstai

09:30-11:00 Mäntsälä, Kauppatori
11:40-13:00 Lahti, SPR Kontti
13:15-14:30 Lahti, Jalkaranta, Ravintola Karanda
14:50-16:10 Lahti, K-Market Sipurantie
16:30-17:45 Lahti, K-Market Solina

OSTO SEKÄ MYynti

Annankatu 6, 00100 Helsinki, Ti-Pe 12-19, La 10-15 • Runeberginkatu 40, 00260 Helsinki, Ma-La 10-17 • Yliopistonkatu 24, 20100 Turku, Ti-La 10-17
Kotikäynnit ja tiedustelu 0800 160 060 www.kultavintage.fi



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

- Hydraulikka
- Pneumatiikka
- Letkut
- Asennus ja huolto

- Suunnittelu ja valmistus
- Kaasut ja hitsaustarvikkeet




Lahden Seudun Uutiset

10v.

Juhlavuoden erikoisnumero tulossa –
varaa mainospaikkasi nyt!
ilmestyy marraskuussa
viikolla 46

Finglish ärsyttää monia suomalaisia

Suomenkieli sekoittuu lainasanoilla

KIELIKIRJA. Puhtaaseen suomenkieleen sekoittui aiemmin ruotsinkielen ja venäjänkielen väännössanoja, koska Suomi oli pitkään sekä Ruotsin että Venäjän alusmaa. Nykyisin suomenkieleen sekoittuu englanninkielisiä sanoja. Nämä tarttuvat puhekieleen erilaisten viestimien ja muutisanontojen kautta.

Valinnaisesti korkeakoulutasolla tarjotaan joitakin koulutuksia, jotka ovat vain englanninkielisiä. Yritysten henkilöstön ammattinimikkeissä käytetään englantia, vaikka yritys ei käy päätoimisesti vientikauppaa. Suomenkielen sekoittamiseen syyllistyvät myös toimittajat. Oman äidinkielen sekoittuminen sekä huolestuttaa että ärsyttää monia suomalaisia.

Kotus opastaa

Englannin sekoittuminen suomenkieleen työllistää Kotimaisten kielten keskusta Kotusta. Sen asiantuntijoiden

tehtävänä on tarjota tukea sekä yksityisille, yrityksille että oppilaitoksille kieltenhuoltamiseen liittyvissä asioissa. Kotus pitää siis huolta suomenkielestä. Kotus antaa kielenhuoltoneuvoja puhelimitse ja sähköpostitse.

Kielenhuolto tuottaa töitä jopa viranomaisille. Suomen oikeusasiamiehen toimisto on puuttunut viranomaistoimintaan, jossa suomenkielen sanojen sijasta on opastettu kansalaisia englanninkielisin termein. Kaikilta osin oikeusasiamies ei ole onnistunut pysäyttämään tätä toimintaa, esimerkkinä vaikka valtion liikenne- ja viestintävirasto Traficom. Lisäksi jotkut terveydenhoitoalan toimijat ovat valinneet englanninkieleen liittyviä toiminimiä itselleen.

Mainonta sekoittaa

Suomalaisten nuorten kieli-maailmaan englanninkieliset ilmaisut tai väännökset niistä

tarttuvat nuorten käyttämien sosiaalisten viestintäkanavien kautta. Nuorten kielessä vilahtelee sanoja tai sanontoja, joiden tarkoitus ei avaudu heidän vanhemmilleen. Jotkut vanhemmat näkevät jopa etua lapsen kannalta siinä, että käytetään jo englanninkieltä kotikielenä, vaikka se ei ole perheen oma kieli. Tällainen kotoinen ”kielikylpy” samalla heikentää lasten suomenkielen taitoja.

Mainonta on oma lukunsa suomenkielen sekoittamisessa. Televisiomainos saattaa olla kokonaan englanninkielinen, vaikka se on suunnattu suomalaisille kuluttajille. Monet tuotenimet ja mainossanonnat ovat englanninkielisiä kotimarkkinoilla. Tällöin voimaan puhua mainonnan ”kielihienostelusta”, eli pyritään kielivalinnalla korostamaan yrityksen kansainvälisyyttä, vaikka asiakkaina ovat suomenkieliset kohderyhmät.

Ville Eloranta ja Laura

Niemi toimivat viestintäalan ammattilaisina tukemassa kielellistä ilmaisua ja suomenkielen oikeaa käyttöä viestimisessä ja asioinneissa. He kirjoittivat kirjan suomenkielen ja englanninkielen sekoittumisesta, ja kertovat esimerkkitalanteita aiheesta.

Ville Eloranta – Laura Niemi: *Finglish – Miksi englantia ärsyttää?* SKS 2025.

Lasse Koskinen





Lahden Seudun Uutiset
myös verkossa
Paikalliset jutut löydät helposti
myös netistä.
lahdenseudunuutiset.fi





YLIKYPÄ PALVISIIVU
18.90 € / KG

Sikapäivien Special palvattu porsaan sisäfile
9.90€/kg (erä)

KIVIKYLÄN KOTIPALVAAMO

LIHAISA MYYNTIAUTO
LAHDEN KÄRKÄISEN PIHALLA

TORSTAINA KLO 10-17
PERJANTAINA KLO 10-17
LAUANTAINA KLO 9-15

FACEBOOK: KIVIKYLÄN PALVIJUNA/KÄRKÄINEN LAHTI

PUH. 0400 720 841
KIVIKYLÄN.FI

Ikä ei ole este: Lahtelainen Maarit Tuomi tähtää ensimmäisiin fitness-kisoihinsa

Harva aloittaa uuden urheilulajin kilpalavoja varten lähes kuusikymppisenä. Lahtelainen 58-vuotias **Maarit Tuomi** on kuitenkin päättänyt tehdä niin: hän valmistautuu parhaillaan ensimmäisiin fitness-kisoihinsa, jotka järjestetään huhtikuussa 2026 Vantaalla (Fitness Classic).

Liikunnan kipinä syttyi jo vuonna 2016, jolloin aloin liikkuu säännöllisemmin ja kiinnittää enemmän huomiota ruokavalioon. Vuosien varrella mukaan mahtuivat mm. bodypump, zumba ja kuntosaliharjoittelu. Kevästä 2025 alkaen harjoittelu on muuttunut tavoitteellisemmaksi, kun valmentajaksi tuli **Minna Hotti** Vääksestä (Team FitFire).

– En ollut koskaan edes ajatellut harrastavani fitness-urheilua, saati kilpailevani lajissa. Tuttavan kannustus sai minut kuitenkin miettimään asiaa uudelleen, ja päätin, että miksi ei. Treenaamiseen on tullut uusi ulottuvuus ja motivaatio, Maarit kertoo.

Kiireinen arki on tuonut omat haasteensa, mutta harjoittelusta en ole tinkinyt. – Treenit rytmittävät päiväni, ja olen pitänyt niistä kiinni enkä ole skipannut niitä. Se on ollut tärkeä periaate, joka on vienyt eteenpäin.

Ikä herättää varmasti kysymyksiä, mutta en näe sitä esteenä. Olen terve ja motivoitunut. Totta kai palautuminen on hitaampaa kuin nuorempana, mutta teen par-

haani ja haluan näyttää, että iästä riippumatta voi tarttua uusiin haasteisiin.

– Haluan esimerkkinä kannustaa muita kokeilemaan uutta ja uskomaan itseensä. Ikä ei ole este, jos intohimo ja motivaatio löytyvät.

Wellness fitness on tarkoitettu naisille, jotka haluavat kehittää lihaksikkaan fysiikan ilman selvää lihaserotuvuutta. Wellness fitness –kilpailijan fysiikka on urheilullinen, esteettisesti miellyttävä ja lihasmassaa on enemmän kuin bikini fitness –kilpailijoilla. Wellness fitness sijoittuu

lajina bikini fitnessin ja body fitnessin välille.

<https://nordicfitnessexpo.com/>
Nordic Fitness Expo (NFE) järjestetään Lahden Messukeskuksessa 4.–5. lokakuuta 2025.

Tapahtuma on pohjoismaiden suurin fitness-, kehonrakennus- ja voimailutapahtuma

<https://fitnessclassic.fi/>

Kisamatkaa ja treenejä voi seurata myös Instagram sivulla @maarittuomi



Maarit Tuomi. Kuva: Jani Wallenius,

Juko 30 vuotta – juhlanäytöksenä Kohu

Teatteri Vanha Joko viettää tänä syksynä 30-vuotisjuhlaansa. Juhlanäytökseksi on valittu Kohu, jonka kantaesitys nähdään 17.9.2025. Esitys on ohjaaja **Anna Jaanisoon** käsialaa, ja se syntyi työryhmän prosessinomaisena yhteistyönä. Harjoitusten alussa käsikirjoitusta ei ollut lainkaan – näyttelijät ja ohjaaja loivat materiaalia yhdessä, jonka pohjalta Jaanisoo kokosi tekstin.

Kohun inspiraationa on toiminut **Gabriel García Márquezin** klassikko Kuulutetun kuoleman kronikka, jossa kyläyhteisö kohtaa tragedian häähumun keskellä. Näytelmä tutkii toden ja fiktion rajaa sekä sitä, mitä ihmisessä tapahtuu, kun kohu syntyy. ”Kirjan ytimessä on kiinnostava moraalikysymys. Miksi on niin vaikeaa puuttua vääryyteen, jonka näkee? Mitä siinä pelkää – kasvojen menetystä vai jou tumista syvemmälle mukaan tilanteeseen?” pohtii näyttelijä **Matti Pajulahti**.

Esityksen lavastus sai uudenlaisen muodon yhteistyössä Stora Enson kanssa, kun lavasteiksi kehitettiin kevyitä ja liikkuvia pahvipintoja. Kaikki ylimääräinen on karsittu pois, ja lavasteita siirrellään näyttämöllä jatkuvasti, jolloin visuaalisuus pysyy elävänä ja joustavana.

”Teatterilta tarvitaan kykyä rikkoo rakennetta ja joustavuutta. Kun luottamus syntyy, päästään villin ja erityislaatuisen esityksen äärelle”, sanoo ohjaaja Anna Jaanisoo.

Jukossa ollaan ylpeitä siitä, että juhlanäytös on tehty Jukoon ja jukolaisille. Kuten hallintojohtaja **Jaska Teuri** tiivistää: ”Juko on enemmän ihmiset kuin seinät. Raha sanelee, mutta se ei määritä.” Myös markkinointivastaava **Jenni Saario** korostaa, että Kohu on suunnattu kaikille katsojille, mutta ennen kaikkea se on tehty jukolaisille – omasta yhteisöstä käsin ja sen voimalla.

Vahvaa näyttelijäntytöä ja monia rooleja

Kohussa jokainen näyttelijä tekee useita rooleja, mikä tuo näyttämölle monipuolisuutta ja vahvaa tekemistä. **Suvi Blick** erottui erityisesti lauluäänellään ja sopi luontevasti vahvoihin roolihahmoihin. Hänen lauluesityksensä toisen näytöksen alussa teki vaikutuksen koko saliin. **Maria Nissi**, pitkän linjan jukolainen, vakuutti muuntautumiskyvyllään. Hän siirtyi roolista toiseen luontevasti ja toi jokaisessa kohtauksessa hahmonsä uskottavasti esille. **Ola Blick**, joka myös suunnitteli lavastuksen, huokui



Suvi Blick, Maria Nissi, Matti Pajulahti ja Ola Blick. Kuva: Antti Sepponen.

luonnollisuutta ja varmuutta näyttämöllä. Hän toi esiin monimuotoisuutta ja taitoa useissa rooleissa ja liikkui lavasteiden kanssa kuin kotonaan. Matti Pajulahti teki vahvan vaikutuksen vanhemman herrasmiehen roolissaan. Hän loi uskottavan, haurautta heijastavan hahmon pienillä eleillä ja liikkeillä – niin, että katsoja melkein unohti katsojansa nuorempaa näyttelijää.

Näytelmässä nähtiin paljon kohtauksia ja tunnetiloja, jotka liikkuvat ajassa nykyyhetkestä menneeseen ja takaisin. Teemat olivat vahvoja, ja lopussa käsitelty kuolema kosketti syvältä, jättäen katsojan pohtimaan myös omaa suhdettaan elämään ja kuolemaan. Kokonaisuutena esitys oli monisäikeinen ja tuntei-

kas, vaikkakin runsas äänimaailma teki ajoittain dialogin seuraamisesta haastavaa. Silti kokonaisuus jäi mieleen voimakkaana ja ajatuksia herättävänä teatterielämyksenä.

Kohu

Ohjaus: Anna Jaanisoo
Teksti: Työryhmä
Näyttämöllä: Ola Blick, Suvi Blic, Maria Nissi ja Matti Pajulahti
Valosuunnittelu: Antti Haiko
Äänisuunnittelu: Janne Louhelainen
Lavastus: Ola Blick ja työryhmä
Puvustus: Työryhmä

Esityksiä nähdään yhteensä 15 syksyn aikana.

Niina Ojansivu

Hollo ja Martta international Cioff Folklore Festival 2025

Hollo ja Martta -festivaali on vuoden välein Hollolassa ja muualla Etelä-Suomessa järjestettävä kansantanssin ja –musiikin kansainvälinen festivaali. Festivaali esittelee loka-marraskuun vaihteessa kansainvälisen nuorten kansantanssi- ja -musiikkikirjon lisäksi myös runsaan otoksen kotimaista kansantanssia ja -musiikkia.

Hollolan Nuorisoseurantalo Kukko juhlii tänä vuonna 120-vuotista taivaltaan ja juhluvuoden kruunaa Hollo ja Martta -festivaali. Tänä syksynä järjestettävä 22. festivaali rakentuu monipuolisesta ohjelmistosta, jonka keskiössä ovat kansainvälinen kansantanssi ja -musiikki. Vieraita saapuu Espanjasta, Ukrainasta, Latviasta, Tšekistä ja Unkarista, ja he kohtaavat suomalaiset kollegansa mm. Kukko-talossa.

Hollo ja Martta -festivaalin tärkein sanoma on rauha. Kansainvälisen liikekielen, tanssin, laulun ja musiikin avulla välitetään eleitä, jotka rakentavat ystävyyttä ja yhteisymmärrystä yli rajojen.

Festivaali muodostaa jälleen Hollolasta ja Lahdesta paikan, jossa kulttuurit kohtaavat ja jossa yhteinen rytmi yhdistää kansakuntia

Festivaalin päätapahtumat

Avajaiskonsertti
maanantaina 27.10.
klo 18.00
Lahden teatterin Suuri näyttämö

Pääkonsertti
lauantaina 1.11.
klo 16.00
Lahden teatterin Suuri näyttämö
www.hollojamartta.fi



Kuva: Hollo ja Martta arkisto

OSTETAAN SEKÄ MYYDÄÄN KULTAA JA HOPEAA

sekä vanhoja rahoja, kolikoita (myös Moneta), seteleitä, kelloja, postimerkkejä, vinyylilevyjä ja militariaa



KULTA HOPEA



Kiertuepaikat (olemme parkkipaikalla):

15.10.2025 Keskiviikko
09:30-11:00 Lahti, R-kioski Mukkula
12:10-13:30 Kuhmoinen, tori
14:00-15:00 Padasjoen uimahalli
15:30-16:45 Vääksy, K-Supermarket
17:20-18:30 Lahti, Lidl Laune

16.10.2025 Torstai
09:30-10:50 Kärkölän uimahalli
11:20-12:50 Lahti, Okeroinen, K-Supermarket
13:30-14:50 Heinola, tori
15:30-17:00 Hollola, tori
17:30-18:30 Orimattila, K-Supermarket

17.10.2025 Perjantai
09:30-11:00 Mäntsälä, Lidl
11:40-13:00 Hollola, K-Market Soramäki
13:30-15:00 Orimattila, Tokmanni
15:45-16:45 Kausala, tori

18.10.2025 Lauantai
09:30-11:00 Nastola, K-Supermarket
11:30-13:00 Lahti, Citymarket Paavola
13:45-14:45 Artjärvi, tori
15:00-16:00 Myrskylän tori
16:30-17:30 Pukkilan kirjasto

19.10.2025 Sunnuntai
09:30-11:00 Mäntsälä, Kauppatori
11:40-13:00 Lahti, SPR Kontti
13:15-14:30 Lahti, R-kioski Jalkaranta
14:50-16:10 Lahti, K-Market Sipurantie
16:30-17:45 Lahti, K-Market Solina

27.10.2025 Maanantai
09:00-10:30 Mäntsälä, Kauppatori
11:30-13:00 Lahti, ABC Renkomäki
13:30-14:15 Orimattila, Uimahalli
14:45-15:30 Myrskylä, tori
16:00-17:00 Pukkila, Kirjasto

28.10.2025 Tiistai
09:00-10:00 Kärkölä, Uimahalli
10:30-11:30 Hämeenkoski, Sale
12:15-13:30 Hollola, tori
14:00-15:00 Lahti, R-Kioski Mukkula
15:15-15:45 Lahti, Okeroinen, K-Supermarket
16:15-17:00 Mäntsälä, Lidl

29.10.2025 Keskiviikko
09:45-11:00 Lahti, ISKU Areena
11:15-12:00 Lahti, Lidl Laune
12:45-14:00 Heinola, tori
14:30-15:00 Vierumäki, Sale
15:30-16:15 Vääksy, K-Supermarket
16:45-17:45 Lahti, Citymarket Paavola

30.10.2025 Torstai
09:45-10:30 Lahti, SPR Kontti
11:45-12:45 Hartola, tori
13:45-14:30 Sysmä, Tokmanni
15:30-16:15 Padasjoki, S-market
17:30-18:00 Mäntsälä, Kauppatori

31.10.2025 Perjantai
09:15-10:15 Kärkölä, Uimahalli
11:00-12:00 Villähde, S-market
12:15-13:30 Nastola, K-Supermarket
14:15-15:00 Orimattila, K-Supermarket
15:30-16:15 Mäntsälä, Tokmanni



KOTIKÄYNNIT 0800 150 150

Käpälästä



Oletan, olen siis oikeassa

Ihminen kokee usein oikeudekseen koskea vieraaseenkin koiraan, milloin vaan ja jos koira ei sitä siedä, se on luonnevikainen. Vaikka se puolustautuisi pelon takia tai olisi aiempien kokemusten takia traumatisoitunut. Ihmisellä on oikeus ja sillä hyvä, ajatellaan. Samalla tavalla ihminen kohtaa vieraan ihmisen. Oma oletus on ainoa oikea ja ensivaikutelmahan ei petä. Sehän tiedetään myös varmaksi, että jos koira heiluttaa häntää se on iloinen, siihen voi koskea?

Aran koiran kanssa on tärkeää edetä hitaasti. Herätän luottamusta erilaisin keinoin ja kauppitellen herkkupaloja. Samalla tavalla pitää edetä uudelle paikkakunnalle muuttaessa. Ei sovi pelotella liialla tyrkyttämisellä ja innolla. Minä olen kuitenkin aika puhelias ja hieman vauhdikkaasti lähdin liikkeelle monessakin kohtaamisessa. Se on oikeastaan aika hauska tilanne, kun huomaa, että nyt ei ehkä ihan juttu auennut ja toinen luulee minusta jotakin kummaa. Usein selvittää yhteisellä hämmennyneellä naurulla ja joskus koko tilanne jää aivan auki kömpelyyttä kaiken. Joskus molemmin puolin jäädyään omaan oletukseen olemaan toisesta jotakin mieltä, ikuisesti. Onneksi äärimmäisen harvoin kuitenkin rähinän tai edes näyk-

käisyn perusteella. Jokainen koirakohtaaminen pitäisi tapahtua puhtaalta pöydältä, ilman mitään ennakko-odotuksia, jotta kommunikointi sujuu. Vaikka haasteena voi olla kyllä silti se häntä. Sitä heiluttava koira ei ole aina iloinen. Häntä on hankala. Whippeteillä häntä on koi-pien välissä aina, vaikka ei pelottaisi. Cockerspanieleilla se heiluu yleensä aina, vaikka pelottaisi. Vinhasti heiluva häntä voi olla alistumisen, ilon tai pelon merkki tai jottain muuta. Hitaasti heiluva häntä ohitustilanteessa voi olla rähinän ensimmäinen merkki ja varoittava ele vastantulijalle. Koirasta ei voi irrottaa jotakin osaa ja tuijottaa pelkästään sitä. Pitää katsoa kokonaisuutena, niin koiria kuin ihmisiä.

Piia Collan on Vääksyyn muuttanut koirien ja ihmisten kouluttaja sekä kirjoittaja.

Hänen yrityksensä Koirapalvelu Collan tarjoaa räätälöityjä palveluja kaikille koiraperheille. Koirien kotihoitoa, yksityisopetusta, kotikäyntejä, luentoja, kursseja, tunteja ja kirjoitustöitä.



TÄYDELLINEN KOPIOPALVELU

Skannaukset, tulosteet, canvastaulut, suurtulosteet, kulkulupakortit, paita- ja mukipainatukset omilla kuvilla yms.

KUVA MESTARIT
LAHTI HOLLOLA

Suunnitteletko kirjan tekemistä? Onko pöytälaatikossa käsikirjoitus joka tarvitsee toteuttajan? Täyden palvelun kirjaosaajat käytössäsi aina kirjan ulkoasun suunnittelusta ja taitosta lähtien kirjan painatukseen ja toimitukseen asti avaimet käteen -periaatteella.

Omakustannekirjat, sukuhistoriat, tietoteokset, suuret ja pienet painokset meiltä yli 30 vuoden kokemuksella. Palvelun tuottaa yhteistyössä HookBook, Jussi Koukku ja Lahden Seudun Uutiset, Niina Ojansivu

jussi.koukku@gmail.com puhelin 0400 494 626

HOOKBOOK

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö



Kanaa ja kasviksia sataykastikkeessa

Mausteista ja maukasta kanaa herkullisessa sataykastikkeessa. Kasvikset pysyvät tässä reseptissä ihanasti napakoina ja tuovat raikkautta ruokaan. Syksyn satokausi tarjoaa runsaasti tuoreita ja laadukkaita kasviksia – nyt kannattaa ottaa niistä kaikki ilo irti. Sataykastike antaa ruoalle lempeän tulisuuden, joka sopii mainiosti viileneviin syysiltoihin.

Kanaa ja kasviksia sataykastikkeessa M,G

- 1 kesäkurpitsa
- 1 porkkana
- 1 rkl öljyä
- 1 pkt maustamattomia kanan filesuikaleita
- riipaus suolaa
- riipaus mustapippuria
- ½ - 1 pss sataykastiketta
- 1 prk kookosmaitoa
- 0,5 dl vettä
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl limemehua

Pese ja pilko kesäkurpitsa, kuori porkkana ja viipaloi ohueksi viipaleeksi. Paista kanafileitä n. 5 minuuttia, lisää pannulle kasvikset. Jatka paistamista muutama minuutti. Mausta suolalla, mustapippurilla ja laita sataykastike joukkoon, maun mukaan. Kaada joukkoon kookosmaito ja huuhtelee purkki vesitilkalla. Mausta soijakastikkeella. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta n. 8 minuuttia. Viimeistelee lime-mehulla.



Onko sinulla lempiresepti, jonka haluaisit jakaa muillekin?
Lähetä reseptisi meille osoitteeseen
toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Mika Myllylän elämän latu katkesi Viimeiset vaiheet koskettavia

ELÄMÄ. Maastohiihdon maailmassa menestykseen ja urheilumaineeseen yltäneen Mika Myllylän elämän syösykierre alkoi Suomen urheiluhistoriaan jääneestä Lahden MM-maastohiitokisojen dopingpaljastuksesta 2001. Aihetta on käsitelty laajasti sen jälkeen. Vähemmälle huomiolle on jäänyt mitä tapahtui Myllylän elämän viime vaiheissa. Nyt niihin on saatu lisävalaistusta uusimman elämäkertakirjan muodossa.

Mika Myllylän elämällä oli vahvasti sekä hengellinen että urheilullinen tausta. Haapajärveltä alkanut kilpalatu vei mennessään. Julkisuus-kuvasta huolimatta Myllylän elämässä oli taustalla tietynlainen epävarmuus. Menestyksestä huolimatta hän pohti, mitä muut hänestä ajattelivat. Julkisuuden henkilölle tällainen miettiminen ei aina ole terveellistä.

Järkyttävää postia

Lahden vuoden 2001 MM-tahtumien jälkeen Mika Myllylä sai runsaasti postia, josta osan hän avasi. Suomen kansan pettymys kuvastui kaikissa muodoissaan saapuneissa kirjeissä. Suomessa urheilusankareihin kohdistuu kovia odotuksia, ja pettymykset heijastuvat langenneelle sankarille ankarana. Vaikeuksiin joutuneen Suomen Hiihtoliiton pelasti ST1-yhtiö tukisopimuksellaan.

Mika Myllylä esiintyi 2002 evankelistana Seinäjoen Lakeuden ristin kirkossa. Liikunnalliselle elämälle hän haki edelleen taustaa Haapajärven Tervanevalta,

josta ovat peräisin häntä esittävät rankan näköiset suoharjoittelukuvat menestyksen vuosilta. Suo on osa puolustusvoimien aluetta, ja Myllylällä oli erikoislupa harjoitella tuolla suolla.

Tulot katosivat

Vuonna 2000 Mika Myllylän verotettavat tulot olivat olleet peräti 3,5 miljoonaa markkaa. Tulojen osalta Suomessa hänen edellään olivat vain moottoriurheilijat. Perheellä oli avara, 270 neliön omakotitalo Haapajärvellä. Myllylä oli sijoittanut tulojaan vastaisen varalle. Lahden doping-käryn jälkeen Myllylä menetti heti valtion mak-saman urheilijapalkan, joka oli 6000 euroa kuukaudessa.

Samoin kävi Haapajärven kaupungin maksamalle palkkiolle. Mika Myllylä oli saanut kotikaupungiltaan myös lahjaksi lahjaoriin, joka oli raviradoilla ravannut tuloja parissa vuodessa noin 200 000 markkaa. Hevosen Myllylä joutui myymään. Tukijayritykset kuten SAS ja Dexal-urheilujuomayhtiö katosivat tukijoina.

Hiihtäjien yhtiö

Tulojen hankintana taustalla oli Pohjolan Karpaasit Oy, joka omistajina olivat Mika Myllylä, Harri Kirvesniemi, Jari Isometsä, Pekka Vähäsöyrinki ja Vesa-Pekka Sarparanta. Toimitusjohtaja oli Jukka Hartonen. Yritys oli markkinoinut elintarvikekas-

tikkeita. Yhtiö muutti pikaisesti nimensä. Mika Myllylä yritti kuitenkin Suvi-vaimon-sa kanssa käynnistää urheiluasusteita M-tuotemerkillä.

Paluu hiihdon huipulle ei enää onnistunut. Mika Myllylän elämää alkoi varjostaa alkoholin ja lääkkeiden se-kakäyttö. Kielteisiä kohuja alkoi syntyä, perhe etääntyi ja lopulta tuli elämän loppu. Mika Myllylän uran loppuvaiheissa mukana ollut Mar-ko Lempinen on kirjoittanut koskettavan elämäkertakirjan Mika Myllylän elämän taustoista ja sen viime vaiheista. Marko Lempinen: Langennut legenda – Mika Myllylä, Tammi 2005.

Lasse Koskinen



Mika Myllylä Naganon olympialadulla vuonna 1998. Kuva: AOP.

Mielipide

Kasvojen peittämisen kieltö vahvistaisi turvallisuutta ja tasa-arvoa

Perussuomalaisten kansanedustaja Nieminen pitää sisäministeri Mari Rantasen avaamaa keskustelua kasvojen peittämisen kiellosta tervetulleena ja tärkeänä.

– Kasvojen peittämisen kieltö olisi selkeä linjaus siitä, että Suomessa eletään avoimuuteen perustuvan yhteiselämän periaatteiden mukaan. Täällä ei hyväksytä huivien alle piilottelevia kasvoja ja katseita julkisissa tiloissa, Nieminen sanoo.

Niemisen mukaan kasvojen peittämisen rajoittaminen parantaisi yleistä turvallisuutta, helpottaisi rikosten torjuntaa

ja vahvistaisi suomalaista elämäntapaa. Samalla se tukisi erityisesti naisten ja lasten oikeuksia sekä sukupuolten välistä tasa-arvoa.

– Kyse ei ole vain turvallisuudesta, vaan myös siitä, että Suomi ei alistu kulttuureille, joissa naisia painostetaan peittämään kasvonsa. Meidän on tehtävä selväksi, että suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsee avoimuus, luottamus ja yhdenvertaisuus, Nieminen korostaa.

Hän muistuttaa, että useissa Euroopan maissa , kuten Ranskassa, Belgiassa, Tanskassa ja Alankomaissa, kas-

vojen peittämisen kieltö on jo voimassa ja että Euroopan ihmisoikeustuomioistuin on hyväksynyt kiellot, kun ne perustuvat hyväksyttäviin tavoitteisiin ja laaditaan suhteellisuusperiaatetta noudattaen.

– Perussuomalaiset ovat valmiita viemään valmistelua eteenpäin yhdessä hallituksen kanssa. Toivon, että kaikki hallituspuolueet seisovat tämän uudistuksen takana, Nieminen linjaa.

Mira Nieminen, ps kansanedustaja kaupunginvaltuutettu, kaupunginvaltuuston 3. vpj.

Mielipidekirjoitusten julkaisu periaatteemme

Lehtemme julkaisee mielipidekirjoituksia kirjoittajien omalla nimellä ja lehden arvojen mukaisesti. Kirjoitukset edustavat niiden kirjoittajien näkemyksiä, emmekä vastaa tekstien sisällöstä. Pidätämme oikeuden lyhentää ja muokata kirjoituksia tarvittaessa.

toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Kunnossapitourakoitsija vaihtuu kolmella alueella lokakuussa

Kaupunkilaisten on hyvä huomioda, että kunnossapitourakoissa on tehty joitain muutoksia, mitkä vaikuttavat esimerkiksi liukkaudentorjuntaan.

Kevään aikana Lahden kaupunki kilpailutti neljästä urakka-alueestaan kolme, minkä seurauksena näiden alueiden nykyiset urakoitsijat vaihtuvat 1. lokakuuta alkaen.

Keskustan alueella urakoinnin aloittaa Viherpalvelut Hyvönen Oy, eteläisellä urakka-alueella Pimara Väyläpalvelut Oy ja YIT Road Oy pohjoisella alueella. Neljännellä eli itäisellä urakka-alueella nykyinen urakka jatkuu 30.9.2026 saakka YIT

Road Oy:n toimiessa pääura-koitsijana.

Uudet urakoitsijat vastaavat alueidensa kunnossapitotöistä katu- ja puistoalueilla myös keskustassa ja pohjoisessa satama-alueilla kaupungin kanssa solmittujen sopimusten mukaisesti.

Viime talvena käyttöön otetut talvikunnossapidon heikennykset ovat käytössä nyt kaikilla alkavilla urakka-alueilla. Kaupunkilaisten on hyvä huomioda, että lokakuussa alkavissa kunnossapitourakoissa on tehty joitain heikennyksiä muun muassa liukkaudentorjunnan sekä auraamisen laatuvaatimuksiin ja toimenpideaikoi-

hin. Nämä muutokset voivat näkyä kaupunkikuvassa jo tulevan talven aikana.

Lahti luopuu liukkausvaroituspalvelusta

Lahti luopuu liukkausvaroituspalvelusta, jossa kaupunkilainen on palvelun tilattuaan saanut varoitustekstiviestin syntyneestä liukaudesta. Liukkausvaroituspalvelun hyötyä on ollut vaikea arvioida, joten siitä luovutaan.

Kaupunki seuraa tarjolla olevien palveluiden kehittymistä ja kerää kokemuksia myös muilta kaupungeilta.

Edelleen kaupunkilaisten on mahdollisuus tilata varoitust viestejä ilmanlaadusta.

Palvelut

Jalkojenhoitoa

hymyaskel.fi
Rautatiekatu 16, sisäpiha
Teea 044 2433 235

Parturi kotiisi

Teen miesten hiusteileikkaukset ja parran hoidon kotonasi. 25 vuoden kokemus alalta. Hinta 25 euroa. Soita 045-3174009



Ostetaan

Ostan ja tyhjennän k-pesät ym. myös kaatiskamat. Tmi Pauli Kantonen 0400 768 454

Ostetaan kalastustarvikkeita. Vaaput, kela ym. puh: 040 9684 709

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

Ostetaan moottoriajoneuvoja

Ostetaan

Autot, veneet, ajettavat ruohonleikkurit.
Autotallin tyhjennykset ja romunoudot.

Koneet ja moottoripyörät ym.
P. 040 - 7256 789

OSTETAAN TRAKTOREITA

KAIKENKUNTOISET/
-MERKKISET
MYÖS
MAATALOUSHKONEET/
KUORMA-AUTOT
040 507 6406

Ostetaan henkilöautot/ pakettiautot/ asunto-autot/vaunut. Myös vialliset/katsastamattomat kiinnostaa tarjoo rohkeasti soittamalla tai txt n. 040 6743 411 Uusimäki

Hollola-talon hanke etenee

Hollolan kuntakeskuksessa on kesän aikana valmistunut vanhan kunnanviraston purku-urakka ja Keskuskortteleiden alue on valmiimpi uusille rakennushankkeille.

Hollola-talon valmistelua on jatkettu kunnan omana hankkeena.Hankkeeseen sisältyy kunnan toimitiloja, Hollola-Sali, kokoustiloja sekä tilat yksityiselle ravintolatoimijalle. Rakennushankkeen bruttoala on alustavassa suunnittelussa n. 3 600 m2. Rakennus sijoittuisi Keskuskadun ja Virastotien kulmaukseen.Täpääntuma- ja kokoonmistilat yhdessä ravintolapalveluiden kanssa lisäävät kuntakeskukseen elinvoimaa tarjoamalla uusia mahdollisuuksia tapahtumien järjestämiselle ja kulttuuritoiminnalle. Hankesuunnitelmaa on käsi-

telty valtuustoseminaarissa 24.9. ja valmistellaan päätöksentekoon 10.11. valtuustoon. Alustavan aikataulun mukaan rakennustyöt voisivat alkaa 2026 kesällä ja rakennus valmistua 2027-2028 vuodenvaihteessa.

Hanketta suunnitellaan SR-urakkamuodolla, jossa kilpailutuksen perusteella valittu urakoitsija vastaa rakennuksen suunnittelusta. Hankesuunnitteluun liittyviä luonnoksia on kunnalle suunnitellut Arkkitehtitoimisto Rosberg Ikävalko Oy. Samaan aikaan kunnassa selvitetään Keskuskortteleiden vapaille tonteille myös tilapäisiä toimintoja, jotka lisääisivät kuntakeskuksen viihtyisyyttä ennen uusien rakennushankkeiden valmistumista.



Henkilö-/pakettiautojen
KATSASTUS
+ päästömittaus

65€

Huomaavaista katsastusta!

NOSI OY
Keskikankaantie 4H5, Hollola
Avoinna ma-pe 8-16.00
Ajanvaraus:
P. 041 313 7670
www.nosioy.fi

Kodin kunnostus

Suoritan huoneistojen maalaus-ja tapetointitöitä. Ilmainen kartoituskäynti.

040 6771 306 / Niina

Orimattilan kaupunki myy polttopuuta

Orimattilan kaupunki myy puuta poltettavaksi. Myytävät kasat sijaitsevat Heikkiläntien päässä. Myytävänä on 17 kasaa ja tarjoukset (euroa/ kasa) tulee tehdä kasassa olevan numeron mukaan sähköpostilla osoitteeseen perttu. ylikarppa@orimattila.fi.

Tarjoukset tulee toimittaa 10.10. kello 12 mennessä. Puut on maksettava ennen noutoa ja kasat tulee noutaa 2 viikon kuluessa tarjouksen hyväksymisestä.



Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Mikontie 8, 16500 Herrala

Päätoimittaja, toimitusjohtaja:

Niina Ojansivu

puh. 040 7632 224

niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com
toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Laskutus

niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

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

Painopaikka: Lehtisepät Oy
Lukija määrä 50 000
Taitto: Ojanni Oy

Ilmoitusmarkkinointi:

Niina Leskinen, myyntipäällikkö,
ilmoitusmyyjä, toimittaja
Puh. 041 5499 878

niina.a.leskinen@gmail.com
Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 9328 113
vkurjonen@gmail.com

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

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

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

Jakelutelinepaikat:

Lahti: ABC Renkomäki, S-Market Ahtiala, CM Paavola, S-Market Tonttila, Sokos keskusta, S-Market Mascot, S-Market Metsäkangas, S-Market Jalkaranta, S-Market Hennala, K-Supermarket Okeroinen, S-Market Villähde, Sale Nastola, K-Market Kivistönmäki, S-Market Nastola, K-Supermarket Nastola, S-Market Kiveriö, K-market Möysä
Mytäjäisten kotileipomo, Kirpputori Vinksin Vonksin
R-Market (metsäkangas), Kauppakeskus Karisma, K-Supermarket Ahtiala, Lahden Matkakeskus, Takatasku

Hollola: Prisma Hollola, K-Supermarket Hollola, Sale Hollola KK, Sale Kukkila, Kuvamestarit, Messilä Camping, K-Market Soramäki, kirpputori Walkkari

Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale Hämeenkoski.

Järvelä: S-Market Järvelä, Fotoline

Orimattila: K-Supermarket

Vääksy: S-Market Vääksy ja K-Supermarket Vääksy, Viipurilainen Kotileipomo.

Heinola: CM-Heinola, Matkakeidas Vierumäki

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 jättö perjantaina klo 18 mennessä
aineisto@lahdenseudunuutiset.com

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

OSTAMME KULTAA & HOPEAA

PAIKALLINEN TOIMIJA
MYÖS PELSUJEN KOTIMATSEISSA,
SEURAA FACEA
JA VOITA LIPUT OTTELUIHIN

ROMUNA TAI MISSÄ TAHANSA
MUODOSSA, ROHKENE KYSYÄ

MYYMME & VALMISTAMME
UNIIKKEJA KORUJA

TERVETULOA MYYMÄLÄÄN
VARAA OMA AIKASI
MYÖS KOTIKÄYNNIT

KYSY KUOLINPESÄT

+358 45 804 7300

Vapaudenkatu 2 LH39, 15110 Lahti
info@taivaskulta.fi
www.taivaskulta.fi

LUE ARVOSTELUT
MEISTÄ GOOGLESSA

TAIVASKULTA
REILUA KULTAKAUPPAA

JIVASKULTA
JALOMALLI KULTAKAUPPA
Jonne Sahanen
Jalomekaniikkasiantuntija

SUOMALAISTA PALVELUA



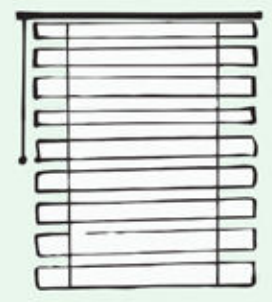


Kaihdin ja Palvelu

0400 624 533 03 7511 781
Vesijärvenkatu 17, 15140 Lahti

Sälekahtimet
Rullaverhot
Lamelliverhot
Markiisit
Visor vekiverhot

Korjaus / varaosat
Myynti
Asennus
Mittaus



Olen myymässä
OrtoMalli pohjallisia
LAHDEN KÄRKKÄISEN
SIKAPÄIVILLÄ
pe 3.10.2025
la 4.10.2025
klo 10.00 alkaen...
Tervetuloa kunnon
ostoksille!



- ✓ Kestävä
- ✓ Pinta antibakteerista mikrokuubista
- ✓ Runko ihmiskäsi
- ✓ Reilussa elastisessa
- ✓ Konepestäminen
- ✓ Innovatiivinen tuuletus

ORTOMALLI.COM

OrtoMalli pohjallinen oikeasti auttaa

Kotimaisen FOOT FIX Oy:n OrtoMalli pohjallisen avulla jalka sopeutetaan takaisin optimaaliseen asentoonsa, jolloin lihakset alkavat korjata itse jalassa olevia virheasentoja.

– Kun luusto on oikeassa asennossa, niin lihakset koko kehossa toimivat oikeassa liikeketjussa, kertoo FOOT FIX Oy:n yrittäjä, naprapaatti Rauno Ranta-Korpi, joka on toiminut hoitoalalla yli 40 vuotta.

OrtoMalli tukipohjallinen ohjaa kehon painopistettä päkiälle.

– Näin saadaan luotua esijännitystä lättäjalkaisuutta estävissä lihaksissa, ja pumppuefekti vielä lisää jalkojen aineenvaihduntaa.

Antibakteeriset mikrokuitupohjalliset kestävät 40-asteisen konepesun.

FOOT FIX Oy
Puh. 050 - 3083 910
info@ortomalli.com
www.ortomalli.com

TIISTAINA 7.10.2025 | KLO 10-15

Liike on lääke

MESSUT SENIOREILLE

MUKANA MYÖS HEIDI PAKARINEN JA MATTI EVE SEKÄ ERIKOISESITYS:
JONGLEERAUKSEN MAAILMANMESTARI, KEVIN NIITTYVIITA.



PÄIVÄN
25€
HINTA

SISÄLTÄÄ RUOAN, LIIKUNNAT, KILPAILUT, TIETOISKUT, ESIINTYMISET JA SAUNOMISEN!

Päivän tarkoitus on yksinkertainen:
ANTAA ILOA, YHDESSÄOLOA, HYVINVOINTIA JA LIIKUNNAN RIEMUA NIIN, ETTÄ MUISTO TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ KANTAA PITKÄLLE SYKSYYN JA TALVEEN.

TERVETULOA!

ENNAKKOILMOITTAUTUMISET KLO 11-21
PUH. 046 850 3800 | INFO@PADELMARINA.FI | TARMONTIE 5, HOLLOLA
BUSSIKULJETUS LAHDEN TORILTA KLO 9:45

SISÄPELIKESKUS
PADEL
marina