



TORIN WANHA HAUTAUSTOIMISTO
Vapaudenkatu 2, Lahti
Puh. 0440 77 11 22

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

PYYDÄ HINTA-ARVIO AMMATTILAISELTA.

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

Lahden Seudun Uutiset

3 / 2026
Viikko 8

Paikallisesti sinun. Joka toinen viikko. Hämeenkoski, Heinola, Hollola, Kärkölä, Lahti, Nastola, Orimattila, Vääksy.



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

www.innostavadesign.fi

**VERHOOMO
& OMPELIMO**

Uudistan lepotuolit, sohvut, työtuolit ja istuimet koteihin ja yrityksille. Ompelen tyynynt, vene- ja terassipatjat, irtohuput. Korjausompelut.



Ilolla ja ammattitaidolla!
Maria Lahtinen
p. 050 313 8442

INNOSTAVA DESIGN Oy
TI -TO 9-17, PE 8-11, LA 9-12
Laitatie 18, 15820 Hollola
info@innostavadesign.fi

VISA Mastercard



**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

KIVILÄHDE
- 1989 -

SUOMEN HAUTAUSTOIMISTOJEN LIITON - JÄSENLIIKE

Hollolan kukka ja hautauspalvelu
ma-pe 9-18 • la-su 9-17
hollolankukka.fi • (03) 780 2701
KESKUSKATU 8

PiippuMestari



*Kaikkien kotisi katolla
tehtävien töiden mestari*

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

**SADEHATUT
ASENNETTUNA**
Päijät-Hämeessä ja
lähiympäristössä
**TARJOUSHINTAAN
ALK.**

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

PIIPPUMESTARI.FI

149€
Ovh. 180-250€
KYSY LISÄÄ



**ME
OLLAAN
LYK**

**LAHDEN YHTEISKOULUN
LUKIO**

YHTEISHAKU
17.2.-17.3.2026



PÄÄKIRJOITUS

Päijät-Häme nousuun – mutta miten?

Päijät-Häme tarvitsee nyt rohkeita tekoja, ei pelkiä puheita. Me puhumme usein alueen nostamisesta ja elinvoiman vahvistamisesta, mutta mitä se käytännössä tarkoittaa?

Matkailu on yksi avaintekijöistä. Uusia hotelleja, uusia kohteita ja uusia elämyksiä tarvitaan. Pelkät Salpausselän kisat eivät enää riitä. Ne ovat tärkeä tapahtuma, mutta yksinään ne eivät kanna aluetta ympäri vuoden.

Kokousmatkailun kasvattamisesta puhutaan paljon, mutta todellisuudessa sen taloudellinen hyöty jää usein rajalliseksi. Usein kahdenkin päivän konferenssit ovat niin täynnä ohjelmaa, ettei osallistujilla ole aikaa tutustua kaupunkiin, palveluihin tai paikallisiin yrityksiin. Raha jää hotelliin ja kokoustilaan – muu kaupunki jää sivuun. Nyt tarvitaan elämysmatkailua. Meillä on tarjolla aitoa, puhdasta luontoa, järviä, metsiä ja reittejä. Niitä pitäisi osata hyödyntää ja tuotteistaa paremmin. Satamaan kaivataan lisää houkuttimia, jotta ihmiset tulisivat kauempaakin ja viipyisivät pidempään. Myös ympäristökuntien yhteistyötä on vahvistettava.

Sen sijaan että kilpaillaan keskenään, pitäisi suosittelua toistemme kohteita ja rakentaa yhteistä veto-voimaa. Yhdessä olemme enemmän.

Juuri siksi on tärkeää, että Lahden kaupunki kutsuu Lahden, Orimattilan, Hollolan ja Heinolan kunnan ja kaupunginvaltuustojen jäsenet yhteiseen valtuustoseminaariin 2. maaliskuuta Lahdessa. Tilaisuuden tavoitteena on syventää seudullista yhteistyötä ja keskustella keinoista vahvistaa koko alueen elinvoimaa. Nyt on aika siirtyä puheista tekoihin.

Urheilu ja nuoret ovat tulevaisuutta. Jalkapallotadion on saatava vihdoin kuntoon. Samoin jäähallin uudistaminen on tuotava tähän päivään. Moderni jäähalli palvelee niin junioreita, harrastajia, kilpaurheilua kuin tapahtumiakin, ja tuo alueelle elämää ympäri vuoden. Nuoriin on panostettava, sillä he pyörittävät tätä seutua tulevaisuudessa. Tarvitaan myös rohkeita investointeja, kuten suuri kylpylä, joka toisi majoittujia viikonlopuiksi ja vahvistaisi matkailua ympäri vuotisesti.

Mutta mitä me yksittäiset

ihmiset voimme tehdä? Paljonkin. Voimme valita paikallisen kahvilan, lounasravintolan ja kivijalkakaupan. Voimme ostaa vähemmän, mutta laadukkaampaa. Ehkä jätämme sen Temu-tilauksen teemmättä ja käytämme rahat lähiympäristössämme. Pienet valinnat merkitsevät yllättävän paljon.

Tällä hetkellä Lahdessa ja koko Päijät-Hämeessä on huolestuttavan korkea työttömyys. Askon ja Sotkan konkurssi koskettaa meitä kaikkia. Jokainen tuntee jonkun, joka on ollut Askolla töissä. Asko ja Isku loivat aikanaan Lahdesta suuren huonekaluteollisuuden kaupungin. Se on osa meidän identiteettiämme. Kotimaiset huonekalut ovat arvokkaita, mutta myös kestäviä. Silti ymmärrän hyvin, miksi edulliset itse koottavat huonekalut houkuttavat, etenkin nuoria perheitä. Kun rahat ovat tiukassa ja kotia halutaan sisustaa, yhden sängyn hinnalla saa lähes koko huoneen kalustettua. Se on inhimillistä ja ymmärrettävää.

Monelle meistä elämäntilanne muuttuu ajan myötä. Kun lapset ovat omillaan, alkaa kaivata taas kestäviä

puuhuonekaluja, laatua ja historiaa. Silloin suunnataan kirpputoreille ja retrokauppoihin. Tämäkin on osa kestävästä kuluttamisesta ja paikallista taloutta. Nyt jos koskaan kaikkien Päijät-Hämeen kuntien kannattaa miettiä yhdessä, miten alue saadaan nousuun. Tuleva valtuustoseminaari antaa siihen hyvän mahdollisuuden.

Mutta mahdollisuus muuttuu tulokseksi vain teoilla. Tarvitaan rohkeutta investoida, kykyä tehdä yhteistyötä ja halua katsoa pidemmälle kuin seuraavaan budjettivuoteen. Tarvitaan uskoa omaan alueeseen, sen ihmisiin ja mahdollisuuksiin.

Kehitetään ja kehitetään – yhdessä.

Päätoimittaja
Niina Ojansivu



Päijät-Hämeen Vuoden Yrittäjät 2025 palkittiin Sibeliustalossa

Päijät-Hämeen Yrittäjät julkistivat perjantaina 13.2.2026 Maakunnallisessa Yrittäjäjuhlassa Sibeliustalossa vuoden 2025 maakunnalliset palkinnonsaajat. Juhlailta kokosi yhteen satoja yrittäjiä, yhteistyökumppaneita ja päättäjiä eri puolilta maakuntaa.

Maakunnallinen Vuoden Yrittäjä 2025: Kinnarin Tila

Maakunnallisen Vuoden Yrittäjä 2025 -palkinnon saivat **Terhi Kinnari ja Teemu Kinnari**, jotka luotsaavat hollolalaista Kinnarin Tilaa.

Kinnarin sukutilalla on viljelty maata jo vuodesta 1667. Terhi ja Teemu Kinnari ovat toimineet tilan isäntäparina vuodesta 2004 lähtien, ja heidän aikanaan tila on kehittynyt moderniksi, valtakunnallisesti tunnetuksi kaura-alan edelläkävijäksi.

Yritys on keskittynyt kauran viljelyyn ja jalostukseen. Valikoimaan kuuluvat muun muassa höyryttämättömät kaurahiutaleet, kaurasuurimot sekä innovatiiviset kaurapohjaiset valmisateriat. Näillä tuotteilla Kinnarin Tila voitti Suomalainen menestysresepti-ohjelman vuonna 2025.

Tilalla toimii vuonna 2021 valmistunut oma kauramylly,

tilamyymlä ja kahvila sekä laajasti palveleva verkko-kauppa. Tuotteita myydään K- ja S-ryhmän kaupoissa ympäri Suomen. Lisäksi yritys on laajentanut toimintaansa foodservice- ja suurtalouskeittiöpuolelle.

Valintaraati kiitti Kinnarin Tilaa erityisesti:

- pitkäjänteisestä strategia-työstä vastuullisista energiaratkaisuista ja viljelymenetelmistä omasta tuotantoketjusta pelloilta valmiiksi tuotteeksi aktiivisesta viestinnästä ja somemarkkinoinnista.
- Yritykselle on myönnetty FSSC22000-elintarviketurvallisuussertifikaatti sekä ISO14001-ympäristösertifikaatti. Kinnarin Tilan Metsäsieni-valmisruokavaliittivuonna 2025 vastuullisimmaksi tuotteeksi yleisöäänestyksessä.
- Valintaraadin mukaan Kinnarin Tila on esimerkki siitä, kuinka perinteinen maatalo voi menestyä modernilla, innovatiivisella ja kestävällä tavalla.

Maakunnallinen Vuoden Yksinyrittäjä 2025: Tuua Jäppinen, Muta&Kakku

Maakunnallisen Vuoden Yksinyrittäjä 2025 -palkinnon sai **Tuua Jäppinen**, joka pyörittää lahtelaista Muta&Kakku -leipomoa.

Vuonna 2017 perustettu

Muta&Kakku on leipomo, konditoria ja kahvila, jonka juuret ovat Jäppisen pitkäaikaisessa leipomisharrastuksessa. Aluksi kakkuja tehtiin tuttaville ja läheisille, mutta kysynnän kasvaessa syntyi ajatus omasta yrityksestä.

Vuonna 2018 yrittäjyys otti merkittävän askeleen eteenpäin, kun Launeella vanhassa tehdaskiinteistössä toiminut leipomoyritys siirtyi Jäppisen omistukseen ja sai nykyisen nimensä.

Valintaraati nosti perusteluissaan esiin Jäppisen:

- rohkeuden toimia haastavalla alalla
- sitkeyden vaikeina vuosina
- jatkuvan halun kehittää tuotteita ja palvelua
- näkyvän roolin yrityksen arjessa

Jäppinen on itse vahvasti mukana päivittäisessä toiminnassa ja palvelee asiakkaita usein tiskin takana. Artesaanikakkujen lisäksi Muta&Kakku tunnetaan laadukkaista suolaisista ja makeista herkuistaan.

Yritys on vakiinnuttanut asemansa osana Lahden kahvila- ja leipomokulttuuria ja hakenut samalla hallittua kasvua. Yksinyrittäjänä toimiminen vaatii moniosaamista, joustavuutta ja pitkää työpäivää – ominaisuuksia, joita Jäppi-

nen edustaa esimerkillisesti.

Maakunnallinen Vuoden Nuori Yrittäjä 2025: Arttu Heikkilä, Erkkiheikkilä Oy

Maakunnallisen Vuoden Nuori Yrittäjä 2025 -palkinnon sai **Arttu Heikkilä**, toimitusjohtaja yrityksessä Erkkiheikkilä Oy.

Erkkiheikkilä Oy on infrarakentamisen monipuolinen toimija, jonka palveluihin kuuluvat muun muassa:

- vesihuollon rakentaminen ja saneeraus
- katu- ja väylärakentaminen
- pohjarakentaminen
- kiviainesmyynti

Yritys toimii pääosin Etelä-Suomessa ja Kymenlaaksoissa, ja sillä on toimitilat Orimattilassa ja Kouvolassa. Orimattilan Pennalassa sijaitsee myös vuonna 2022 valmistunut kierrätyspuisto.

Vuonna 1981 perustetussa perheyhtiössä toteutettiin sukupolvenvaihdos vuonna 2017. Sen jälkeen vetovastuu on ollut Artulla yhdessä sisarensa **Emma Heikkilän** ja operatiivisesta toiminnasta vastaavan **Aku Korhosen** kanssa. Yritys työllistää lähes 80 henkilöä sekä runsaasti alirakointsijoita.

Valintaraati kiitti erityisesti:

- tasaista ja hallittua kasvua
- henkilöstön sitouttamista
- vahvaa arvopohjaa
- panostusta laatuun ja vastuullisuuteen

Erkkiheikkilä Oy:llä on hyvä maine luotettavana työnantajana ja yhteistyökumppanina.

Yrittäjyys näkyy monessa muodossa

Vuoden 2025 palkitut edustavat kolmea erilaista mutta

toisiaan täydentävää yrittäjyyden muotoa

- perinteistä ja modernia yhdistävää perheyrittystä
- sitkeää ja asiakaslähtöistä yksinyrittäjyyttä
- kasvuhakuista ja työllistävää nuorta yrittäjyyttä

Päijät-Hämeen Yrittäjien mukaan palkinnoilla halutaan kannustaa yrittäjiä jatkamaan kehittämistyötä, investoimaan tulevaisuuteen ja vahvistamaan koko maakunnan kilpailukykyä.



Kirkolliset ilmoitukset

Hollola
Kastetut Jimi Ilari Matias Niipala, Leona Adalmiina Liimatainen-Huttunen, Mette Olivia Rantalainen, Vieno Eevi Ingrid Ranta-Pere
Kuolleet Kerttu Mirjami Holmström 100 v, Tenho Veikko Susi 94 v, Marja-Terttu Miettinen 84 v, Irma Irene Mäkinen 84 v, Pentti Antero Åstedt 78 v, Tuula Marjatta Kantola 52 v, Maija-Liisa Lapila 89 v, Sinikka Seija-Riitta Kakko 87 v
Hämeenkoski
Kuolleet Tero Pekka Perälä 38 v
Kärkölä
Kastetut Iivo Kari Juhani Rätty
Kuolleet Osmo Antero Kuhlman 78 v, Risto Allan Santala 74 v

TÄYDELLINEN KOPIOPALVELU

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



LAHTI HOLLOLA



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.



Terhi ja Teemu Kinnari, Kinnarin Tila Maakunnallinen Yrittäjäjuhla 2026. kuva: Tommi Mattila.

Oudon väsymyksen vuosipäivä

Lahden Seudun Uutisten numeroita voit helposti lukea netistä. Vuosien varrella olen kirjoittanut lääketieteen aiheista. Jos ne kiinnostavat, googleta Lahden Seudun Uutiset, ja Lehtiarkisto.

Monet juttuni ovat ajan tasalla. Huomasin sen kun harkitsin kirjoittaa väsymyksestä. Lahden Seudun Uutisten numerossa 3/2025 on pätevää asiaa väsymyksestä. Suosittelen.

Hyvin monen sairauden oireisiin kuuluu väsymys. Tee-masta riittäisi käsiteltävää koko lääketieteen verran. Tärkeää on, että väsymyksen vaivaama ihminen tietää, onko hänen väsymyksensä vaarallista vai ei.

Perussääntö on tällainen: jos väsymys on ainoa oire, sen vaarattomuus on todettavissa muutamalla tavallisella labrakokeella. Esimerkiksi nuorten naisten tavallinen väsymyksen syy on raudanpuuteanemia, alhainen hemoglobiini. Anemian riski on vegaaneilla, koska kasvien rauta imeytyy heikosti. Verenkuva selvittää.

Elintapaväsymys

Toivottavasti lukijat eivät suutu, kun paljastan väsymyksen tavallisimpia syitä. Itsestään selvät asiat eivät aina ole helppoja. Vitamiinien ja lisäravinteiden kauppiaille otollisia asiakkaita ovat ne, jotka eivät syö kunnon ja lepävät liian vähän.

Tavallista suomalaista sekaruokaa nauttivan, perusterveen kansalaisen on mahdotonta joutua minkään sortin puotostilaan. Sen sijaan koululainen, joka ruuan sijaan pysyy vireänä litkimällä energijuomia, kärsii ties mistä hivenaineiden ja keskeisten ravinteiden puutteesta.

Jos koululainen viettää aikansa netissä ja videope-

leissä aamuyöhön saakka, on normaalia, että hän ei aamulla jaksaa nousta sängystä. Mamma nostaa pystyyn, lykkää puuroa suuhun ja ulkovaatteita päälle. Linja-autossa koululainen ottaa torkut, ennen kuin pääsee rauhalliseen paikkaan oppitunnille nukkumaan.

No, eihän se unissaan mitään opi. Kyseessä ei ole ADHD, vaan elintapaväsymys.

Yörytmi ja päivän vireys

Myöhäiset askareet haittaavat aikuisia. Kiinnostavia TV-ohjelmia seurataan puoleen yöhön. Jos ohjelma on jännä, uni ei tule heti vuoteeseen päästyä.

Nukkuma-aika jää 1-2 tuntia liian lyhyeksi. Kas kummaa! Päivällä väsyttää! Kyseessä ei ole unitauti, vaan elintapaväsymys.

Ilmeisesti kaikki eivät tiedä, että nukkumisen paras anti, hyödyllisin lepo saadaan alkuyöllä. Silloin syvän unen osuus on suuri. Aamupäivällä nukuessa syvintä unta ei enää ole.

Elpymisen kannalta on siis parempi nukkua klo 22 – 06 kuin 02 – 10.

Nukkumapaikan valoisuudella voi olla merkitystä herkille henkilöille. Silmäluomet eivät ole täydellisiä pimennysverhoja. Huoneen valaistus vaikuttaa, mutta sehän on ongelma vain kesällä – jos ei hommaa valoa pidättäviä kaihtimia.

Vuoteiden laadusta en tiedä tuoreita tutkimuksia. Vieritietekkoita tuskin missään on. Joka tapauksessa sänky on kaikkein tärkein huonekalu, koska siinä vietetään kolmasosa elämästä.

Lääkkeet – hmm...

Psykiatrina täytyy sanoa jotain unilääkkeistä. Ihan-

teellista unilääkettä ei ole keksitty. Parikymmentä vuotta sitten muotiin tuli psykoosilääke, ketiapiini. Monilta käyttäjiltä meni seuraava päivä kanttu vei lamaantuneena. Ja yöllä verenpaineen lasku heitti vanhuksen vesakäynnillä mukkelismakelis, tuloksena lonkkaluun murtuma.

Melatoniniin vaikutus on teoriassa luonnonmukainen, koska se on unta säätelevä elimistön kemikaali. Mutta on ihmisiä, jotka pienen melatonini-annoksen otettuaan ovat väsyneitä seuraavana päivänä.

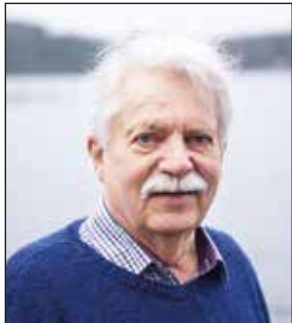
Alkoholi ”yömyssynä” on unilääkkeistä surkein. Alkoholi heikentää unen laatua.

Väsymysoireyhtymä

Mainitussa Lahden Seudun Uutisten numerossa 3/2025 kerroin väsymysoireyhtymästä. En ihan kiltisti uskonut koko ilmiöön, ennen kuin sain siitä omakohtaista kokemusta. Kyllä se on olemassa, mutta hankaluus on siinä, että tutkimusmenetelmiä ei ole, ja hyvää hoitoa ei ole keksitty.

Lahden seuraavassa numerossa esittelen parhaan nukahdusmenetelmän, mielen tyhjennyksen. Älkää säikähtäkö, ei se kokonaan tyhjene!

Jyrki Joensuu
Yleislääketieteen ja
psykiatrian erikoislääkäri



Kärkölä: Isänpäiväkunniamerkkiehdotukset vuodelle 2026 – ehdotukset 16.3.2026 mennessä

Ritarikuntien suurmestari, tasavallan presidentti Aleksander Stubb on päättänyt, että isä palkitaan Suomessa valtiollisella kunniamerkillä vuodesta 2025 alkaen.

Lupa- ja valvontavirasto pyytää 16.3.2026 mennessä ehdotukset vuoden 2026 isänpäiväkunniamerkkien saajiksi. Ehdotuksen voivat tehdä kunnat, seurakunnat, yhdistykset ja muut yhteisöt sekä palkittavan biologiset ja ei-biologiset lapset.

Isänpäivänä jaettavat kunniamerkit myönnetään henkilöil-

le, jotka ovat ansioituneet lasten ja nuorten esimerkillisestä kasvatustyöstä sekä perhe-elämän ja vanhemmuuden edistämisestä.

Nyt on käynnistynyt vuoden 2026 isänpäiväkunniamerkkien haku. Tasavallan presidentti luovuttaa Ritarikuntien myöntämät kunniamerkit isänpäivänä 8.11.2026 valtakunnallisessa juhlassa, jonka järjestelyistä vastaa Väestöliitto.

Kansalaisten ja yhteisöjen tulee tehdä ehdotuksensa kunniamerkin saajasta Lupa-

ja valvontavirastoon. Isänpäiväkunniamerkin hakeminen on maksutonta, kuten ovat myös isille jaettavat mitalit.

Kunniamerkkiesitykset liitteineen tulee toimittaa alkuperäisinä allekirjoitettuna ja kahtena kappaleena kirjepostilla viimeistään 16.3.2026 Lupa- ja valvontaviraston kirjaamoon.

Osoite:
Lupa- ja valvontavirasto
Kirjaamo
PL 20
13035 LVV



VANHUSTYÖN TUKIKONSERTTI

IKÄMUISTOISIA HETKIÄ

21.3.2026, klo 13-15
Ristinkirkko, Kirkkokatu 4

Liput 15€, Kahvit konsertin jälkeen, Lippuja saatavilla Laaksokatu 15 ark klo 9-15, Ikäihmisten kohtaamispaikka Lyylin tupa (Trio) ke klo 13-15 pe klo 9-11, Ennen tapahtumaa ovelta (käteinen tai MobilePay #13989) Lisätietoja: 050 344 1844

 LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU RY

www.lahdenlahimmaispalvelu.fi



Goat Gym - liiku, kehity ja ylitä itsesi!
Parkouria, akrobatiaa ja trampoliineja kaikenikäisille
turvallisessa ympäristössä ammattilaisten ohjaajien opastuksella.
Tekemisen meininkiä talvilomalla Lahdessa!
Katso aukioloajat: www.goatgym.fi

Orimattilan Moose Gymillä talvileiri 23.–25.2.!

Leiri järjestetään klo 10–15, ja mukaan voi ilmoittautua joko yhdeksi tai useammaksi päiväksi.

Tekemistä, liikunnan iloa ja mukavaa yhdessäoloa talvilomaan – tule mukaan liikkumaan ja kokeilemaan uutta!

Tervetuloa temppuilemaan Moose Gymille Orimattilaan!

Volttimontun ja trampoliinien lisäksi airtrack ja pehmeitä parkour-palikoita sekä kiipeilyseinä ja paljon muuta hauskaan temppuiluun!

Katso aukioloajat www.moosegym.fi





Valimonkatu 2,
15520 Lahti
041 3271840
info@goatgym.fi

Wanhan amiksen polku 3 A
Orimattila
0503400344
herttuafamily@gmail.com



Kettulan kylässä tapahtuu! -Taiteilija

Sanelma oli osallistunut Kettulan kylän taiteilijaseuran järjestämään ”öljyväriä pinnassa”- maalauskilpailuun.

Maalausaihe oli luonnon moninaisuus.

Innokkaita taiteilijoita oli saapunut kilpailuun ympäri suomen. Kaikilla oli tavoite saada voitto ja kunniaininta maalarina.

Sanelman sivellin heilui innokkaana, kuten muillakin taiteilijoilla. Kilpailun tuomarina toimi ruotsalainen taide akateemikko Frans August, joka kierteli väliajoin katselemassa jokaisen ainutlaatuisia luomuksia.

Sanelman kohdalla hän pysähtyi ja hämmästeli tämän maalausta.

- Miksi sinä maalaat oman muotokuvasi, vaikka aihe on luonnon moninaisuus?

- Voi hyvänen aika, tietysti koska minusta itsestäni jo kuvastuu luonnon moninaisuus, huudahti Sanelma tohkeissaan.

- Niinkö ? Kysyi tuomari.

- Tietysti, kuinka kukaan muuten oppii minua tuntemaan taiteilijana, jos en

maalaa omaa kuvaani. Nimi ei kerro mitään, mutta kasvat kertovat paljon, vastasi Sanelma, kun hän samalla ihaili omaa kuvaansa.

- Johan sinä hassuja puhut, sanoi tuomari toruvana.

- Tietysti, koska minut tullaan näin tietämään, että kenen tämä maalaus on. Maalasihan se suuri taiteilija Helene Schjerfbeck itsensä kuuluisaksi omilla kuvillaan, kertoi Sanelma tohkeissaan.

- Aivan, no sinähän korkealle aiot tavoitella, huokaisi tuomari.

- Tietysti, en jaksa nimen varassa odotella vuosi tolkulla tuloksia, sillä siihen mennessä on jo moni muu jo edellä, vastasi Sanelma ja antoi siveltimensä heilua tunteella.

Tuomari siirtyi vähin äänin seuraavan taiteilijan luokse. Ehkä Sanelman sanoissa oli perää, mietti tuomari Frans August. Olihan ihminen sentään ainutlaatuinen luomus koko luomakunnassa.

Kuvataiteilija
Tuulia Marjanen

ROOTS yhdistää flamencon, kansanmusiikin ja maailman sävelet Lahdessa

Compañía Kaari & Roni Martinin teos "Compañía Kaari & Roni Martin goes ROOTS" nähdään maaliskuussa seitsemällä paikakunnalla Etelä-Suomessa. Esitys saapuu Lahden Pikku-teatteriin 12.3.2026.

Compañía Kaari & Roni Martin on palkittu helsinkiläinen taiteilijaensemble, jonka juuret ovat flamencon ja nykytaiteen risteyksessä. Ryhmän teoksissa yhdistetään vapaasti eri musiikkiperinteitä ja -tyylejä ja sen jäsenet ovat useista eri maista ja kulttuureista. Tuloksena on rohkeita, omaperäisiä ja monitaiteellisia näyttämöitä, jotka koskettavat kansainvälisesti.

Compañía Kaari & Roni Martin Goes ROOTS -teoksessa yhdistetään eri musiikkiperinteitä ja -tyylejä, jotka rikastuttavat suomalaista kulttuurimaailmaa. Se on kuin musiikillinen sulatusuuni, jossa arabi-, juutalais- ja romanimus-

iikki kohtaavat flamencon rytmien ja suomalaisen jouhikon kanssa. Esityksen taiteilijoista irakilainen Ali Saad hallitsee perinteisen arabialaisen musiikin, Roni Martin tuo mukaan perheensä juutalaisen musiikkitradition, jouhikonsoittaja Pekko Käppi suomalaisen kansanmusiikin ja koreografi Kaari Martin flamencotanssin ja rytmiikan. Flamencon ollessa alkupe- räisiltä juuriltaan fuusio, sen kulkeutuminen myös uusiin suuntiin on luonteva osa sen kehitystä. Samalla kun esitys sukeltaa syvälle flamencon juurille, se laajentaa näkökulmaa suomalaisuuden käsitteestä.

Compañía Kaari & Roni Martin goes ROOTS sopii kaikenikäisille. Teoksessa lauletaan ainakin suomeksi, arabiaksi, hepreaksi ja ladinoksi. Sinun ei tarvitse ymmärtää näitä kieliä vaan voit nauttia musiikista kokemuksena.

- Kaikilla ihmisillä on tarve tulla nähdyksi, hyväksytyksi

si ja kunnioitetuiksi sellaisina kuin he ovat. ROOTS-kon- serti haluaa taiteen keinoin muistuttaa, että ihmiset ovat perustarpeiltaan ja sisim- mässään samanlaisia, sanoo koreografi ja tanssija Kaari Martin.

- Meille on tärkeää viedä tai- detta ihmisten luokse. Kaikki eivät voi matkustaa esimer- kiksi pääkaupunkiseudulle taidetta kokemaan, joten tällä kiertueella halusimme tuoda esitykset erilaisiin kulttuu-

ritiloihin ja työväentaloihin. Myös lippujen hinnat olem- me pyrkineet pitämään mah- dollisimman kohtuullisina, Martin jatkaa.

Lavalla:

Pekko Käppi – jouhikko, laulu

Roni Martin – kitara, laulu

Kaari Martin – tanssi, laulu

Ali Saad – laulu

Esityksen kesto: noin 60 min

Liput: lippu.fi tai ovelta 20 € / 15 € / 5 €, ryhmäliput saara@compania.fi



Kuva: Mari Waegelein

SUPER teatterin 10v. -juhlavuoden aloittaa Hans Christian Andersenin klassikkosatu Prinsessa ja herne

Näytelmän ohjaaja **Tero Porali** on sovittanut Andersenin sadusta SUPER teatterin studionäyttämölle sopivan näytelmäversion, joka toteutetaan kolmella näyttelijällä. Lavalla nähdään teatterin vakiokasvat **Anssi Hyvönen, Kati Taittonen** ja Tero Porali.

Prinsessa ja herne on yksi Andersenin suosituimmista tarinoista ja se tunnetaan myös nimellä Todellinen prinsessa. Satu kertoo prinsistä, joka on etsinyt itselleen täydellistä puolisoa ympäri valtakuntaa siinä kuitenkaan onnistumatta. Eräänä myrskyisenä yönä linnan ovelle ilmestyy tavallisen näköinen tyttö, joka väittää olevansa todellinen prinsessa. Linnan väki ei usko tyttöä, joten he testaavat prinsessan aitoutta muutamilla kuninkaallisilla koettelemuksilla, mukaan lukien klassinen herne patjan alla -testi.



Anssi Hyvönen vasemalla, keskellä Tero Porali ja oikealla Kati Taittonen. Kuva: Emilia Porali.

Näytelmä sisältää SUPER teatterille tyypilliseen tapaan myös musiikkia ja sen kesto on noin 45 minuuttia. Prinsessa ja herne ilahduttaa katsojia kevään 2026 ajan, syksyksi on luvassa Herra Hakkaraisen uusia seikkailuja näytelmässä Herra Hakkarainen harrastaa.

TEKSTI: Hans Christian Andersen
SOVITUS & OHJAUS: Tero Porali
MUSIIKKI: Tero Porali
LAVALLA: Kati Taittonen, Anssi Hyvönen & Tero Porali
PUVUSTUS: Emilia Porali
LAVASTUS/TARPEISTO: Emilia & Tero Porali

Näytelmän kesto on noin 45 min.

Suositusikä: 3+ (pienemmänkin kanssa saa tulla; suositusikä määritetty keston mukaan)

JukoArtin näyttely on vastalause aseille



Teatteri Vanhan Jukon aula- tiloissa toimivan JukoArtin kevätkauden taiteilija on Laura Ruotsalainen. Shades of Cool -näyttelyn avajaiset on tiistaina 3.2.2026 klo 18.

Ruotsalaisen teokset ovat saaneet vaikutteita amerikkalaisesta populaarikulttuurista, jolle on leimallista väkivallan ja aseiden ihannoiti.

"Aseisiin liitetään ajatus voimasta ja hallinnasta, tietynlaisesta cooliudesta. Ase- veistokseni ovat vastalause tällaiselle ihannoinnille: ne ovat hauraita ja orgaanisia. Niiden muodot ovat venytettyjä ja eläimellisiä. Ne ovat jo maatumassa ja palaamassa luonnon kiertokulkuun", kertoo Ruotsalainen.

"Minua kiinnostavat myytit ja historialliset kerrostumat ajattelussamme. Teoksissani haluan purkaa ja rakentaa niitä uudelleen. Minua kiehtoo anarkismi ja vastarinta itsestään selvyiksiä kohtaan."

Laura Ruotsalainen on pitkään Lahdessa asunut kuvataiteilija, joka käyttää teoksissaan materiaalina käsin- tehtyä paperia. Nykyään hän asuu Helsingissä ja työskentelee Helsingin paperipaja

ry:n pajalla Koskelassa sekä työhuoneellaan Harakan saaren taiteilijatalossa.

Näyttely on avoinna 21.5. asti teatterin lipunmyynnin aukioloaikojen mukaan sekä esitysten ja tapahtumien yhteydessä. Lipunmyynti on avoinna tiistaisin ja torstaisin klo 15–17.

Näyttelyihin on vapaa pääsy. Myös näyttelyavajaiset sekä taiteilijahaastattelut ovat kaikille avoimia tilaisuuksia.

JukoArt-näyttelyitä järjestetään vuosittain kaksi, toinen kevätkaudella ja toinen syyskaudella. Näyttelyhakuja on noin kerran vuodessa ja parhaillaan etsitään näyttelyä syksyille 2026.

Näyttelyhaku on 2.3. asti ja lisätiedot löytyvät teatterin nettisivuilta.



Laura Ruotsalainen

Nastolan Pisarateatterin
kesänäytelmä
tulossa
idylliselle
Immilän myllylle
Arrajoentie 86, Nastola

Seuraa ilmoittelua:
www.pisarateatteri.fi

Tiedustelut ja varaukset:
pisarateatteri@gmail.com
p. 044 984 1301
liput.pisarateatteri.fi

Hyvinvointia luonnollisesti – Yrttisoppi Karismassa kuunnellaan asiakasta

Pienistä kysymyksistä parempaan oloon

Luontaistuotekaupassa ei puhuta vain vitamiineista ja purkeista. Puhutaan jaksamisesta, unesta, ihosta ja arjen pienistä huolista. Siitä, miten voisi voida vähän paremmin – luonnollisesti.

Kun astuu sisään Yrttisoppi Karisman liikkeeseen, vastassa on rauhallinen tunnelma ja aito kiinnostus asiakasta kohtaan. Täällä ei hoputeta. Täällä kuunnellaan. Asiantuntevaa palvelua tarjoavat Fytonomit **Katja Schroderus ja Janita Knaup**, joille luontaistuotela on enemmän kuin työ – se on osa elämää. Äitinsä luontaistuotekaupassa Heinolassa kasvanut Janita Knaup oppi alan arjen jo lapsuudessaan, ja siksi luontaistuotela tuntui hänelle luonnolliselta uravalinnalta.

Katja puolestaan on työskennellyt alalla jo noin kymmenen vuotta – Luonnonmukainen terveydenhoito on aina kiinnostanut minua. Se innosti aikanaan lähtemään tälle alalle, Katja kertoo. Alun perin hän työskenteli päivittäistavarakaupan puolella, joten kaupan arki oli tuttua jo ennen luontaistuotelaan. Kiinnostus hyvinvointiin ja luonnollisiin vaihtoehtoihin vei kuitenkin mukanaan.

Alan oppiminen jatkuu koko ajan

Luontaistuotelaalla työskentely vaatii jatkuvaa kouluttautumista. Fytonomin nimikkeen käyttö edellyttää useiden opintokokonaisuuksien suorittamista, ja koko paketin kasaaminen vie käytännössä noin kolme vuotta.

– Valmistumisen jälkeen opiskelu ei silti lopu. Käymme säännöllisesti lisäkoulutuksissa, joita tukut ja tavarantoimittajat järjestävät. Ala kehittyy koko ajan, ja mukana täytyy pysyä, Katja kertoo. Tietoa tarvitaan, sillä asiakkaiden kysymykset ovat monipuolisia eikä kahta samanlaista työpäivää ole.

Arjen hyvinvointia tiskin molemmin puolin

Työpäivät koostuvat tavarantilaamisesta, hyllyttämisestä ja asiakaspalvelusta. Tärkeintä on kuitenkin ihmisten kohtaaminen. – Usein asiakas tulee vain kertomaan, että väsyttää tai iho oireilee. Siitä se keskustelu lähtee, Janita kuvailee. Kysymyksiä esitetään flunssasta vatsavaivoihin, univaikeuksista stressiin ja iho-ongelmiin. – Paljon kysytään myös ennaltaehkäisystä. Miten pysyä terveenä, ettei aina tarvitsisi korjata jälkiä. Luontaistuotekaupassa tiedetään myös omat rajat. – Emme tee diagnooseja emmekä hoida sairauksia. Joskus paras neuvo on ohjata terveydenhuollon puolelle, Katja muistuttaa.

Lääkitykset huomioidaan aina

Turvallisuus on työssä kaiken perusta. – Kysymme aina asiakkaan lääkityksistä, koska joillakin rohdosvalmisteilla voi olla yhteisvaikutuksia. Useimmat vitamiinit ja ravintolisät sopivat hyvin lääkkeiden kanssa, mutta tarkistaminen kuuluu ammattitaitoon.

– Tärkeintä on, että asiakas voi käyttää tuotteita turvallisesti.

Luonnonkosmetiikka kiinnostaa yhä enemmän

Yksi selkeä trendi näkyy hyllyillä ja kassalla. – Luonnonkosmetiikka on nyt todella suosittua. Moni haluaa vaihtaa ihonhoitotuotteensa luonnonmukaisiin vaihtoehtoihin, Janita kertoo. Tarjolla on myös luonnonmeikkejä, jotka hoitavat ihoa samalla. – Ne eivät vain peitä, vaan tukevat ihon hyvinvointia. Liikkeen kautta on saatavilla myös kosmetologin palveluita, vaikka varsinaisia hoitotiloja ei vielä ole.

Turvallista suojaa auringolta

Kevään ja kesän lähestyessä katseet kääntyvät aurinkosuojaan. – Meillä on fysikaalisia au-

rinkovoiteita, joissa ei ole kemiallisia suodattimia. Ne sisältävät esimerkiksi sinkkioksidia ja heijastavat auringon säteet pois iholta. Ne sopivat myös herkälle iholle ja vauvoille. Lisäksi tarjolla on auringonkapseleita, jotka tukevat ihoa sisältäpäin. – Ne eivät kuitenkaan korvaa aurinkovoidetta, Katja muistuttaa.

Liike on toiminut Karismassa vasta lokakuusta lähtien, joten kaikki eivät vielä ole löytäneet perille. – Asiakkaita tulee koko ajan lisää, mutta varmasti on vielä paljon ihmisiä, jotka eivät tiedä meistä, Janita sanoo. – Tänne ei tarvitse tulla valmiin kysymyksen kanssa. Riittää, että tulee juttelemaan. – Tämä on ihmisten kohtamista. Jokaisella asiakkaalla on oma tarinansa – ja me olemme täällä kuuntelemaan.

Niina Ojansivu



Fytonomit Katja Schroderus vas. ja Janita Knaup oik.

Vanhustyön tukikonsertti soi maaliskuussa kotona asuvien ikäihmisten puolesta

Lauantaina 21.3. 2026 klo 13-15 kajahtaa Lahden Ristinkirkossa, kun viisi upeaa kokoonpanoa esiintyy Ikämuistoisia hetkiä -konsertissa. Paikallisten Lahden Gospelkuoron, Filiannan ja Sinfonia Lahden jousikvartetin lisäksi konsertissa ääneen pääsevät juurimusiikkiin erikoistunut Juurakko sekä kansanmusiikkiperinteestä ammentava Surento. Tapahdumassa on mahdollisuus tutustua myös yhdistyksen toimintamuotoihin ja tavata työntekijöitä. Esillä on valokuvia ikäihmisten vapaa-ajantoiminnasta ja juonnoissa kuuluu ikäihmisten ääni. Konsertin jälkeen kokoonnutaan kahvin ääreen.

-Konsertin avulla haluamme tuoda ikäihmisten kotona asumista tukevaa vanhustyötä esille sekä koota ihmisiä yhteen myönteisissä merkeissä, kertoo yhdistyksen toiminnanjohtaja **Jonna Piipponen-Karkulowski**. Vanhusten asian esillä pitäminen on tärkeää, sillä kotona asuvilta ikääntyneiltä vaadi-

taan paljon omatoimisuutta ja tarmoa arjessa pärjäämiseen. He tarvitsevat tuekseen mm. kotien lähellä järjestettävää avointa ja maksutonta toimintaa. Tällaisia ovat pian 40 vuotta täyttävän yhdistyksen kaupunginosakerhot, kohtauspaikka Lyylin tupa sekä Liikkuvan senioripistein kohtauspaikat.

Varainhankitaa kehittämällä ja tietoisuutta lisäämällä yhdistyksessä omaksutaan uudenlaisia toimintatapoja monelle ikääntyneelle elintärkeän ja arvokkaan toiminnan ylläpitämiseksi. Konsertti järjestetään yhteistyössä Lahden seurakuntien ja Sinfonia Lahden sekä muiden toimijoiden kanssa. Erityisen hienoa on, että konsertin järjestämisessä on mukana nuoria. LAB - ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat markkinoivat tapahtuvaa ja ovat myös työn touhussa konserttipäivänä. Yksittäiset ihmiset voivat osallistumalla antaa tukensa ikääntyneille suunnatun

toiminnan hyväksi. Paikan päälle saapumalla ja upeasta konsertista nauttimalla voi tehdä hyvää. Lämpimästi tervetuloa kaikki!

Lahden Lähimmäispalvelu ry on v. 1987 perustettu yhdistys, joka tukee Lahden ja Päijät-Hämeen alueella

asuvien ikääntyneiden kotona asumista. Kotipalvelun, vapaa-ajan- ja vapaaehtoistoiminnan sekä etsivän ja liikkuvan vanhustyön lisäksi yhdistys organisoii alueellista vapaaehtoistoimintaa.

www.lahdenlahimmaispalvelu.fi



Vapaaehtoinen ohjaa ikäihmisten kerhoa. Kuva: Sergiy Sukholotyuk.

SAVONLINNAN TEATTERI

Esitykset
17.1. – 16.5.2026

Anna Krogerus

MINÄ, TELLERVO

näytelmä sisäisestä vallankumouksesta

WWW.SAVONLINNANTEATTERI.FI

HUOMIO

Ostamme, myymme ja vaihdamme viikko-osakkeita ja villas-osakkeita!

Soita: 045 720 0860

Tai jätä yhteydenotto-pyyntö nettisivuillamme

LOMA-SUOMI OY

www.loma-suomi.fi

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, sukhistoriat, 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

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

Parker Store **WOIKOSKI**

Rippikoululaisille Tunne teksti -lukupaketti Suomen kulttuurirahaston apurahalla

Suomen Kulttuurirahasto on myöntänyt Sydämen sivistystä 750 vuotta -juhluvuosi-hankkeelle 25 000 euron apurahan, jolla yhteistyössä Lukukeskuksen kanssa toteutetaan rippikoululaisille suunnattu Tunne teksti -lukupaketti.

Digitaalinen materiaali-paketti julkaistaan Lukukeskuksen sekä Sydämen sivistystä 750 vuotta -juhluvuosi-hankkeen verkkosivuilla syksyllä 2026. Sen jälkeen maksuton paketti on rippikoulujen ja muun nuorisotyön käytettävissä valtakunnallisesti.

Kaunokirjallisuus on toistaiseksi vähän hyödynnetty menetelmä rippikouluissa. Juhlavuoden ja Lukukeskuksen yhteinen hanke vastaa tähän tarpeeseen. Tunne teksti -materiaalipaketti sisältää viisi suomalaisilta kirjailijoilta tilattua novellia sekä teologian ja kirjallisuuden alan ammattilaisten kanssa pohdittua ohjeistuksen yhteisölliseen lukemiseen ja keskusteluun.

Kaunokirjallisuus tukee nuorten dialogisuutta ja tunteiden sanoittamista

Rippikoulu tavoittaa vuosittain noin 48 000 nuorta.

15-vuotiaiden rippikouulaisten osuus 15-vuotiaiden ikäluokasta on 73 %.

Rippikoulun ydintä on dialogisuus – avoin, myötätuntoinen ja arvostava vuorovaikutus, jossa jokaisen ajatuksille ja kysymyksille on tilaa. Materiaalipaketti tukee nuorten dialogisuutta ja edesauttaa kirjallisuuden ja lukemisen merkityksen kasvua nuorten elämässä.

Viime aikoina huolta on aiheuttanut lasten ja nuorten lukutaidon lasku, joka näkyy myös tutkimuksissa ja tilastoissa. Nuorten lukemiseen käyttämä aika on vähentynyt lähes puoleen viimeisen 20 vuoden aikana. Vain 10 prosenttia 15-vuotiaista lukee kaunokirjallisuutta useita kertoja viikossa, ja tietokirjallisuuden kohdalla vastaava osuus on vain 4 prosenttia. Kaunokirjallisuuden yhdistäminen rippikoulujen opetukseen tukee nuorten lukutaitoa, kriittistä ajattelua, empatiakykyä ja intoa tarttua kirjoihin.

Sydämen sivistystä 750 vuotta -juhluvuoden aikana nostetaan esille erityisesti kirkon merkitystä sivistykselle, kulttuurille sekä julkiselle hallinnolle.

LYKissä nuorten unelmat muuttuvat tulevaisuuden poluiksi

Lahden yhteiskoulun lukiossa opiskelijoiden tulevaisuudenkuvat ovat moninaisia. Nuoret suuntaavat hyvin erilaisille poluille: osa kiinnostuu luonnontieteistä tai yhteiskunnallisista aloista, osa taiteista, teknologiasta, terveysaloista tai yrittäjyydestä – ja jotkut tavoittelevat tulevaisuutta ammateissa, joita vasta rakennetaan. LY-Kissä yksilöllisiä valintoja tuetaan tarjoamalla laaja opintotarjonta ja riittävästi ohjausta. Tavoitteena on auttaa jokaista löytämään oma suuntansa.

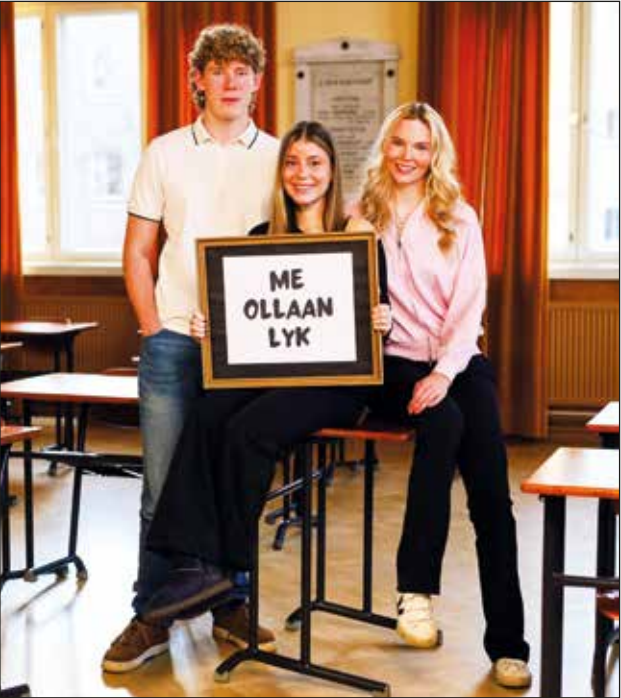
Lahden yhteiskoulun lukion monipuolinen opintotarjonta tukee omien kiinnostusten painottamista ja lukiopolku muotoutuukin jokaiselle omannäköiseksi. Laborointiturssit, kielivalikoima ja käytännön valinnaisaineet tarjoavat työkaluja opintojen suuntaamiseen omien tavoitteiden mukaan. Yhteistyöverkostot – Erasmus-projektit, yritys- ja korkeakouluvierailut sekä alumnien puheenvuorot – tuovat näkymän jatko-opintoihin ja työelämään. Nuoren tulevaisuuden suunta ei määrydy vain opintovalinnoista. Ohjaustyö ja arkiset kohtaamiset ovat tärkeä

osa opiskelijoiden tukemista. Opettajien ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus on välitöntä, ja keskustelut syntyvät usein luonnostaan arjen tilanteissa. Ryhmänohjaajat, tutorit ja opinto-ohjaajat auttavat alkuaskelissa, ja keskusteluille on tilaa matkan varrella. Opintojen aikana korostetaan, ettei lukioon tullessa tarvitse tietää tarkkaa uravalintaa – tärkeämpää on, että opiskelija saa mahdollisuuden kokeilla ja löytää omat vahvuutensa turvallisessa ympäristössä.

Opiskelijoiden mukaan LY-Kissä on yhteisöllinen ja kannustava ilmapiiri. Tapahdumat, kuten Linnanjuhlat, työelämäpäivä ja vanhat tanssit, muistuttavat, että lukio on muutakin kuin opiskelua – se on paikka, jossa nuori kasvaa ja löytää suuntansa. LYKissä unelmille annetaan tilaa. Laadukas opetus, monipuolinen opintotarjonta ja vahva yhteisöllisyys muodostavat kokonaisuuden, jossa opiskelija voi rakentaa oman polkunsu kohti jatko-opintoja ja tulevaisuuden työelämää. Tavoitteena on, että jokainen nuori voi jatkaa matkaansa eteenpäin itsevarmana ja rohkeana tekemään omannä-

köisiä valintoja.
Lahden yhteiskoulun lukio
- yleislinjalla 125 aloituspaikkaa
- yhteiskunta- ja talouslinjalla 25 aloituspaikkaa
- sopivan kokoinen lukio
- laaja opintotarjonta ja monipuolinen kielivalikoima
- laadukas opetus ja vahva yhteisöllisyys

- kansainvälisiä mahdollisuuksia ja yhteistyötä työelämän ja muiden koulujen kanssa
- haku yhteishaussa 17.2.–17.3.2026 kello 15
- Lahden yhteiskoulussa toimivat myös peruskoulun 6.–9. luokat ja aikuislukio



Kevään 2026 yhteishaut tarjoavat nuorille ja aikuisille tärkeän väylän jatko-opintoihin. Ensimmäinen yhteishaku avautuu tammikuussa ja toinen maaliskuussa. Hakeminen tapahtuu sähköisesti palvelussa Opintopolku, jossa hakijat voivat tutustua koulutusvaihtoehtoihin ja jättää hakemuksensa määräaikaan mennessä

mainos



Hae opiskelemaan Sysmän lukioon

YHTEISHAKU 17.2 - 17.3. 2026

SYSMÄN LUKIO

Huikeita opiskelijaetuja ja innovatiivinen opiskeluympäristö



Yksilöllisesti & opiskelijalähtöisesti

YLEISLINJALLA suoritat lukion oppimäärän ja ylioppilastutkinnon. Järjestämme opetusta myös yhdessä lähiseudun lukioden kanssa. Opintoja voi suorittaa etänä tarvittaessa.

SYSMANLUKIO.FI



Keula kohti tulevaisuutta!

PÄIJÄNNE-LINJAN opetuksessa lukio-opintoihin yhdistetään purjehdusta, tulevaisuuskestävyyttä ja lähiluontoa. Opetus järjestetään leirimuotoisena.



PAIJANNELINJA.FI



eSport-urheilun ammattilaiseksi?

ESPORT-LINJALLA suoritat lukion oppimäärän ja ylioppilastutkinnon sekä kehityt e-pelaajana. Saat käyttöösi laadukkaan pelikoneen. Opettajina toimivat lajiin perehtyneet valmentajat. Opetus järjestetään leirimuotoisena.

ESPORTSYSMA.FI

LISÄTIETOJA & TIEDUSTELUT OPINTO-OHJAAJA / 044-713 4543 • KOULUN KANSLIA / 044-713 4541

mainos

Näin selviät hiihtolomasta varmimmin ilman akkuongelmia

Talvilomaviikolla moni suuntaa Pohjois-Suomen hiihtokeskuksiin, joissa kovat pakkaset ja tavanomaisesta poikkeava auton käyttö saattavat aiheuttaa ongelmia.

Talvilomaviikon koittaessa moni perhe suuntaa Pohjois-Suomen hiihtokeskuksiin. Loman aikana autoa lämmitetään usein polttoainetoimisella lisälämmittimellä mökin pihassa puolisen tuntia ennen rinteeseen lähtöä ja saman verran laskettelu-keskuksen parkkipaikalla ennen paluumatkaa takaisin mökille. Ajomatalla vielä tyypillisesti lämmitetään istuimia, tuulilasia, rattia, takalasia ja peilejä omilla sähkölämmittimillään. Tästä koituu kuitenkin helposti ongelmia.

”Jos mökki on vaikka kymmenen minuutin matkan päässä hiihtohissin ala-ase- masta tai hiihtoladusta ja ajomatkat ovat siten hyvin lyhyitä, niin hyvin suurella todennäköisyydellä akussa ei loppuviikolla sitten enää ole- kaan riittävästi virtaa auton käynnistämiseksi”, Autoliiton koulutuspäällikkö Teppo Vesalainen varoittaa.

Kylmä akku ei vastaanota virtaa

Pakkaskeleihin liittyvä kes- keinen autoiluhaaste on, että kylmä akku ei kykene vas- taanottamaan laturin tai DC/ DC-muuntimen tuottamaa virtaa. Vaikka auton moot-

toria ja sisätiloja esilämmi- tetään, ei sillä ole olennaista vaikutusta akun lämpötilaan.

Kun autoa lämmitetään polt- toainetoimisella lisälämmitti- mellä, ottavat se ja lämmitys- laitteen puhallin virtaa auton akusta. Lyhyellä matkalla kylmä akku ei kuitenkaan ehdi latautua juuri lainkaan. Näin ajaudutaan uudellakin akulla helposti tilanteeseen, että auto ei enää käynnisty.

Akkulämmittimestä apua

Erinomainen apu ongel- maan on jälkiasenteinen ak- kulämmitin, joita on sekä

verkkovirtakäyttöisiä että auton omaa latausjärjestel- mää hyödyntäviä. Tällaisten lämmittimien hinnat ovat tyypillisesti reilun satasten – toki päälle tulee lisäksi asennuskustannus. Lämmin akku kykenee varautumaan paremmin lyhyemmälläkin matkoilla, jolloin ongelmilta vältytään varmimmin.

”Vaikka autossa olisikin akkulämmitin, kannattaa välttää sitä, että ajetaan tois- tuvasti selvästi vähemmän aikaa kuin polttoainetoimista lisälämmitintä on käytetty. Kovien pakkasten aikaan kannattaa kytkeä myös eri-

laiset saatto- ja tervetulo- toi- votusvalot sekä sivupeiliko- teloiden kääntötoiminto pois päältä sekä käyttää muka- vuusvarusteita, kuten ratin- ja penkinlämmittimiä harkiten”, Vesalainen ohjeistaa.

Takalasin-, tuulilasin- ja pei- lien lämmittimet ovat tur- vallisuusvarusteita, joita on tietenkin syytä tarvittaessa käyttää. Niitäkään ei kuiten- kaan kannata pitää turhaan päällä virtaa kuluttamassa silloin, kun todellista tarvetta ei käytölle enää ole.

Autoliitto



Asukasillassa puntaroitiin Lahden torin tulevaisuutta

Noin viitisenkymmentä lahtelaista oli mukana kehittämässä keskustan sydäntä.

Lahden kauppatorin kehittä- minen käynnistyi yhteisessä työpajassa kaupunkilaisten kanssa tiistaina 10.2.2026 Palvelutorin Lava-tilassa. Paikalle saapui noin 50 lah- telaista ideoimaan torin tule- vaisuutta palveluiden torina, kaupunkielämän näyttämönä ja vehreänä keitaana.

Tilaisuus oli osa torin yleis- suunnitelman valmistelua ja tarjosi asukkaille mahdolli- suuden vaikuttaa sekä pitkän aikavälin linjauksiin että tulevan kesän kokeiluihin. Työpaja sai kiitosta avoi- muudesta ja aidosta vaikut- tamisen mahdollisuudesta.

Pieniä parannuksia, suuri vaikutus viihtyvyyteen

Keskustavision yhteydessä vuonna 2024 kerätty yli tuhat ideaa oli muokattu kolmeksi selkeäksi konseptiksi työ- pajaa varten. Keskusteluista nousi esiin, ettei torin luonnetta haluta muuttaa liikaa. Jo pienillä parannuk- silla ja ilmeen kohentamisella voidaan saavuttaa paljon. Tori nähdään ennen kaikkea kohtaamispaikkana ja Lah- den sydämenä, jossa tunnel- ma syntyy ihmisistä.

Tori säilyy kohtaamis- paikkana ja kaupan- käynnin keskuksena

Osallistujat korostivat, että torin tulee säilyä aidosti to- rina, jossa kaupankäynti ja ihmisten kohtaaminen ovat

keskiössä. Torin koettiin olevan tärkeä osa lahtelaista identiteettiä ja yhteistä his- toriaa.

Avoin ja laaja tila mahdol- listaa niin arjen torikaupan kuin tapahtumat. Kodik- kuutta toivottiin lisää istus- kelupaikoilla ja maltillisella vehreydellä.

Vehreyttä ja oleskelupaikkoja maltilla

Torille toivottiin erityisesti kukkivia puita ja kevyitä istutusratkaisuja. Samal- la korostettiin, ettei torin haluta muuttuvan puistoksi, vaan sen tulee säilyt- tää torimainen luonteensa. Talvikaudelle ehdotettiin ka- tettuja terasseja, valaistusta, kojutoimintaa, luistelua ja lumiveistoksia.

Tilaa torikaupalle ja tapahtumille

Torikaupan asemaa halutaan vaalia myös jatkossa. Itäpään varaaminen kaupalle ja länsi- osan monipuolisempi käyttö nähtiin toimivana ratkaisuna. Lisäksi toivottiin edullisia myyntipaikkoja, niin sanot- tuja mummopöytiä, jotka vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tuovat torille lämmihenkestä tunnelmaa.

Ympärivuotista toimintaa ja joustavia ratkaisuja

Esiintymislava, pelialueet ja pienet tapahtumat koettiin tärkeiksi torin elävöittäjik-

si. Osallistujat kannattivat myös siirrettäviä ja muun- neltavia rakenteita, jotka mahdollistavat joustavan käytön eri vuodenaikoina. Pienet, helposti toteutettavat tapahtumat nähtiin arjen pi- ristäjinä.

Valoa, ilmettä ja ”wau-tekijää”

Rakennusten julkisivujen ehostaminen, puuverhoilu ja lasiterassit saivat laajaa kannatusta. Kauniisti va- laistut rakennukset toisi- vat lämpöä torin ilmeeseen erityisesti pimeään aikaan. Myös valoteokset ja erilaiset valaistusratkaisut herätti- vät kiinnostusta, ja torille kaivattiin selkeää ”wau-ele- menttiä”, joka tekisi paikasta entistä vetovoimaisemman.

Turvallinen ja kutsuva tori kaikille

Huoli- ja haavepisteellä nousivat esiin turvallisuus, tyhjyyden torjuminen sekä

torikaupan jatkuvuus. Torin toivottiin tuntuvan elävältä ja viihtyisältä kaikkina vuo- denaikoina.

Samalla muistutettiin huol- toajon ja pysäköinnin toimi- vuuden merkityksestä tori- kauppiaille.

Kohti kesän kokeiluja ja syksyn yleissuunnitelmaa

Torin kehittäminen jatkuu kevään aikana sidosryhmä- tapaamisilla ja OmaLah- ti-sivuston kautta. Kesällä toteutetaan viihtyisyyttä li- sääviä kokeiluja, kuten kesä- ohjelmaa ja oleskelualueita.

Asukkaat toivovat torille myös liikuntaa, kulttuuria ja maksuttomia tapahtumia, kuten torisportia, katutaidet- ta, tanssia, joogaa ja ilmais- keikkoja.

Torin yleissuunnitelma val- mistuu syksyllä 2026 ja ohjaa tulevia uudistuksia.



Lahden Palvelutorilla työstiittiin eteenpäin keskustavision yhteydessä kerättyjä ideoita. Kuva: Sanna Virta.



- myynti • huollot • varaosat
- korikorjaukset ja -maalaukset





Tehtaankatu 6,
Riihimäki
Puh. (019) 268 0800
www.autosorsa.fi





L. Keltunen

KAIKKIEEN AUTOJEN KORJAUSTA JA HUOLTOA



Paininpuuntie 5
18100 Heinola

☎0400 156 024

HIILIHAPOTETTU VESI SITRUUNA



Hollolan Autopesu

Auton käsinpesu

alk. 25€

Auton ulko- ja sisäpesut

Pinnoitukset

Muut palvelut:

pakettiauton,

peräkärriyjen,

trailereiden vuokraus

Lisäpalvelut:

Siivouspalvelut

Murskete 2. Hollola

Avoinna ark. 9-17, la 10-16

p. 045 874 7137

www.hollolanautopesu.fi



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

Runonurkka

Talvi-illan lumoisissa

Viimeiset viluiset auringonsäteet ujosti kuusien latvoissa kiikkuu kimmeltää hangella lumiset kiteet illassa matkaaja liukkaasti liikkuu

metsikön takana kuu-ukko kurkkii tohtisko lähteä jo reissun päälle yöllistä reittiään varoen urkkii hymyilee hyvälle matkustussäälle

leimahtaa väreihin taivahan kansi sivellin suurimman maalarin puhuu osansa siitä saa itä ja länsi pöllökin ihmeissään huutelee hu-huu

koivut kuin morsiot valkopuvuissaan mäellä tulessa käyvät häävalssiin kuuset -kuin sotilaat on vartiossaaneivät ne yhdykään koivujen tanssiin

hartaana hämähä laskeutuu maille vaippaansa hellästi maiseman sulkee auringon valoa jääty on vaille kuu-ukko ylväänä tuuraamaan kulkee

mestariuomus – tää luojamme luoma mykkänä katselen talvista maata isämme lapsilleen lahjaksi suomakauneutta tarpeeks’ ei kuvailla saata

Mailis Könönen

Pikkaraista reseptiä

Oppimisen tulevaisuus?

Tekoäly valtaa alaa kouluissa ja opiskelussa. Tekoäly suorittaa tehtävät opiskelijoiden ja koululaisten puolesta. Tekoäly korvaa opettajat, laskimet ja kirjat. Ei enää hankalia tehtäviä, kun kaikki löytyy välittömästi ja ilman vaivaa. Näin hieman liioitellen, mutta ei ehkä kuitenkaan. Maailmassa alkaa olla yhä enemmän näitä tosiuskovaisia, jotka kokevat kaiken tämän olevan mahdollista ja enemmänkin. Tekoälyä tarjotaan ratkaisuna miltei mihin tahansa asiaan. Ainakin, kun pitäisi säästää rahaa.

Miten käy kriittisen ajattelun?

Mikäli vastauksen kaiken kuvitellaan löytyvän sanomalla muutama sana kännykkään, on se tie vaarallinen. Se ei ole vaarallinen pelkästään siksi, että nykyinen tekoäly ei ole kovin älykäs. Se antaa vastauksen, vaikka ei se asiasta mitään tietäisikään. Eikä se osaa ajatella kokonaisuuksia. Sain ystävältäni kuvaavan hakutuloksen: kysyttiin pitäisikö mennä kävellen vai autolla viemään auto autopesulaan, joka oli lähellä. Tekoäly perusteli erittäin hyvin, miksi kävely olisi parempi ratkaisu...

Iso ongelma on siinä, että tällainen tekoälyn käyttö tukahduttaa oman ajatte-

lun ja laiskistaa. Ei kaikki vastaukset ole helppoja tai yksiselitteisiä. Läheskään kaikkeen ei ole edes vastausta. Asioita pitää pohtia. Niitä pitää punnita eri puolilta, yhdistellä, tehdä johtopäätöksiä ja usein arvioida uudelleen. Eli ajatella. Ja ajattelun pitää olla kriittistä: Onko tämä totta? Onko lähde luotettava? Pitäisikö hakea tai kysyä vielä kolmas näkemys asiaan? Tekoäly hakee tuhansista lähteistä asiaan liittyvää dataa ja yhdistää niitä suppeaksi ”totuudeksi”. Ei se erota totta valheesta.

Opiskelun uudet tuulet

Tunnen useita tieteen tekijöitä ja yliopisto-opettajia. Heillä on yhteinen huoli: eikö jatkossa osta enää itse selvittää asioita tai lukea vaikkapa koko tieteellistä artikkelia – saatikka kirjoittaa omaa esseetä? Ja ennen kaikkea: eikö osata suhtautua kriittisesti jonkun muun hakemaan dataan? Ja tässä tapauksessa tekoälyn hakemaan. 5-10 vuotta sitten luennolla opiskelija vetosi Wikipedian perustellessaan näkemystään, niin nykyään vastauksena on, että tekoäly, AI (artificial intelligence) sanoo näin. On hyvin tärkeää erottaa myös data tiedosta. Dataa on maailma täynnä, mutta siitä on kyettävä suodattamaan oleellinen tieto. Kykeneekö

tekoäly erottamaan oleellisen epäoleellisesta? Kaikki data ei ole samanarvoista.

Uusi ihmiskoe lapsilla?

Moni varmasti muistaa edellisen oman peruskoulummekin muutoksen, kun suuri osa oppimateriaalista siirrettiin sähköiseksi. Kaikille tietokoneet ja itseopiskelu jo hyvin nuorelta iältä. Nyt ollaan ottamassa siinä jo askeleita taaksepäin, kun on todettu, että ehkäpä se ei ole ollutkaan paras tapa oppia. Tärkeintä ei ole saada vain vastauksia, vaan itse ajattelutapahtuma on tärkeä. Jossei opi ajattelemaan itse, ei kehitä uutta, ei keksi ja innovoi. Ja moni asia tarvitsee kärsivällisyyttä, jota edustaa myös lukeminen ja asioihin syventyminen. Ja tässä onkin suurin ero tekoälyn ja ihmisen välillä. Tekoäly katsoo aina taaksepäin ja analysoi huimaavalla tehokkuudella olemassa olevaa dataa. Ihminen kykenee keksimään uutta, luomaan.

Maailmalla useassa paikassa suuret tekoälyjätit antavat ilmaiseksi koululaisten ja opiskelijoiden käyttöön tekoälypohjaisia järjestelmiä. Hyvää hyvyttään? Monet näistä maista on vasta kehittyviä. Aina pitää pohtia mikä on taustalla. Yrityksen tehtävä on tehdä voittoa. Tehdä riippuvaiseksi palvelusta, jonka jälkeen

alkaa rahaa virrata. Mikäli iso osa informaatiosta on tekoälyn takana, antaa se myös mahdollisuuden vaikuttamiseen. On lukematomia esimerkkejä, että jo pelkästään hakukonetuloksia on peukaloitu. Minkä vallan haluamme lastemme tulevaisuudesta antaa yrityksille? Tarvitsisimme yleishyödyllisiä yhdistyksiä, säätiöitä tai julkisia toimijoita valjastamaan tekoäly sellaiseen toimintaan, jossa se on hyödyllistä. Se ei ikävä kyllä ole ratkaisu kaikkeen. Keppihevosenä sitä tunnutaan käytettävän mm. perustellessa irtisanomisia.

Vai otettaisiinko välillä kannykkä pois lapsiltakin ja vaikka luettaisiin yhdessä jotain. Kirjoitetaan kirje. Ja keskustellaan asioista. Voitaisiin oppia jotain?



Harri Pikkarainen ihmisistä ja politiikasta kiinnostunut lahtelainen lääkäri

Béla Gazdag 70 vuotta: Tanssi elää vain, jos sitä tanssitaan

Kun Béla Gazdag puhuu tanssista, ääni rauhoittuu ja kädet alkavat kuin itseltään piirtää ilmaan askelkuvioita. Kansantanssi ei ole hänelle vain harrastus tai esiintymisen muoto, vaan kieli, jolla kerrotaan juurista, yhteisöstä ja identiteetistä. Täyttäänsä 70 vuotta unkarilaistustainen tanssimestari katsoo pitkää uraansa kiitollisena ja suuntaa katseensa yhä uteliaana tulevaan.

Gazdag on asunut Suomessa yhtä kauan kuin Unkarissa. Sydämessä on tilaa molemmille kotimaille. Vuosikymmenten aikana hän on opettanut, kouluttanut ja inspiroinut useita sukupolvia suomalaisia kansantanssijoita sekä rakentanut sillan kahden tanssikulttuurin välille askel askeleelta.

Lapsuudenkaupungissaan Székesfehérvárissa tanssi kuului arkeen. Se ei ollut vain lavaa varten, vaan luonnollinen osa juhlaa, yhdessäoloa ja kulttuurin siirtämistä eteenpäin. Tämä ajatus on kulkenut hänen mukanaan koko elämän ajan. Unkarilainen kansantanssiperinne on rikas ja monikerroksinen, eri alueiden ja kansallisuuksien vaikutusten muovaama kokonaisuus.

Ensimmäisen kerran Gazdag saapui Suomeen vuonna 1982 esiintymään Alba Regia

-ryhmän kanssa. Kokemus avasi hänen silmänsä länsieurooppalaiselle yhteiskunnalle ja antoi uudenlaisen näkökulman vapauteen ja kulttuuriin. Vuonna 1991 hän muutti perheensä kanssa pysyvästi Suomeen ja asettui Rovaniemelle. Työ Oulun konservatoriossa vakiinnutti hänen asemansa suomalaisessa tanssikentässä.

Opettajana Gazdag tunnetaan tarkkana, vaativana ja samalla kannustavana. Hän painottaa opetuksessaan tekniikkaa, rytmiä ja eri alueiden tyylien tuntemusta. Hänen mukaansa jokaisen tanssijan ja pedagogin on ensin opiskeltava perinne kunnolla – vasta sen pohjalta voi rakentaa uutta ja omaa ilmaisua.

Gazdag näkee kansantanssin elävänä ja kehittyvänä taiteena. Koreografiat voivat ammentaa vaikutteita myös nykytanssista, kunhan perinteitä kunnioitetaan. Tärkeintä on tasapaino vanhan ja uuden välillä sekä rohkeus kokeilla. Pitkä ura Suomessa on opettanut hänelle myös paljon. Hän kertoo oppineensa suomalaisilta oppilailtaan avoimuutta, rehellisyyttä ja erilaisia tapoja kohdata ihmiset ja liike.

Kahden kulttuurin välissä eläminen on rikastuttanut Gazdagin elämää. Hän pu-

huu kahta kieltä ja tuntee molempien maiden perinteet syvästi. Vaikka ikä tuntuu kehossa, mieli on edelleen nuori ja utelias.

– Tunnen itseni yhä nuoreksi. Haluan oppia uutta ja tehdä asioita, joista innostun, hän sanoo.

Kansantanssin tulevaisuudesta Gazdag puhuu vakavasti. Suomessa kulttuuriperinne on vahva, mutta harrastajien määrä on vähentynyt. Hänen mukaansa lapsille ja nuorille tanssi antaa juuret, yhteisön ja elinikäisiä ystävyyssuhteita. Erityisesti nuorisoseuratoiminta on hänen miele-

tään ainutlaatuinen verkosto.

Gazdag muistuttaa myös kansantanssin fyysisestä puolesta. Se kehittää kehoa, rytmittajua ja motoriikkaa sekä tuo iloa ja elämyksiä arkeen.

Hollolan nuorisoseura on ollut hänen perheelleen tärkeä yhteisö jo vuodesta 1991 lähtien. Hänen kaksi poikaansa ja tyttärensä ovat kasvaneet kansantanssin parissa, ja tanssi on kulkenut mukana perheen elämässä vuosikymmenten ajan.

Aimo Hentisen tekstistä lyhennetty versio



Kun Béla Gazdag katsoo tanssijoitaan salissa, hän näkee työnsä jatkumon. Perinne elää – niin kauan kuin sitä tanssitaan, tanssimestari Bela Gazdag sanoo. Kuva: Hollo ja Martta Festivaalin arkisto.

ELÄINHOITOLA

LAADUKASTA HOITOA KOIRILLE JA KISSOILLE jo 25-vuotta!

Tassutie 1, 13720 Parola
p. 040 555 8878
www.koirahoitola.fi



Seuraava numero
viikolla 10/ 2026

Esillä kotimaista laadukasta taidetta, tunnetut taiteilijat, 500 kohdetta, myös taidelasia, esim. H.Tynell, N. Still, Arabia ym.

JOKIMAAN TAIDETALO

AVOINNA , LA-SU ja TO klo 12 - 17
p. 040 541 6974

Äijälänkatu 3, Lahti, Haltonin risteys

TERVETULOA TINKIMÄÄN!

Löydät meidät myös:
Näköislehti: www.lahdenseudunuutiset.fi



lahdenseudunuutiset



Lahden Seudun Uutiset

Poliisin aika rikosten torjuntaan, ei byrokratiaan

Eduskunta käsittelee hallituksen esitystä 188/2025, jolla sujuvoitetaan rikosprosessia ja kevennetään poliisin, syyttäjien ja tuomioistuinten hallinnollista taakkaa.

Perussuomalainen poliisitaustainen kansanedustaja pitää esitystä tarpeellisena ja ajankohtaisena vastauksena rikosprosessin pitkittyneisiin käsittelyaikoihin ja viranomaisten kasvaneeseen työkuormaan.

– Rikosprosessin ongelmat näkyvät kentällä joka päivä. Poliisin aikaa kuluu liikaa byrokratiaan, vaikka samaan aikaan vakavat rikokset ja uhrien oikeusturva vaativat nopeaa toimintaa. Tämä esitys tuo prosessiin tervettä järkeä, kansanedustaja Nieminen toteaa.

Hallituksen esityksessä kevennetään esitutkintaa erityisesti ilmeisen vähäisissä rikoksissa ja mahdollistetaan toimenpiteistä luopuminen

myös silloin, kun asianomistajalla on vaatimuksia, jos rikos ja vahinko ovat selvästi vähäisiä. Tavoitteena on kohdentaa viranomaisten resurssit tarkoituksenmukaisemmin.

Esitys tuo harkintaa myös rikosilmoitusten kirjaamiseen. Olennaisesti puutteellisia tai selvästi häiriötarkoituksessa tehtyjä ilmoituksia ei tarvitsi kirjata rikosilmoituksiksi, jos ilmoittaja ei kehotuksesta huolimatta täydennä tietojaan. Lisäksi samaa rikosta koskevat ilmoitukset voidaan jatkossa liittää yhteen, mikä helpottaa erityisesti laajojen rikoskokonaisuuksien tutkintaa.

– On täysin perusteltua, että esimerkiksi laajoja huumausainerikoksia tai verkkorikoksia ei pilkota tuhansiksi erillisiksi ilmoituksiksi. Yksi kokonaisuus, yksi tutkinta, näin poliisin työ tehostuu, edustaja Nieminen painottaa.

Esitys vahvistaa myös esitutkintaviranomaisen ja syyttäjän yhteistyötä sekä syyttäjän roolia jo esitutkinnan aikana. Lisäksi tuomioistuinvaiheessa laajennetaan kirjallisen menettelyn ja poissaolokäsittelyn käyttöalaa sekä mahdollistetaan haasteen puhelintiedoksianto yksinkertaisissa ja lievissä rikosasioissa.

Uudistusten arvioidaan tuovan merkittäviä säästöjä: poliisille noin 1,4 miljoonaa euroa, syyttäjälaitokselle lähes 700 000 euroa ja tuomioistuimille jopa yli 2,4 miljoonaa euroa vuodessa.

– Kyse ei ole vain säästöistä, vaan siitä, että rikosvastuu toteutuu tehokkaammin ja oikeus toteutuu nopeammin. Tämä on sekä uhrien että koko yhteiskunnan etu, Nieminen toteaa.

kansanedustaja
Mira Nieminen



Heinolan kaupunki käynnistää tilajärjestelyjä koskevan projektin

Heinolan kaupunki on myynyt kaupungintalon ja valtuustotalon Osuuskauppa Hämeenmaan tytäryhtiölle Hämeenmaa Kiinteistöt Oy:lle. Kaupunki saa käyttäen tiloja kuitenkin vähintään vuoden 2027 loppuun. Myynnin seurauksena kaupungin on järjestettävä toimitilamuutto ja/tai vähintään löydettyvä väistötilaratkaisut määräaikaan mennessä omalle henkilöstöorganisaatiolle, valtuustolle ja muille luottamuselimille ja luottamushenkilötoiminnalle.

Kaupungintalon ja valtuustotalon kiinteistöistä on

siirrettävä palvelualueiden toimitilojen lisäksi mm. arkistointitilat, ICT-tekniikan konesali, väistössä oleva kirjasto ja varastotilat. Lisäksi kiinteistöissä on useita mm. luottamuselimien säännöllisessä kokous- ja edustuskäytössä olleita tiloja. Tilakokonaisuuteen liittyy myös Heinolan Tietokeskus Oy:n kiinteistön kehittäminen vastaanottamaan osa muuttavista toiminnoista.

Prosessi viedään läpi kokonaisprojektina, jotta muutto ja tilajärjestelyt saadaan hallitusti toteutettua. Alkuvaiheessa päivitetään toimi-

tilastrategia ja tiloihin vaikuttavat henkilöstöön ja sen sijoittumiseen liittyvät linjat, joiden ohjaamana tehdään tilatarpeiden ja tilojen suunnittelu sekä määritetään siirtymävaiheen reunaehdot mm. väistötiloille. Projektin alkuvaiheessa laaditaan kokonaisuunnitelma ja tunnistetaan erilaiset osaprojektit, joiden osalta laaditaan omat aikataulut ja määritellään vastuut etenemisestä.

Projektin etenemisestä viestitään säännöllisesti kaupungin verkkosivuilla sekä henkilöstölle myös kaupungin intranetissa.

SAVIAHON MYYMÄLÄ HYVINKÄÄLLÄ

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



Lomonosov eläimiä



Arabian kahvikuppeja



Valaisimia

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

IITTALAN LASEJA:
Kekkerit, Niva, Festivo, Askla, Kalinka, Pisanrenngas, Jääsärkijä, 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, emalastioita, 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!

Puuskartelutarvikkeita: Palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESIÄ JA MUUTTOIRTAINTA!



Riihimäen lasia



Arabian astioita



Arabian seinälautasia

Alansa Osaajat

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

Hieronta

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

Kirjanpito

TALOUSHALLINTOPALVELUT
- Palvelua yrittäjältä yrittäjälle -

- Kirjanpito ja palkanlaskenta
- Aloittavan yrittäjän neuvonta
- Apua taloushaasteisiin

www.palkkatakomo.fi
040 568 2192

PALKKATAKOMO

Leipomo



Leipomo Metsäkukka
Mestarinkatu 10
15800 Lahti
p. 040 55 33 270
leipomo@metsakukka.fi

Noutomyymälä avoinna ma-ti 7-12, ke-pe 7-14, la 8-10. Mestarinkatu 10, 15800 Lahti. Tervetuloa!
Tuotteet saatavilla myös Lahden alueen K- kaupoista.

Ompelukoneet, tarvikkeet, korjaukset

LAATUKONEET EDULLISESTI
MYynti - HUOLTO - KORJAUS
KAIKKI MERKIT



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

Putkipalvelua



Kutsu osaavat putkimiehet töihin!
Me teemme käyttövesiremontit, lämpöjohtoremontit sekä muut LVI- ja putkityöt Lahden ja Päijät-Hämeen alueella

Töiden vastaanotto ja päivystys:
044 975 2382
toimisto@lahdenputkipalvelut.fi

Käpälästä



Kyllä se siihen tottuu

Keski-ikäisenä naisena olen kuullut ja nähnyt jo kaikenlaista. En kuitenkaan haluaisi todistaa vaihdevuosien hoitoa Suomessa. Kun puuskahdan lääkäriille väsymyksestä ja toista vuotta jatkuneesta yöheräilystä, saan ohjeen nappailla melatoniinia. Vaikka maahan painava univaje vie toiminta- ja työkyvyn kokonaan. Aivosumusta puhumattakaan – se ei nimittäin ainakaan valvomalla parane, eikä kyllä vatvomallakaan. Jotain pitäisi saada.

Tuijotan kaupan tiskillä jogurttilavikoimaa enkä kerta kaikkiaan osaa päättää, mitä ottaisin. Ei siksi, että valinta olisi jotenkin vaikea, vaan koska aivot eivät enää jaksa. Purskahdan kyyneliin, jähmetyn oman kyvyttömyyteni edessä kivipatsaaksi. Olen kuin koira liukkaalla lattialla.

Jos kammoat käärmeitä ja tiputan sinut terraarioon, en usko että pelko vähenee, syntyy trauma. Pelkosi ei häviä pelkäämällä lisää. Jos koira pelkää vaikkapa liukkaita pintoja, jotkut erehtyvät käyttämään floodingia. Koira viedään tilanteeseen, jota se kammoaa ja jossa sen sietokyky ylittyy. Koira näennäisesti tottuu, koska ei enää reagoi. Tosiasiassa koira usein jähmetetty toimintakyvyttömäksi pelosta, jonka ihminen tulkitsee tottumuksiksi ja floodingin “parantaneen” ongelman. Käärmeiden pelko on tällä menetelmällä varmasti entistä kovempi, ja traumatisoituminen hanka-

loittaa arkea.

Vaihdevuodet eivät häviä tottumalla, niiden läpi vain eletään. Joku saa asiallista apua, toinen jotain muuta, kolmas yrittää pärjätä jogurttihyllyn edessä yksin. Avun saanti on kirjavaa, eikä tietoa tunnu olevan kuin harvoilla. Yksi lääkäri perehtyy taustoihin ja antaa oikeat ohjeet. Toinen vinkkaa vitamiineista ja panttaa hormoneja kuin ne olisivat henkilökohtaista omaisuutta. Koirien koulutuksessa flooding on yleisesti tuomittua, sillä se vahingoittaa koira perustavanlaatuisesti. Koirien kouluttamisesta on ilmeisesti saatavilla enemmän ajantasaista tietoa kuin naisten vaihdevuosista. Miksi keski-ikäisiä naisia floodataan?

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.



Helmikuun lopun lempeät päivät

Helmikuun loppu ja maaliskuun alku tuovat mukanaan lisää valoa ja pientä kevään tuntua.

- 20.–22.2. on hyvä hetki viettää rauhallinen viikonloppu kotona: valmistaa ruokaa useammalle päivälle, siistiä kevyesti ja nauttia levollisista aamuista.
- 23.–24.2. arkipäivät sopivat käytännön asioiden hoitamiseen, kuten laskujen maksamiseen ja papereiden järjestämiseen.
- 25.–26.2. kannattaa varata aikaa ulkoilulle ja liikkumiselle – päivänvalo virkistää ja antaa energiaa arkeen.
- 27.2.–28.2. muistuttavat suomalaisesta kulttuurista: 28.2. vietetään Kalevalan päivää, jolloin voi pysähtyä

hetkeksi lukemaan, kuuntelemaan musiikkia tai pohtimaan omaa kulttuuriperintöä.

- 27.2.–1.3. viikonloppu kutsuu hidastamaan: elokuvat, kirjat ja rauhallinen yhdessäolo tekevät hyvää, ja samalla voi suunnitella kevään tekemisiä.
- 2.–3.3. on hyvä hetki tarkistaa kodin varastoja, täydentää perusruokia ja siivota pakastinta.
- 4.–5.3. voi järjestellä työpöytää ja kalenteria, tehdä pieniä suunnitelmia ja antaa itselle tilaa edetä rauhallisesti kohti kevättä.

Maaliskuun alkaessa arkeen hiipii jo uuden alun tuntua – valo ja mieli kulkevat samaan suuntaan.



NIINAN NIKSIT

Viraalit Mini Cookiet

Lahtelaisen leivontavaikuttajan **Sonja Juntikkan** Viraalit Mini Cookiet ovat yksi hänen suosituimmista ohjeistaan. Resepti on kerännyt somessa yli 100 miljoonaa katselukertaa, ja siitä innostui viime vuonna myös rap-artisti Jason Derulo. Näistä pienistä, rapeista mutta sisältä pehmeistä kekseistä on useita makuversioita, ja ne sopivat täydellisesti kahvin kanssa tai sellaisenaan herkutteluun. Nyt Sonja jakaa tämän helpon ja herkullisen reseptin myös lukijoille.



Mini Cookiet

(Perusohjeesta tulee n. 3 pöllöllistä valmiita minikeksejä)

100 g pehmeää voita
1,5 dl sokeria
1/2 dl fariinisokeria
1 tl vaniljasokeria
1 muna
3 dl vehnä jauhoja
1 rkl perunajauhoja
½ tl ruokasoodaa
½ tl leivinjauhetta
¼ tl suolaa
150 g pieniä suklaahippuja

1. Sekoita sokerit ja pehmeä voi tahnaaksi.
2. Vatkaa joukkoon kananmuna ja vaniljasokeri
3. kaada lopuksi kulhoon keralla kuivat aineet ja suklaahippu ja kääntelee ne joukkoon, kunnes taikina muodostuu eikä kulhon reunoiille jää jauhoja.

4. Siirä taikina pursotinpusiin ja valitse suurikokoinen pyöreä tulla. huoneenlämpöisenä pursotus onnistuu helpoiten.
5. Pursota pieniä nappeja uunipellille viereen. Taikina on paksuhkoa mutta se pursottuu kyllä. Voit katkaista taikinan esim. veistä apuna käyttäen. keksit eivät laajene paljon, mutta kannattaa jättää silti väliin hiukan tilaa.
4. Paista 180C 6 min ja anna keksien jäähtyä.

Valmis cookie on pehmeä mutta hieman sitkeä, ja se jatkaa kypsymistään vielä paistamisen jälkeenkin.

Huom. Isot suklaapalat tukkivat pursottimen eli käytä pienikokoisia hipputa, tai rouhi veitsellä suklaalevyistä pientä rouhetta.



Lahtelaisesta keittiöstä kansainvälisille laivareiteille

Sonja Melinan tarina Grande Buffet -uudistuksen takana

Kun Tallink Silja Line otti reilu vuosi sitten yhteyttä lahtelaiseen leivontavaikuttajaan **Sonja Juntikkaan**, ei päättöstä tarvinnut kauaa miettiä. Suunnitteilla oli uudenlainen Grande Buffet -teemapöytä, jonka annoksia kehitettäisiin yhdessä ruokavaikuttajien ja heidän seuraajiensa kanssa. Ajatus siitä, että someyleisö pääsisi aidosti vaikuttamaan laivan ravintolatarjontaan, tuntui tuoreelta ja innostavalta.

– Ei tarvinnut kahta kertaa pyytää mukaan. Tykkään ideoita ja kokeilla uutta, ja seuraajien toiveiden kuunteleminen on aina ollut tärkeä osa tekemistäni, Sonja kertoo. Yhteistyö tarkoitti käytännössä kuukausien mittaista ideointia, reseptien testaamista ja hiomista. Laivaympäristö tuo omat vaatimuksensa: annosten pitää säilyä hyvin, kestää esillepanoa ja toimia suurille asiakasmääriin – mutta mausta ei saa tinkiä.

Someyleisö mukana makujen kehittämisessä

Projektin kehitysvaiheessa resepti-ideoita esiteltiin videoilla TikTokissa ja Instagramissa. Seuraajilta pyydettiin suoraa palautetta: miltä annokset näyttävät, kuulostavatko maut houkuttelevilta, toimisivatko ne buffetissa? Kommenttikentissä käytiin vilkasta keskustelua, ja moni odotti innolla lopulliseen valikoimaan. Palaute oli pääosin kannustavaa. Kun osa vaikuttajista keskittyi suolaisiin ruokiin, Sonja pääsi paneutumaan omaan vahvuuteensa – leivontaan.

Hänen käsialaansa ovat Va-

delma-kauramiljonäärileivokset, joissa kaurakeksipohja, karamellikerros ja maitosuklaakuorrutus saavat raikkautta kuivatuista vadelmista. Toisena uutuuksena ovat somesta tutut Viraalit Mini Cookiet eri makuversioina. Miljonäärileivokset ovat olleet pitkään osa hänen brändiään, ja Mini Cookiet nousivat viime vuonna ilmiöksi keräten yli 100 miljoonaa katselukertaa. Se, että sama resepti päätyi nyt laivan buffetpöytään, tuntui luonnolliselta jatkumolta. Vaikka projekti on kansainvälinen ja laivat kulkevat eri maiden välillä, Sonja korostaa mielellään lahtelaisia juuriaan. Hänen mukaansa lahtelaisuus näkyy leivonnaisissa mutkattomuutena ja kotimaisina makuina, kuten kaurana ja vadelmana. Yksinkertaisuus, selkeät maut ja toimivat yhdistelmät ovat hänelle tärkeämpiä kuin turha kikkailu.

Lahtelaisesta intohimosta valtakunnalliseksi menestykseksi

Sonjan someura alkoi vuonna 2020 jäätelöresepteistä. Aluksi videot olivat kokeiluja ja hauskaa ajanvietettä, mutta nopeasti kävi ilmi, että yleisöä löytyi. Seuraajamäärien kasvaessa mukaan tulivat yhteistyöt ja laajempi sisältövalikoima: miljonäärileivoksia, cookieita, erilaisia trendireseptejä ja omia sovelluksia.

Nykyään seuraajia on TikTokissa yli 110 000 ja Instagramissa lähes 37 000. Päivätyön ohella pyörivä some ei tunnu enää pelkältä harrastukselta, mutta tekemisen ilo on säilynyt. Sisällöntuotanto vaatii suunnittelua, kuvaamista, editointia ja jatkuvaa ideoin-

tia – mutta samalla se antaa mahdollisuuden luovuuteen.

– En olisi osannut kuvitella kymmenen vuotta sitten, että leipomalla somessa voisi päätyä kansainväliselle laivareitille. Olen tosi kiitollinen kaikista mahdollisuuksista.

Sonja näkee somevaikuttajien roolin ruokakulttuurin kehittäjinä vahvana myös tulevaisuudessa. Ruokatrendit syntyvät ja leviävät nopeasti, ja moni hakee inspiraatiota arjen kokkailuun juuri sosiaalisen median kautta. Yksi video voi käynnistää ilmiön, joka näkyy kahviloissa ja kauppojen hyllyillä.

Ainoana lahtelaisena ruokavaikuttajana mukana olo tuntuu erityiseltä. Kotikaupungin edustaminen suuressa projektissa on ylpeyden aihe – ja

samalla viesti siitä, että osaaamista löytyy myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelta.

Tulevaisuudessa Sonja toivoo voivansa jatkaa samalla polulla ja kehittää osaamistaan entisestään. Haaveissa siintää joskus oma reseptikirja. Nuorille sisällöntuottajille hänen viestinsä on selkeä: usko omaan juttuun ja tuo se rohkeasti esiin. Seuraajamäärä ei ratkaise kaikkea, vaan aitous, intohimo ja pitkäjänteisyys näkyvät tekemisessä – ja kantavat yllättävänkin pitkälle.

Nuorille sisällöntuottajille hänen viestinsä on selkeä: usko omaan juttuun ja tuo se rohkeasti esiin. Seuraajamäärä ei ratkaise kaikkea, vaan aitous ja intohimo näkyvät kyllä tekemisessä.



Pienet, rapeat ja sisältä pehmeät – Sonja Melinan Mini Cookiet ovat nousseet kansainväliseksi ilmiöksi.

Lahden ystävyyskaupunki hätätilanteessa

Zaporizzjassa eletään avustusten turvin

UKRAINA. Lahden Ukrainan ystävyyskaupungissa Zaporizzjassa on hätätilanne. Venäjä on jatkanut maanlaajuisia sähkönjakelukeskusten ja voimalaitosten yöllisiä pommituksia. Niissä on tuhoutunut lähes kokonaan Ukrainan maakaasun varastoja jakeluverkosto sekä suuri osa sähkönjakelukeskuksista.

Zaporizzjassa valmistetaan kovalla kiireellä hätäkamiinoita, joilla koteja ja tilapäisiä majoitustiloja voidaan lämmittää puilla. Kamiinaa

odottavia on jonossa tuhansia kerrallaan. Ukrainassa tammi-kuu oli harvinaisen kylmä. Pakkasta on ollut -20 astetta. Helmikuussa pakkasten odotetaan hieman lannistuvan.

Ruokajakelua kyliin Zaporizzjan läänissä on noin 10 000 perhettä, jotka ovat riippuvaisia ulkopuolisesta avusta. Rintamakylä evakuidaan jatkuvasti. Ruoka-avusta on tullut selviytymisen kysymys monille perheille ja yksinäisille vanhuksille. Ukrainan hätä-jär-

jestö ilmoittaa, että yhden perheen ravitseminen kuukaudessa maksaa 33 euroa. Avustuspaketissa on perunaa, porkkanaa, sipulia ja jauhoja.

Avustusjärjestö vetoaa myös Lahden seudun asukkaisiin avun saamiseksi hätäalueille. Järjestön edustaja toteaa, että nyt ystävyyskaupunkitoimintaa todella tarvitaan. Ukrainan kansaa pyritään näännyttämään kylmyyden ja nälän voimalla.

Lähde: ukrainanhata.fi



Ruoka-avun jakelua Zaporizzjassa. Kerta-avussa pyritään jakamaan ruokakassi 600 perheelle kerrallaan.

Suurin osa suomalaisista on valmis luovuttamaan elimensä kuolemansa jälkeen

Viime vuonna Suomessa tehtiin yhteensä 410 elinsiirtoa, joista eniten munuaisensiirtoja (268). Lisäksi tehtiin maksa-, keuhko-, sydän- ja haimansiirtoja. Kaikki elinsiirrot Suomessa tehdään HUSin sairaaloissa Helsingissä.

Elinsiirto voi muuttaa saajan elämän täysin ja mahdollistaa paluun normaaliin arkeen, työhön, opiskeluun ja harrastuksiin. Viestintäpäällikkö Petri Inomaa muistuttaa, että onnistunut siirto antaa monelle kirjaimellisesti lisää elinaikaa ja uusia mahdollisuuksia elämään.

Suomalaiset suhtautuvat elinluovutukseen pääosin hyvin myönteisesti. Peräti

90 prosenttia kertoo olevansa valmis luovuttamaan elimensä kuolemansa jälkeen, mutta silti vain 44 prosenttia on ilmaissut tahtonsa. Tiedot perustuvat Munuais- ja maksaliiton teettämään kyselyyn (Verian 2025).

Voimassa olevan lain mukaan jokainen suomalainen on elinluovuttaja, ellei ole sitä erikseen kieltänyt. Käytännössä hoitohenkilöstön on kuitenkin aina selvítettävä vainajan tahto ja kerrottava asiasta omaisille. Siksi oman kannan ilmaiseminen etukäteen on tärkeää.

Selkein tapa on kirjata elinluovutustahto OmaKantaan. Lisäksi asiasta kannattaa

keskustella läheisten kanssa, jotta he tietävät varmasti, mikä oma tahto on. Avoin keskustelu voi myös rohkaista muita perheessä pohtimaan omaa päätöstään.

Jos tahtoa ei tunneta, asiaa joudutaan kysymään omaisilta vaikeassa tilanteessa. Tämä voi olla henkisesti raskasta kaikille osapuolille. Siksi oman päätöksen kertominen ajoissa on arvokas teko, joka voi tulevaisuudessa pelastaa toisen ihmisen hengen.

Lähde: Munuais- ja maksaliitto

Henkilökohtaista

Vesku 60 v.
14.3.
En juhli.



NOSI

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

TALO / MÖKKI MAALTA

Ympärivuotoiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.

Tuomontupa Oy

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

OSTETAAN
& MYYDÄÄN

Illustration of a woman and a man with various items like a lamp, a house, and a car, representing things for sale or purchase.

Ostetaan
moottoriajoneuvoja

OSTETAAN
TRAKTOREITA

KAIKENKUNTOISET/
-MERKKISET
MYÖS
MAATALOUSHONEET/
KUORMA-AUTOT

040 507 6406

Ostetaan auto !!

Kaikenkuntoiset / pikkuvikaiset katsastamaton kaikkimerkit käy myös asuntovaunu käteisellä / tilisiirto

puh 045 2657161 T. Marko

Ostetaan autoja.

Ehjät /romut.

Kaikenlaiset käy.

Nopea nouto.

ADM Autopalvelu

040 6304 046

Ostetaan kaiken kuntoiset autot. Myös katsastamattomat ja verovelkaiset käyvät.

Ota rohkeasti yhteyttä!

puh. 044 9577 185

Ostetaan autoja, asuntoautoja ja -vaunuja. Myös vialliset ja katsastamattomat. Pikainen nouto ja maksu!

0458813223 / Jari

Ostetaan

Autot, veneet, ajettavat ruohonleikkurit. Autotallin tyhjennykset ja romunoudot. Koneet ja moottoripyörät ja mopot

P. 040 - 7256 789

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

Työsuorituksia

Suoritan huoneistojen maalaus-ja tapetointitöitä. Ilmainen kartoituskäynti.

040 6771 306 / Niina

Tiesännöinti Niilahti

Tiekuntien asiantuntijapalvelut

niilahti@outlook.com

puh. 044 285 3360

Ostan ja tyhjennän k-pesät ym. myös kaatiskamat.

Tmi Pauli Kantonen

0400 768 454

Ostetaan

Ostetaan kalastustarvikkeita. Vaaput, kela ym.

puh: 040 9684 709

Ostetaan moottoriajoneuvoja

OSTAMME TRAKTOREITA, KUORMA-AUTOJA, TYÖKONEITA ym. Myös kuolinpesät. Lopeuttavat yritykset yms. Kerralla koko kalusto. Nouto ja käteismaksu. Myös vialliset TARJOA 044 9759896 / myös whatsapp

Ostetaan henkilö- ja pakettiautot kaikenkuntoiset 0 - 5000€, myös katsastamattomat vialliset, kolaroidut, kaikki käy soita ja tarjoo

0400 906 711

Ajanvietepalvelut

Varma nälkijä

0700 51040

Ei niin pientä tai suurta asiaa, etten voisi auttaa!

2 €/min. + pvm, roy, PL 52, Tre

SEURALAISPALVELUA

KAHDEN KESKEN

0700-416 060

st ero PL 169 TRE 102,62€/ min

ÄLÄ OLE YKSIN! SEURAA TARIJOLLA!

0700 41909

2,23 €/min. +pvm. ST.EROTIC PL169 TRE 10

0600 551 555

Julita

Seksi & parisuhde Luotettavaa apua seksi- ja parisuhdeasioissa.

2,42 €/min.+pvm

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Mikontie 8, 16500 Herrala

Ilmoitusmarkkinointi:

Päätoimittaja, toimitusjohtaja:

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

Niina Ojansivu
puh. 040 7632 224
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com
toimitus@lahdenseudun uutiset.com
Laskutus
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com

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

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

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 Mytjäisten kotileipomo (metsäkangas), R-Market, Kauppakeskus Karisma, K-Supermarket Ahtiala, Lahden Matkakeskus, Takatasku, Kärkkäinen

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

Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale

Järvelä: S-Market Järvelä, Fotoline

Orimattila: K-Supermarket, Prisma

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

Heinola: CM-Heinola, Heinolan kauppahalli, Matkakeidas Vierumäki

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 perjantaina klo 18 mennessä
aineisto@lahdenseudun uutiset.com

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

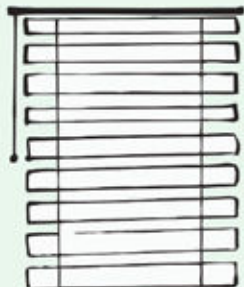
Telineestä otettu lehti on luettu lehti



Kaihdin ja Palvelu

0400 624 533 03 7511 781
Vesijärvenkatu 17, 15140 Lahti

Sälekahtimet
Rullaverhot
Lamelliverhot
Markiisit
Visor vekki-verhot



Korjaus / varaosat
Myynti
Asennus
Mittaus



OSTAMME KULTAA & HOPEAA

- VAIHDA KULTA RAHAKSI HETI
- TEE KORUTILAUKSET & TEETÄ CUSTOM-TYÖT
- VINTAGE KORU LÖYDÖT **045 804 7300**
- TIMANTTI HAMPAASEEN
- SIOITUSHARKOT
- SOVI TAPAAMINEN



TAIVASKULTA
REILUA KULTAKAUPPAA

PELICANSIEN VIRALLINEN YHTEISTYÖ KUMPPANI
VAPAUDENKATU 2 LH39 15110 LAHTI



-20%

PEKKO FLAIKULLA ALENNUS
KORUISTA & HAMMASKORUISTA



**NYT
JÄRVELÄSSÄ!**

Dukopart Oy

Aja huoletta - me hoidamme loput!

- Autopesu
- Rengasmyynti ja asennus
- Autojen huolto ja korjaus



Halparengas.fi

Peltotie 4, 16600 Järvelä

Puh. 044 081 2890