

Sinun SAVO

Katso sivu 5!

Palvelevat ja
asiantuntevat
terveystuotekaupat
VAHVAT YHDESSÄ
Luonnonravinto
KUOPIOSSA JA VARKAUDESSA

**OSTETAAN/
NOUDETAAN
AUTON-
ROMUT**
• Romutustodistus
yms.
**METALLI-
ROMUT**

MS-KIERRÄTYS
040 3545192

Trendikäs ravintolamme tarjoaa rennon olohuoneen, maistavaa ruokaa ja suussa sulavia konditoriaherkkuja jokaiseen makuun. Ravintolan voit varata yksityistilaisuksiin cateringilla tai ilman. Veneilijöille tarjoamme kattavat vierasvenesatamapalvelut.

SATAMARAVINTOLA EBEN

PALVELEMME JOKA PÄIVÄ KLO 10-21

**ARKISIN
LOUNAS KLO 10-14**

Hinta 8,90€/hlö

Eläkeläis- ja
opiskelija-alennus -10%

**VIIKONLOPPUISIN
LOUNAS KLO 11-15**

Hinta 10,90€/hlö

Eläkeläis- ja
opiskelija-alennus -10%

LISÄKSI MEILTÄ SAAT • à la carte annokset • näppipaloja
• smoothiet • konditoriaherkkuja vitriinistä
• terveystuotteet • erikoiskahvit
Kaikki tuotteet myös take away!

SATAMARAVINTOLA
EBEN
HARBOR RESTAURANT
Kalmalahdentie 2, Leppävirta (Matkailukeskus Unnukka)
P. 040 965 4541



Tutustu ja seuraa
meitä Instagram &
Facebook@

satamaravintolaeben

Facebook@

TALVIALEN HUIPENNUUS!

Kenkiä, vaatteita, takkeja ja asusteita

-40%-50%-70%

KEVÄÄN UUTUUKSIA SAAPUU LÄHES PÄIVITTÄIN!

Kenkä Samuli

Kievarinkatu 3, LEPPÄVIRTA
Puh. 017-465 1205
Ma-pe 10-17, la 10-14



ENEMMÄN HYVINVOINTIA VÄHEMMÄN HALLINTOA



**ARVOT, ASENNE JA ASIAANTUNTEMUSTA ALUEVALTUUSTOON
- VALITSE KRISTILLISDEMOKRAATTI!**



193

**HEIDI
HARTIKAINEN**
yhteisöpedagogi AMK,
Varkaus



197

**KEIJO
HYTTINEN**
postityöntekijä,
Varkaus



198

**MATIAS
HYNNINEN**
lähihoitaja,
Leppävirta



199

**HILKA
HYTÖNEN**
puutarhayrittäjä,
Joroinen



213

**ANNE
KORHONEN-
KONTTINEN**
lähihoitaja, Leppävirta



218

**MERVI
LAATIKAINEN**
fysioterapeutti, yrittäjä,
Leppävirta



220

**TIMO
LAUNO**
myyntipäällikkö,
diplomi-insinööri, Varkaus



230

**EIJA
NISSINEN**
lähihoitaja,
Leppävirta



231

**JAANA
NISSINEN**
lähihoitaja, perhetyöntekijä,
Leppävirta



237

**JARNO
PETTERSSON**
tekninen ostaja,
Joroinen



240

**ARJA
PUHAKKA**
psykiatrinen sairaanhoitaja,
psykoterapeutti, Leppävirta



**VALITSE OMA
EHDOKKAASI
JA ÄÄNESTÄ!**

Tutustu kd.fi sivustolla koko
aluevaaliohjelmaan ja KD-ehdokkaasiin
www.kd.fi/pohjoissavo

Varsinainen vaalipäivä
sunnuntai 23.1.2022,
jolloin äänestää voit vain sinulle postitse
ilmoitetussa äänestyspaikassa.



Kuuntele KD:n tavoitteista kd.fi/podcast



kristillisdemokraatit



twitter.com/kdpuolue



kristillisdemokraatit



Suomen Kristillisdemokraatit (Kd)



Kristillisdemokraatit
KOKOVALTUUSTO

www.kd.fi

Maksaja: KD-osastot Joroinen, Leppävirta ja Varkaus

TERVEYSEROJA JA KUSTANNUKSIA PIENEMMIKSI PANOSTAMALLA ENITEN PALVELUJA TARVITSEVIIN

- lapsille ja nuorille oikeus turvalliseen kasvuun
- matalan kynnyksen monialaiset perhepalvelut lapsiperheille
- nuorten perustason mielenterveyspalvelut osaksi kouluterveydenhuoltoa
- turvallinen ikääntyminen ja omaishoito
- hoito- ja terapiajonot pois
- palvelusetelit laajasti käyttöön
- pienet yritykset ja kolmas sektori mukaan palvelujen tuottajiksi

Ei maakuntaveroa

Minulla on aikaa paneutua aluevaltuutetun tehtävään kokonaisvaltaisesti

Hannu Tsupari

hannutsupari.fi

148



Elintapojen tarkastelu edistää arjessa jaksamista

Tekstit: Riika Paukkonen

Uusi vuosi innostaa usein tekemään valintoja, jotka edistävät omaa hyvinvointia ja terveyttä. Pohjois-Savossa ennaltaehkäisevää toimintaa on kehitetty puolentoista vuoden ajan Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushankkeessa. Vaikuttavia ja toimivia malleja esitetään myös hyvinvointialueen valmisteluun. Elintapaohjaus on laaja kokonaisuus, jolla voidaan tukea arjessa ja työssä jaksamista ja parhaimmillaan ennaltaehkäistä vakavien sairauksien kehittymistä.

Terveydenhuollon maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti **Mervi Lehmusaho** on koordinoanut ennaltaehkäisevää toimintaa Tulevaisuuden sote-keskushankkeessa. Osatoteutusta hallinnoi Siilinjärven kunta. Pohjois-Savon hyvinvointialueen valmistelua sen sijaan tehdään ensisijaisesti viranhaltijoiden toimesta väliaikaisessa valmistelutoimielimessä VATE:ssa. Tulevaisuuden sote-keskushankkeessa erilaisia toimintamalleja on kokeiltu yksittäisissä kunnissa tai kuntayhtymissä ja tulevaisuudessa niitä on tarkoitus ottaa käyttöön koko Pohjois-Savon hyvinvointialueella.

–Tänä vuonna tulemme käynnistämään pilotteja, jotka liittyvät muun muassa ikäihmisiin, Lehmusaho kertoo.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) joulukuussa

julkaisema karttapalvelu suomalaisten lihavuudesta on Pohjois-Savon lukujen osalta pysäyttävä. Lihavuuteen liittyvä sairastuvuus-karttapalvelu pohjaa THL:n laajoihin väestötutkimusaineistoihin ja hoitoilmoitusjärjestelmään sekä KELA:n lääkeräkisterin tietoihin. Palvelua voidaan hyödyntää terveyden edistämisen toimien suunnittelussa ja arvioidessa sairastuvuudesta aiheutuvaa terveydenhoidon lisätarvetta.

Tilastojen mukaan pohjois-savolaiset naiset ovat vuonna 2022 Suomen kolmanneksi lihavimpia. Lehmusaho kertoo perehtyneensä tuloksiin ja näkevänsä tulokset huolestuttavina ja yllättävinä.

–Jos sama trendi jatkuu, ennusteen mukaan vuonna 2032 pohjoissavolaisista naisista 30,9 prosenttia olisi lihavia, kun heitä on tällä hetkellä 27,9 prosenttia.

Digitalisaatio tuo osaltaan palveluja lähelle

Elintapaohjauksella pyritään pysyvään muutokseen ihmisen käyttäytymisessä. Muutos voi käynnistyä terveydenhuollon ammattilaisen ottaessa asian puheeksi tai asiakkaan itse ottaessa yhteyttä ammattilaiseen. Alkuvaiheessa tunnistetaan asiakkaan elintavoissa olevat hyvät ja toimivat asiat, jotka pyritään säilyttämään. Lisäksi tunnistetaan mahdolliset riskitekijät, joihin lähdetään vaikuttamaan asteittain. Elintapojen muutos vaatii asiakkaalta motivaatiota ja sitoutumista. Ammattilaisen tehtävä on toimia motivoivana ohjaajana.

Lehmusaho tuo esiin, että elintapaohjaus on ollut esillä kansallisesti. Terveydenhuollon palveluvalikoimanuovosto Palko on antanut suosituksia elintapaohjaukseen liittyen huomioiden myös Käypä hoito -suositukset.

–Kunnissa tunnistetaan elintapaohjauksen merkitys, mutta ymmärrys työn ja muutosten vaativuudesta ei saa riittävää arvostusta.

Samaan aikaan, kun Pohjois-Savon hyvinvointialueella kehitetään sosiaali- ja terveyspalveluja, vaatii palve-

lujen uudenlainen käyttö toimintakulttuurin muutosta. Lehmusaho näkee, että elintapaohjauksen osalta siihen liittyy digitalisaation systemaattisempi hyödyntäminen. Hän mainitsee esimerkiksi Terveyskylän digihoitopolut ja järjestöjen tarjoamat alustat, jotka ovat valmiina käytettävissä. Lehmusaholla onkin paljon odotuksia tulevan hyvinvointialueen verkkosivuille niin asukkaille tiedon lähteenä kuin sähköisten lomakkeiden hyödyntämisessä. Hän kertoo ymmärtävänsä, että valmistelun alkuvaiheessa pitää tehdä priorisointia ja keskittyä esimerkiksi nopeaan hoitoon pääsyyn.

–Olen hieman huolissani elintapaohjauksen roolista. Millaisen aseman elintapaohjaus saa palveluprosesseissa ja löytyykö erilaisia toimivia palvelupolkuja, jotka sopivat myös asiakkaille?

Elintapaohjauksen toimintamalleja

Etelä-Savon tulevalle hyvinvointialueella on tarjolla elintapaohjaajan palveluja. Toimintamallia on kehitetty alueella UKK-instituutin Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon -hankkeen myötä. Alueen asukkaiden on jo nyt



Elintapojen muutos vaatii motivaatiota ja sitoutumista.

mahdollista kartoittaa omaa hyvinvointiaan digitaalisten palvelujen avulla ja saada niiden jatkoksi elintapaohjaajan tukea.

Pohjois-Savossa perheiden hyvinvoinnin parissa työskentelevillä on ollut käytössä Sydänliiton kehittämä Neuvokas perhe -menetelmä ja työvälineet. Valtakunnallinen lapsiperheiden elintapaohjausmenetelmä tarjoaa helppoja vinkkejä arjen kysymyksiin ja valintoihin. Vanhemmat voivat tutustua siihen myös itsenäisesti verkossa. Lehmusahon mukaan ammattilaiset ovat voineet hyödyntää myös Satakunnan Sydänpiirin Verkkopuntaria, joka mahdollistaa etäohjauksen. Palvelua testattiin syksyllä

yhteispilotissa Siilinjärven ja Lapinlahden kunnissa raskaana oleville naisille, jotka olivat kiinnostuneita tarkistamaan elintapojaan.

–Verkkopuntaria käytetään yhdessä ammattilaisen kanssa. Asiakas saa sen kautta hyvän ja luotettavan alustan käyttöönsä vuodeksi. Aktiivijakson aikana asiakkaalle avautuu palvelussa viikoittain uusi teema, jonka kautta hän voi tarkastella omaa terveyttä ja hyvinvointiaan.

Elintapaohjaukseen liittyviä hyviä toimintamalleja Pohjois-Savossa ovat olleet Diabetesliiton oma-toimikurssit ja Sydänliiton Tulppa-kuntoutus, josta Lehmusaho toivoo alueelle käyttöön myös eTulppa-

Liikuntaneuvojat tukena aktiivisessa arjessa

Kuntien liikuntaneuvojen tehtäviin kuuluu kunnan asukkaiden kokonaisvaltainen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Liikuntaneuvojalta voi kysyä vinkkejä omaan arkeen tai tietoa oman kunnan liikuntamahdollisuuksista.

Joroisten kunta toteutti loppuvuodesta 2021 kyselyn liikuntaneuvonnan tilasta ja tarpeista. Liikunnanohjaaja **Anna-Maria Sallinen** toivoo, että alkuvuoden aikana kunnassa voidaan aloittaa pohdinta siitä, voisiko kunta alkaa tarjota liikuntaneuvontaa kuntalaisille omana erillisenä palvelunaan.

–Liikuntaneuvonnalle olisi kyselyn mukaan tarvetta varsinkin työikäisten keskuudessa. Joroislaiset nuoret puolestaan ovat toivoneet pienryhmässä tapahtuvaa ohjausta kuntosalilla. Todennäköisesti toteutamme nuorten toiveen kevään aikana, mikäli työ- ja eläkeikäisten liikunnanohjauksen tauko jatkuu tammikuun lopun jälkeen, Sallinen selvittää.

Työ- ja eläkeikäisten liikunnanohjaukset ovat Joroisissa koronarajoituksista johtuen tauolla tämän hetkisen tiedon mukaan 27. tammikuuta saakka. Varkaudessa voimassa olevat koronarajoitukset mahdollistavat vesijumpan

vetämisen yhdelle ryhmälle Varkauden Ilopisarassa 18. tammikuuta alkaen.

–Jos ryhmät saavat tammi-kuun lopun jälkeen jatkua, niin pidän eläkeläisille tuolijumppia ja kuntosaliohjauksia aikaisempaan tapaan. Työikäisille pääsen toivon mukaan käynnistämään taas helmikuun alusta myös naisille suunnatut kaksi kuntosalivuoraa.

Liikunnanohjaaja pitää myös jumppaa kehitysvammaisille Muurinkosken palvelukodilla kerran viikossa. Sallinen toivoo, että jumppa saa jatkua, kunhan rajoitukset hellittävät.



Varkaudessa on hyvät puitteet omatoimiliikuntaan, kuten hiihtoon, kävelyyn ja pyöräilyyn.

–Lapsille ja nuorille pystyn pitämään tälläkin hetkellä kaikki kerhot ja ohjaukset. Kuvansissa minulla on liikuntakerho 1.-4.-luokkalaistilaisille koululaisille kaksi kertaa viikossa, ja Joroisten kirkonkylällä taas käyn pitämässä kerran viikossa 3.-6.-luokkien ja yläasteen pienryhmille heidän opetussuunnitelmiinsa kuuluvat liikuntatunnit.

Varkaudessa kaupungin sosiaalisen median kautta sai viime vuoden aikana tutustua Tartu arkeen -kampanjaan. Kampanjan tarkoitus oli herätellä työikäisiä havainnoimaan omaa arkeaan hyvinvoinnin näkökulmasta

Sata lasissa!
SARI JÄRN
TKI-asiantuntija, kirjastonhoitaja, kirjailija, yrittäjä
Kunnanvaltuuston puheenjohtaja, Suomen liikkuvien kunta

100

100 Toimivat lähipalvelut ovat kaiken perusta. Hoitoa on saatava silloin, kun tarve on. Oikea-aikainen avunsaanti on jokaisen oikeus, olipa kyse sitten murtuneesta nilkasta tai mielestä.

100 Aluevaltuutetun pitää pystyä ajattelemaan koko Pohjois-Savon etua. Se on myös jokaisen kunnan etu.

Valitse yhteistyökumppini ja vahva vaikuttaja.

facebook.com/jarnsari
twitter.com/SariJarn

Nimipäivät

19.1. Heikki, Henrik, Henna, Henni, Henriikka, Henri, Henriikki

20.1. Sebastian

21.1. Aune, Oona, Auni, Netta

22.1. Visa

23.1. Enni, Eine, Eini, Enna

24.1. Senja

25.1. Paavo, Pauli, Paulus, Paavali, Paul

Sinun SAVO

**Pirankatu 1 A
78200 Varkaus**

Yrittäjä
Ulla-Mari Lajunen
050 583 0342
ulla@sinunsavo.fi

Markkinointi
Tarja Korhonen
017 3669 306
markkinointi@sinunsavo.fi

Sivunvalmistus
Ilpo Rönkkö
017 3669 303
aineisto@sinunsavo.fi

Toimitus
Riika Paukkonen

Jakeluasiat
017 3669 306

sinunsavo.fi



palvelua. Tupakasta vie-
roitukseen on hyödynnet-
tävissä Savon Sydänpöytä
28 päivää ilman -palvelua.
Pohjois-Savon Liikunnalla
on käynnissä Ilolla-hanke,
jonka tavoitteisiin kuuluu
lisätä terveyttä ja hyvinvoin-
tia koko hyvinvointialueella.

Etätyö tuo mahdollisuuksia
sekä haasteita arkeen

Korona on näkynyt mo-
nien työikäisten arjessa siir-
tymisenä osin tai kokonaan
etätyöhön. Työikäisen elin-
tapoja kehitettäessä on hyvä
lähteä liikkeelle arkirytmien
tarkastelusta. Riittävä lepo ja
ruokailussa tehtävät valinnat
ovat avainasemassa.

Lehmusahon mukaan sa-
malla on hyvä tarkastella

alkoholin ja tupakan käyttöä
sekä tuorempana aiheena
pelaamiseen käytettävää
aikaa.

Terveystarkastusten am-
mattilainen voi olla tukena
esittämässä tarvittavia ky-
symyksiä, kuten mitkä ovat
asioita, joihin olet tyyty-
väinen ja mihin puolestaan
toivot muutosta?

Etätyössä Lehmusaho nä-
kee positiivisena sen, että
työpäivän jälkeen voi olla
helpompi siirtyä liikunna-
listen harrastusten pariin,
kun työmatkoihin ei kulu
aikaa. Toisaalta sosiaaliset
suhteet ja työpaikan tuoma
yhteisöllisyys voivat jäädä
vähemmälle.

–Töiden jälkeen on hel-
pompi lähteä liikkumaan,
jos liikuntamahdollisuu-
det sijaitsevat lähellä kotia.
Hyötyliikuntaa on aiemmin
voinut tulla luonnostaan
työmatkoilla ja työpäivän
aikana.

–Työergonomiaan tulisi
myös kiinnittää huomiota.
Olisi tärkeää aktivoida it-
seään ja nousta välillä ylös
tekemään vaikkapa tau-
koja.



Monipuolinen lounas kuuluu terveellisiin elintapoihin.

kojumppaa, Lehmusaho
vinkkaa.

Muuttunut arki vaatii työ-
ikäiseltä uudenlaisen rytmien
luomista. Lehmusaho pi-
tää terveellisten elintapojen
kannalta tärkeänä, että mo-
nipuolinen lounas sisältyisi
edelleenkin työpäivään eikä
sitä korvattaisi välipaloilla.
Ruokarytmistä tulisi muu-
tenkin pitää kiinni.

Samassa yhteydessä nou-
see esiin myös työttömien
terveystarkastukset, joita
Pohjois-Savossa tehdään
vielä vähän. Vapaaehtoisilla
ja maksuttomilla työttömien
terveystarkastuksilla pyri-
tään arvioimaan ja tuke-
maan työttömän terveyttä
sekä hyvinvointia, samalla
työ- ja toimintakykyä kar-
toittaen. Terveystarkastuk-
sessa asiakas saa tarvittaessa
henkilökohtaisen hoito- ja
palvelusuunnitelman. Leh-
musahon mukaan tätä mah-
dollisuutta ei ole käytetty
kaikissa kunnissa riittävästi.

–Varkaudessa työttömien
terveystarkastuksia on tilas-
toitu keskimääräistä parem-
min kuin muualla Pohjois-
Savossa, hän kiittelee.

ja tekemään mahdollisesti
hyvinvointia edistäviä teko-
ja. Kampanjan tekijät saivat
positiivista palautetta kam-
panjan selkeydestä ja maan-
läheisyydestä. Tiedotuksen
myötä liikuntaneuvontaan
tuli uusia osallistujia. Tartu
arkeen -kampanjalle ei ole
suunniteltu jatkoa, sillä tälle
vuodelle mietitään muuta
terveyteen ja hyvinvointiin
liittyvää kampanjaa tai ta-
pahtumaa.

Varkauden kaupungin lii-
kuntaneuvoja **Else Lehto-**
nen kertoo, että hänen työs-
sänsä liikuntaneuvonta on
pääosassa. Lehtonen tekee
terveyden ja hyvinvoinnin
edistämistä ja ennaltaeh-
käisevää työtä yksilöllisesti
yhteistyössä eri toimijataho-
jen kanssa. Lisäksi hän antaa
ajanvarauksella liikunnan-
ohjausta, kuten kuntosalioh-
jauksia.

–Varsinaista liikunnanoh-
jausta minulla on satunnai-
sesti. Istumajumppa tulee
jatkumaan alkuvuodesta,
mikäli korona ei sotke suun-
nitelmia.

Varkauden kaupungin
asukkaille kehitetään ter-
veyttä ja hyvinvointia edis-
tävää toimintaa, mutta val-

litsevien koronarajoitusten
vuoksi tarkempaa tietoa
tulevasta ei voida vielä tässä
vaiheessa julkaista. Kevään
aikana Varkauden kaupun-
gin hyvinvointisuunnitelma
on menossa kaupunginval-
tuuston käsittelyyn, joka
osaltaan linjaa toimintaa.

–Koronan rajoittaessa
kaikkea, nostaisiin esille
matalan kynnyksen arki- ja
omatoimisen liikkumisen,
jonka mahdollistaa kaupun-
kimme hyvät kävely- ja pyö-
räilymaastot. Kaupunkiin on
suunnitella kattava pyö-
räilykartta. Hiihtoladuille
pääsee läheltä, järvien lähei-
syys tarjoaa mahdollisuudet
pilkkimiseen, makkaraa
voi paistaa talvilaavuilla ja
meillä on uudet upeat Kä-
mälin sillat. Uimahallilla on
mahdollisuus omatoimiseen
virtuaaliseen allasjumppaan
isolla altaalla, Lehtonen lis-
taa kaupungin liikuntamah-
dollisuuksia.

Puhuttaessa terveyden ja
hyvinvoinnin lisäämisestä
kuntalaisten keskuudessa,
on hyvä muistaa, että sitä
tuotetaan laaja-alaisesti niin
liikunta-, taide- ja kulttuu-
ripalveluissa, nuorisopal-
veluissa, kuin osallisuus- ja
hyvinvointityössä. Lisäksi

tulevat kunnan muut ter-
veyttä ja hyvinvointia tuot-
tavat ja edistävät palvelut.
Hyvinvointi Ankkuri on
hyvä esimerkki toiminnasta,
joka tarjoaa asukkaille tukea
ja apua terveyden ja hyvin-
voinnin edistämiseen.

Varkauden kaupungin
kulttuuri- ja tapahtumapal-
velut kartoittavat parhaillaan
muun muassa erilaisten
kohdennettujen erityisryh-
mien tarpeita ja toiveita
kulttuuritoimintaan. Tämän
vuoden suunnitelmiin kuu-
luu esimerkiksi somevuo-
rovaikutuksen lisääminen,
jotta kaupungin asukkaiden
osallisuus tulisi kulttuuri-
palveluissa vahvemmaksi.
Varkauden kaupungin kult-
tuuri- ja tapahtumapalvelut
koordinoi tänä vuonna myös
koko kaupungin yhteisiä
Varkaus-päiviä.

Juttua varten on haastateltu
Varkauden kaupungilta: hy-
vinvointikoordinaattori Sari
Markkanen, osallisuuskoo-
rdinaattori Tarja Tomperi,
liikunnanohjaaja/liikuntaneu-
voja Else Lehtonen, terveyden-
hoitaja/terveysneuvoja Mirk-
ka Juvonen, markkinointi- ja
viestintäasiantuntija Minttu
Itkonen ja kulttuurituottaja
Terhi Siippainen.

SÄÄSTÖTALO

TEKEVÄN IHMISEN KAUPPA

4Living Bell TIETOKONEPÖYTÄ

Käytännöllinen taitettava pöytä. Pöydän kannen voi nostaa pystyasentoon. Telineeseen voi asettaa esimerkiksi läppäriä, tabletin tai vaikka kirjan. Kulkee mukavasti mukana esimerkiksi matkoilla. Jalkojen korkeus 23 cm.

21⁹⁰

Motip JARRUN-PUHDISTAJA 500 ml

Jarruklieneri erinomaisella liuotuskyvyllä. Ei jätä jäämiä.

12 KPL
29⁹⁰ (4,98€/l) Norm.3,90/kpl

LOHKOLÄMMITTIMEN JOHTO 5 m

Liitosjohto lohkolämmittimeen. Pakkaskestävyys -50°C. DEFA-yhteensopiva.

12⁹⁰

Jonköping 410 XG P MOOTTORISAHA

Tehokas yleissaha. Laadukas Walbro® USA -kaasutin. Erinomainen hinta-laatusuhde.

129⁹⁰ €

VINYLIKÄSINEET 100 kpl

Puuteroitu, koot M-XL. Sopii myös luonnonkumiallergioille.

5⁹⁰

Tintti TALIPALLO 50 kpl

Lisäravinto luonnonvaraisille linnuille. Jos aloitat ruokinnan, huolehdiathan siitä ympäri vuoden. Poista verkko talipallosta ennen kuin laitat sen tarjolle/syöttötimeen.

9⁹⁰

AX4 AKKULATURI 6V/12V 3,5 A

8-portainen automaattinen laturi akun analysointi- ja elvytystoiminnoilla. Sopii hapollisille 6V ja 12V lyijyakuille, sekä 12V Lithium-akuille. Erinomainen valinta MP-akkujen lataamiseen.

39⁹⁰

TALVISORMIKAS

Vuohennahkainen lämmin talvisormikas teddyvuorella. Väri keltainen. Kaksi kokoa: M/L, XL/2XL.

12⁹⁰

Tarjoukset voimassa viikon loppumisvarauksella, ei jälleenmyyjille.

ÄIJÄ Park

Ark. 8-19
la 9-17
su 12-16
Tukikohdantie 2
PIEKSÄMÄKI
p. 044 0500 109

NETTIMYYNTI.FI
facebook

ULKOILUUN

TRUE NORTH naisten kevytvanutakki

• XS-XXL

34⁹⁹

TRUE NORTH naisten kevytvanuhousu

• XS-XXL

49⁹⁹

TRUE NORTH miesten kevytvanutakki

• S-XXL

34⁹⁹

TRUE NORTH miesten ulkoiluhousu

• M-XXL

39⁹⁹

VIIMEINEN HETKI HYÖDYNTÄÄ ALE!

TUOTTEITA RUNSAASTI

-70%

osmotex

Tavaratalo KAX
Pieksämäki
Puh. 0440 500 108
Ma-pe 10-17
La 10-14

Instagram Facebook

Autokierrätys romutti kaikki ennätykset

Suomessa kierrätettiin vuonna 2021 enemmän ajoneuvoja kuin koskaan autoilevan Suomen historiassa. Yli 100 000 ajoneuvon raja rikkoutui jo marras-kuussa. Koko vuonna kierrätettiin yhteensä 106 388 ajoneuvoa eli kasvua oli 33 prosenttia. Näistä henkilöautoja oli 97 068. Tämä on 34 prosenttia enemmän kuin vuonna 2020.

Autojen kierrätys jatkui vilkkaana läpi koko vuoden.

–Henkilöautoja päätyi lähes jokainen kuukausi kiertoon ennätysmäärä, yhteensä 24 564 autoa edellisvuotta enemmän, kertoo Suomen Autokierrätys Oy:n toimitusjohtaja Juha Kenraali.

Syynä kasvuun ovat metallien maailmanmarkkinahintojen nousun lisäksi tietoisuuden lisääntyminen esimerkiksi valtion romutuspalkkion myötä. Lisäksi kuluttajille suunnattua informaatiota kierrätyksestä lisättiin ja parannettiin niin sosiaalisen median kanavien kuin perinteisen digi- ja pape-riedian kautta.

Autokierrätys on merkittävä osa autokannan uudistumista

Autokannan uudistumisen näkökulmasta autojen pitäisi kiertää autokannassa entistä nopeammin. Autojen keskimääräinen romutusikä on Suomessa jo yli 21 vuotta.

–Vastaavasti esimerkiksi muissa pohjoismaissa romutusikä on keskimäärin 16–18 vuotta. Tätä kohti tulisi Suo-

menkin ehdottomasti pyrkiä, sanoo Kenraali.

Tuoreempi autokanta korreloi voimakkaasti vähäpäästöisyyden lisäksi myös liikenneturvallisuuden kanssa.

–Kierto yhdessä markkinoille tulevien uusien päästöttömien ja erittäin vähäpäästöisten autojen kasvun myötä uudistavat autokantaa parhaiten, jatkaa Kenraali.

Tuottajayhteisö vahvistaa kiertotaloutta ja asianmukaista kierrätystä

Autojen maahantuojat huolehtivat autojen kierrätyksestä tuottajayhteisönsä Suomen Autokierrätyksen kautta. Autosta päätyy kiertoon 95 prosenttia. Autosta saatava metalli voidaan käyttää uudestaan teollisuuden raaka-aineena. Tätä ennen käyttökelpoiset käytetyt osat voidaan poimia talteen uudelleen käytettäväksi.

Suomen Autokierrätys seuraa tarkasti, että kierrätys toimii asianmukaisesti ja kiertoon aikanaan päätyvät autot käsitellään lainmukaisesti ympäristöseikat huomioiden. Huolehtimalla romutettavaksi päätyvän auton Suomen Autokierrätyksen viralliseen vastaanottopisteeseen kuluttaja voi varmistua siitä, ettei ikäviä yllätyksiä myöhemmin synny. Esimerkiksi ajoneuvoverot katkeavat lopullisesti vain virallisesta vastaanottopisteestä saadulla romutustodistuksella. Virallinen ja järjestäytynyt toiminta ehkäisee myös harmaan talouden syntymistä.

Autoalan Tiedotuskeskus

Terveystienhuolto ei kestä turhia liukastumistapaturmia – näin pysyt pystyssä liukkaalla talvikelillä

Työmatkatapaturmia sattuu eniten marras-maaliskuun välillä, kun talvi on parhaimmillaan ja kelit liukkaita. Työmatkoilla sattuneista kaatumisista aiheutuneet lakisääteisen tapaturmavakuutuksen vakuutuskorvaukset ovat vuositasona noin 50 miljoonaa euroa*, eivätkä kustannukset lopu tähän.

Liukas keli on myös haaste terveydenhuollolle erityisesti nyt, kun korona kuormittaa terveydenhuoltoa äärimmilleen. Liukastumisista aiheutuvia tapaturmia on helppo estää omalla toiminnalla ja valinnoilla. Maanantaina käynnistynyt Pysy pystyssä –kampanja tuo vinkit liukastumisen välttämiseen.

Liukastumisen hinta on liian suuri

Työmatkoilla tapahtuneista, jalan ja polkupyörällä sattuneista kaatumisista aiheutuneet lakisääteisen tapaturmavakuutuksen vakuutuskorvaukset ovat vuositasona noin 50 miljoonaa euroa.

–Vakuutuskorvausten määrä ei huomioi työntajalle, vahingoittuneelle ja yhteiskunnalle koituvia välillisiä vaikutuksia. Ilmiön koko



Olosuhteisiin ei juurikaan voi vaikuttaa, mutta omaan varustautumiseen ja toimintaan voi. Liukuesteet tai kunnolliset nasta- tai kitkakengät estävät liukastumisen myös lyhyillä siirtymisillä.

hintaalappu on huomattavasti suurempi. Merkittävä osa työmatkatapaturmista jalan tai pyörällä johtaa pitkiin työkyvyttömyysjaksoihin, vahvistaa Tapaturmavakuutuskeskuksen tietokantanalytiikko Janne Sysi-Aho.

Talvisin tapahtuvat kaatumiset ovat useimmiten liukastumisia. Niitä sattuu erityisesti silloin, kun vuorokauden keskilämpötilat ovat nollan ympärillä, jolloin sulamista ja jäätymistä tapahtuu eniten.

Voit itse vaikuttaa – huolehdi kunnostasi

Osa väestöstä on vähentänyt liikkumistaan koronan aikana. Vähäinen liikunta vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä äkillisissä ja nopeutaväestössä tilanteissa. Mitä vanhempi työmatkaliikkuja, sitä enemmän liikunnan puute on vaikuttanut lihasten ja luuston kuntoon sekä reaktiokykyyn. Liukkailla pystyssä pysyminen edellyttää nopeaa asennon korjaamista.

Liukastumisen seuraukset

Nina Mönkkönen/Liikenneturva

voivat olla kohtalokkaita. Erityisesti ala- ja yläraajojen vammat ovat yleisiä. Jos murtumia tulee helposti, kannattaa selvittää myös osteoporoosin mahdollisuus.

UKK-instituutti suosittelee terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon reipasta liikkumista yhteensä 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa sekä lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta parantavaa liikumista ainakin kaksi kertaa viikossa. Suositellun liikuntamäärän voi kerryttää vaikka pieninä muutaman minuutin mittaisina liikuntajaksoina viikon mittaan. Mikä tärkeintä, väsyneenä ja alivireisenä tarkkaavaisuus heikenee ja siten myös liukastumisalttius kasvaa.

Työpaikat mukaan pystyssä pysymiseen

Vaaratilanteiden ennakointi on tehokas tapa ehkäistä liukastumisia ja kaatumisia. Myös työpaikoilla asia on syytä huomioida osana työturvallisuutta.

–Työmatkalla erityistä tarkkaavaisuutta tarvitaan sekä kodin että työpaikan parkkialueilla liikkeessä. Työpaikan piha-alueen kulkuväylien liukkaudesta kannattaa antaa palautetta varhain, jotta kunnossapitoon ei reagoitaisi vasta tapaturman satuttua, painottaa Työterveyslaitoksen työfysioterapeutti Mari-Anne Wallius.

Liikkumiseen on myös ensisijaisen tärkeää valita oikeanlaiset kengät tai liukuesteet, jotta liukastumisilta ja tapaturmilta voidaan välttyä. Budjetin sallissa työnantaja voi sponsoroida henkilöstölle liukuesteet tai vaikka säkkillisen hiekoitusshiekkaa.

–Talviajan kenkiin tulisi paneutua samalla innolla kuin auton talvirenkaiden valintaan. Pitäväpohjaiset kengät, irrotettavat liukuesteet, nasta- tai kitkakengät: jokaisen tarpeisiin löytyy varmasti sopiva, kannustaa Liikenneturvan suunnittelija Laura Loikkanen.

Seitsemän vinkkiä liukastumisen välttämiseksi

- Valitse kengät kelin mukaan.
- Käytä liukuesteitä.
- Varaa aikaa matkoihin
- Tarkista jalankulkusää.
- Anna palautetta kunnossapidolle.
- Huolehdi kunnostasi ja vireystilastasi.
- Keskity kävelemiseen.

Pysy pystyssä kampanja on käynnissä 17.–30. tammikuuta.

Liikenneturva

* Tapaturmavakuutuskeskus, 2021

PARHAAT VAIHTOAUTOT LAAKKOKSELTA.



Autotohtorin
kuntotarkastamat
vaihtootot



Valitse valtakunnallisesti
laakkonen.fi,
osta Varkaudesta.



Lisäturvaa tarjoaa
LAAKKONEN Turva
vain 1,62 €/pv.



11 800,-

OPEL CORSA 5-ov EXCITE 1,4
ecoFLEX Start/Stop 66kW MT5,
vm. 2018, 35 tkm



17 900,-

TOYOTA AVENSIS 1,8 Valvemantic
Active Edition Wagon Multidrive S,
vm. 2015, 115 tkm



21 500,-

FORD PUMA 1,0 EcoBoost Hybrid
(mHEV) 125hv M6 Titanium 5-ovinen,
vm. 2020, 22 tkm



25 900,-

FORD FOCUS 1,0 EcoBoost 125hv A8
Active Wagon, vm. 2020, 22 tkm

Myy autosi meille! Saat reilun hyvityksen tai ostotarjouksen nykyisestä autostasi. Kysy lisää myyjältä!



LAAKKONEN

Laakkonen VARKAUS
Harjulantie 6, 78850 Varkaus
Avoimma ma-pe 9-17, la 10-14

Vaihtootot
010 309 6907
laakkonen.fi

Puheluhinnat 010 –yrityksnumeroon: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/minuutti (sis. alv. 24 %)

Joroisten kunta valittiin Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi

Suomen liikkuvin kunta 2021 on Joroinen. Pitkäjänteinen yhteistyö palkittiin Urheilugaalassa Uno-pokaalilla ja Suomen liikkuvimman kunnan tittelillä torstaina 13. tammikuuta.

–Vuoden liikkuvimman kunnan titteli on ennen kaikkea osoitus Joroisten hengen voimasta ja tärkeä tunnustus käytännön tekijöille. Kunnassa viranhaltijat, päättäjät, toiminnan vetäjät, liikkujat ja talkoo-väki ovat yhdessä tehneet määrätietoista työtä kuntalaisten liikkeen lisäämiseksi ja olosuhteiden kehittämiseksi, iloitsee kunnanjohtaja Jaakko Kuronen.

Joroinen on liikuntamyönteinen kunta, joka tarjoaa

kuntalaisilleen monipuoliset ja hyvin hoidetut liikunta-paikat sekä liikunnanohjausta kaiken ikäisille. Joroinen on hyvä esimerkki pienen kunnan resurssiviisaasta, mutta kuntalaisten hyvinvointia laajasti lisäävästä toiminnasta.

–Joroisista huokuu lämpö ja tekemisen meininki. Innovatiivinen uusiomateriaalien käyttö ja kunnan rooli kuntalaisten omaehtoisen tekemisen mahdollistajana osoittavat, että suhteellisen pienetkin panostukset lisäävät laajasti kuntalaisten liikkumisen edellytyksiä, toteaa Kuntaliiton toimitusjohtaja Minna Karhunen.

Suomen liikkuvin kunta -kilpailu järjestettiin tänä

vuonna neljättä kertaa Kuntaliiton, opetus- ja kulttuuriministeriön ja Urheilugaalan yhteisvoimin.

Kilpailussa etsittiin kuntaa, jonka kuntalaisten liikunnallisen elämäntavan vahvistamisessa on huomioitu kestävä kehitys. Kolmen finalistikunnan valinnassa painottui etenkin omaleimaisuus, yhteistyön monimuotoisuus sekä oman yhteisön voima.

Lopullisen valinnan Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi teki Urheilugaalan Suuri raati, johon kuuluu yli 300 yhteiskunnan eri alojen edustajaa ympäri Suomen.

Suomen Kuntaliitto/
Finlands Kommunförbund

Viikon tv-ohjelmistoa nettilehdessä:
sinunsavo.fi

EHDOKKAASI HYVINVOINTIVAALEISSA



HÄYRINEN JUKKA
kirvesmies



SEMI MATTI
kansanedustaja



SUNDGREN MARJA
muusikko, näyttelijä



VOKKOLAINEN JENNI
koulunkäynninohjaaja,
tallimestari

**Toimivat sote- ja pelastus-
palvelut kaikille, ei harvoille**



SUNWIC IBS

**ALE
-25%**



Norm. 22,40€
(76,35€/kg)

16⁸⁰
220 g

PROSTASIN

Eikä tarvitse
rampata
wc:ssä.



Norm. 34,20€
(448,30€/kg)

26⁹⁰
120 kpl

Mm. VASTUSTUSKYVYLLE...IHOLLE...HIUKSILLE... TESTOSTERONITASOJEN YLLÄPITOON!

**bertil's SINKKI Zn
sinkkiaminohappokelaatti**

Parhaiten imeytyvä sinkin muoto
eikä ärsytä vatsaa!



**ALE JOPA
-30%**

5⁹⁰
100 tabl./
35 g

Norm. 8,40€

9⁵⁰
200 tabl./
70 g

Norm. 13,90€
(135,70€/kg)

- gluteeniton
- laktoositon
- sokeriton
- ei eläinperäisiä
aineosia

**Tiesitkö, että
keuhkojen pinta-ala
on useiden kymmenien neliömetrien
laajuinen ja hengitysteiden suojaus
on pitkälti riippuvainen koko
elimistön ravitsemuksesta.**



Terveyskaistan AURINKO D-VITAMIINIT



18⁹⁰
purkki

- 50 µg 300 kpl (160,15€/kg)
- 100 µg 200 kpl (239,25€/kg)
- 150 µg 150 kpl (320,30€/kg)

Terveyskaistan NIVELTEHO

Kuuden
aktiiviaineen
yhdistelmä.



33⁹⁰
180 kaps.

(264,85€/kg)

SILICUM TONIC

Pii-karmelloosigeelivalmiste.
Vatsan ja suoliston
hyvinvoinnille ja
hiuksille sekä
kynsille.



15⁹⁰
2 x 250 ml

(31,80€/l)

Biomedin VAHVA KURKUMIINI



29⁹⁰
60 kaps./
36 g

Tyytyväisyys on toimivuuden tae.

Alkuperäinen, tutkittu! TONALIN



22⁹⁰
120 kaps.

Norm. 27€
(135,50€/kg)

ANTIWIIR

Toimii!



9⁹⁰
60 kaps./
28 g

Immuneetin tueksi! VIDA NAC

N-asetyyli,
L-kysteiini
+ seleeni.



22⁹⁰
90 tabl./
75 g

Norm. 27€
(305,50€/kg)

Vida Kuulas Shoden ASHWAGANDHA -VALMISTE

ERITTÄIN VAHVA,
hyvin imeytyvä



16⁹⁰
60 kaps./
20 g

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti PYCNOGENOL

STRONG
Iholle, sydämelle,
verisuonille.



18⁹⁰
60 tabl./
18 g

Norm. 30,50€

VIVANIA BEAUTY SHOT

Edistää ihon
kauneutta.
Lisää kosteutta ja
kimmoisuutta.



15⁹⁰
500 ml

(29,80€/l)

OMEGA DUO

Vahva Omega-3
E-EPA +
E-DHA
650 mg



29⁹⁰
120 kpl

(175,90€/kg)

KAUPAN PÄÄLLE SINKKI + KUPARI
100 tabl. arvo 12€ (1/as. raj. erä)

Bioteekin MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET



19⁹⁰
100 kaps./
41 g

19⁹⁰
80 kaps./
54 g

UUSI NIMI, SAMA KOOSTUMUS

Luonnonravinnosta

terveystuotteet aina edullisesti ja ammattitaidolla

Yli 60 vuotta Kuopiossa ja yli 30 vuotta Varkaudessa



Kuopiossa Puijonkatu 27 (Katutaso)
017 261 4991
luonnonravinto.kuopio@
dnainternet.net
ma-pe 9-18, la 9-14

Toimitamme
myös postitse!

www.luonnonravinnot.fi

Varkaudessa Kauppakatu 32
017 366 9230
luonnonravinto.varkaus@
dnainternet.net
ma-pe 9-17, la 9-13



KANTA-ASIAKASKORTILLA SAAT LISÄÄ ETUJAI JOPA 8%

Tarjoukset voim.
26.1.2022 saakka

KESKIVIikko 19. tammikuuta

YLE TV1

05.55 Laika, Lada, Marx ja mä 06.25 Ylen aamu 09.30 Puoli seitsemän 10.00 Pokka pitää (S) 10.30 Pokka pitää (S) 11.00 Uutisikkuna 12.30 Yle Uutiset Uusimaa 12.40 Totuuden taakka (12) 13.25 - 14.57 Laivan kannella (7) 15.05 Pienpuoluetentti viitottuna 16.35 UMK22: Lyriikkavideo 16.40 Yle Uutiset selkosuomeksi 16.45 Yle Oddasat 16.50 Novosti Yle 16.55 Yle Uutiset viittomakielellä

17.00 Yle Uutiset
17.06 Yle Uutiset alueeltasi
17.10 Totuuden taakka (12)
17.55 UMK22: Biisin tarina
18.00 Yle Uutiset
18.21 Yle Uutiset alueeltasi
18.30 Puoli seitsemän
19.00 Historia: Sota-ajan rakkaustarina
19.52 UMK22: Lyriikkavideo
19.55 UMK22: Biisin tarina
20.00 Kulttuuricoctail Live
20.30 Yle Uutiset
20.55 Urheiluruutu
21.05 A-studio
21.45 Yle Uutiset
21.49 Urheiluruutu
21.53 Yle Uutiset Utis-Suomi
22.00 **Time - Sovituksen aika**

(16) Uusi sarja 1/3. Kiven sisään. Rattijuopumuksesta tuomittu opettaja astuu vankilaan. Se on hornankattila, jossa vangit ottavat mittaa toisistaan ja vartijoista.

22.50 Oddasat
23.05 Dokumenttiprojekti: Murhaaja perheessä (12)
00.25 Puoli seitsemän

YLE TV2

06.50 Pikku Kakkonen 06.51 Nimipäiväonnit-telu: 19.1. 06.52 Pusse (S) 07.03 Tilikuppeiton tarinoita (S) 07.08 Henrietta (S) 07.17 Kaapo (S) 07.40 Runoja & rusinoita (S) 07.47 Ne-posen seikkailut (S) 08.02 Kallen keittiö (S) 08.16 Galaxi 08.17 Pok ja Mok (7) 08.24 Aika härdeliit (7) 08.36 Minä, Elvis Riboldi (7) 08.50 Jumbpahetki: Reipas jumbpa 09.00 - 09.40 Holby Cityn sairaala (12) 09.45 Uusi Päivä (S) 10.15 - 10.45 Naissotilaat 2 10.50 Uutisikkuna 12.30 Tareq Taylorin ruokamatka 13.01 Ret-kirookaa islantilaisittain 13.15 Retkirookaa islantilaisittain 13.31 Retkirookaa islantilaisittain 13.50 Tanskalainen maajussi 14.20 Casualty (12) 15.10 - 15.40 Superkoirani 15.45 Murjasta unelmakodiksi 16.30 Uusi Päivä (S)

17.00 Pikku Kakkonen
18.00 Hiihto Suomen Cup
19.00 Hiihto Suomen Cup
20.30 Punkaharjun pojat
21.00 Kirje isältä (12)
21.45 Futsal EM, NED - UKR
23.30 Uutisikkuna

LAUANTAI 22. tammikuuta

YLE TV1

07.00 Tunteaton perillinen 08.00 Yle Uutiset 08.05 - 08.54 Prisma: Älykkäät eläimet 09.00 Yle Uutiset 09.05 Historia: Sota-ajan rakkaus-tarina 10.00 Yle Uutiset 10.05 Ykkösaamu 10.45 Yle Oddasat 10.50 Yle Uutiset Uusimaa 11.00 Rallin MM: Monte Carlo, EK 10 12.00 Yle alueuutisia 12.40 Pisara 12.45 - 13.43 RSO Mu-siikkitalossa 13.30 Downton Abbey (7) 15.00 Rallin MM: Monte Carlo, EK 12 16.00 - 16.45 Kirje isältä (12) 16.50 Novosti Yle 16.55 Yle Uutiset viittomakielellä

17.00 Yle Uutiset
17.10 Flinkkilä & Kellomäki
18.00 Yle Uutiset
18.10 Urheiluruutu
18.15 Strömsö
18.45 Avara luonto: Merten ihmeet
19.35 UMK22: Lyriikkavideo
19.38 UMK22: Biisin tarina
19.40 Grantchester (12)
20.30 Yle Uutiset
20.45 Urheiluruutu
21.00 Nuori Morse (12)
22.30 SuomiLOVE
23.30 Murhaaja jahti (12)
00.20 Uutisikkuna

YLE TV2

06.50 Pikku Kakkonen 06.51 Nimipäiväon-nittelu: 22.1. 06.52 Tik Tak (S) 06.57 Poppeli-kumpu (S) 07.03 Pipsa Possu (S) 07.08 Ilona ja luonnon ihmeet (S) 07.21 Fluugalaiset (S) 07.32 Pikku Kakkonen: Seikkailukone 07.55 Kari Kiituri (S) 08.07 Kettu ja Jänö (S) 08.18 Viiru ja Pesonen (S) 08.30 Onnelin ja Annelin talvi (S) 08.44 Petteri Kaniini (S) 08.59 Galaxi 09.00 Late Lammas (S) 09.07 Hilda Hokkus (7) 09.19 Poika, tyttö, koira, kissa, hiiri ja juusto (7) 09.31 Keskiajalla keksittyä (7) 09.34 Täysi susi (7) 09.56 Tipu Touhukas (7) 10.00 Sportliv 10.10 Rallin SM: Rovaniemi 10.40 Urheil-uudio 10.55 Yhdistetyn MC, miehet HS102 11.50 Urheilustudio 12.25 Alppihihdon MC, miesten syöksylasku 13.40 Urheilustudio 13.45 Ampumahiihdon MC, miesten yhteis-lähtö 14.25 Hiihdon MC, sprinttihihdot 15.55 Ampumahiihdon MC, naisten viesti

17.10 Yhdistetyn MC, miehet 10 km
17.45 Urheilustudio
17.55 Lentopallon Suomen cup
20.16 Gogin kantabaari
21.00 Rallin MM: Monte Carlo, huippuhetket
21.30 Futsal EM, ESP - BIH
23.00 Farmarit (12)
23.40 Uutisikkuna

MTV3

06.25 Uutisaamu 09.30 Emmerdale (7) 10.00 Kauniit ja rohkeat (S) 10.30 Koiralle koti 11.00 Ostoskanava Tvins.com 12.00 Valitut Palat Collection 12.30 Kaappaus keittiössä 13.30 Jamien parhaat kasvisruoat 14.30 MTV Uutiset Live 15.00 Aarrepaja 16.00 Salatut elämät (S) 16.30 Kauniit ja rohkeat (S)

16.55 Uutiset
17.04 Päivän sää
17.05 Viiden jälkeen
17.25 Uutiset
17.30 Viiden jälkeen
17.55 Uutiset
18.00 Päivän sää
18.05 Viiden jälkeen erikoishaastattelu
18.30 Emmerdale
19.00 Seitsemän uutiset
19.20 Päivän sää
19.25 Tulosruutu
19.30 Salatut elämät (S)
20.00 Tolpalla
21.00 Kirppiksen Kingi
22.00 Kymmenen uutiset
22.20 Päivän sää
22.25 Tulosruutu
22.35 Rikospaikka
23.20 Bull (7)
00.20 Metsästäjät (12)
01.20 Hotel Swan Helsinki (12)
02.15 Maria Wern (12)
03.15 Maria Wern (12)
04.15 Luokkajuhlat

NELONEN

06.00 Bing (S) 06.15 Arpo (S) 06.20 Rusty Rivets (S) 06.45 Halinallet (S) 07.05 Pyja-masankarit (7) 07.30 Kindi Kids (S) 07.35 My Little Pony (S) 07.45 LEGO Friends (S) 08.00 LEGO Ninjago (7) 08.15 Tobot Galaxy Detectives (7) 08.30 Angry Birds Stella (S) 08.35 Teini-ikäisten mutanttiniinjakilpikonien nousu (7) 09.00 Rempaa vai muutto Vancouver 10.00 Annan herkulliset leivonnaiset 11.00 LIVE: Onnenarpa 12.55 Valitut Palat Collection 13.55 Annan herkulliset leivonnaiset 14.55 Rempaa vai muutto Vancouver 15.55 Leijonan luola USA 16.55 Onnenarpa

17.00 Puutarhan pelastajat
18.00 Huvila & Huussi
19.00 Nyt jos koskaan (S)
20.00 Koti koiralle
20.58 Keno ja Synttärät
21.00 Temptation Island Suomi 10 (12)
22.00 Tulossa: Katiska 2 (7)
22.05 Kummeli esittää: Kontio & Parmas (S)
23.05 NCIS Rikostutkijat (12)
00.05 Stand Up!
01.05 Leijonan luola USA
02.05 Australian rajalla
03.05 Poliisit - kotihälytys (12)

MTV3

08.00 Muumilaakson tarinoita (S) 08.25 Muu-milaakson tarinoita (S) 08.50 Zig & Sharko (S) 08.55 Taskuvaari (S) 09.10 Paavo Pesusieni (7) 09.35 Lucky Luken uudet seikkailut (S) 10.00 Ostoskanava Tvins.com 11.00 Kenen kotona? 12.00 Elokuva: Panda yksityisissä (7) 14.00 Putouksen parhaat 15.30 Aarrepaja 16.30 Hockey Night Live

17.00 Mr. Bean
17.30 Olen Julkkis... Päästäkää Minut Pois!
19.00 Seitsemän uutiset
19.10 Uutisextra
19.20 Tulosruutu
19.30 Game of Games Suomi
21.00 Super-Jahti
22.00 Kymmenen uutiset
22.10 Lotto, Jokeri ja Lomattonni
22.20 Päivän sää
22.25 Tulosruutu
22.35 Metsästäjät (16)
23.35 The Beast Must Die (12)
00.35 Killing Eve (12)
01.30 Ambulanssi (12)
02.25 Supernanny
03.20 Remontilla rahoiksi
04.45 Kaunis elämä

NELONEN

06.00 CoComelon (S) 06.20 Arpo (S) 06.25 Rusty Rivets (S) 06.50 Halinallet: Tervetuloa Halimaahan (S) 07.10 Pyjamasankarit (7) 07.35 LEGO Friends: Tyttöjen tärkeä tehtävä (S) 07.45 LEGO Ninjago (7) 08.00 LEGO Jurassic World: Isla Nublarin legenda (7) 08.25 Arthur ja minimoit (7) 08.50 Angry Birds Stella (S) 08.55 Angry Birds Toons (S) 09.00 Mental Samurai Suomi 10.00 Suuri kokkikisa: Maailma lautasella 11.25 Elokuva: Madagascar 3 (7) 13.15 Huvila & Huussi 14.15 Huvila & Huussi 15.15 BumtsiBum

16.45 Elokuva: Autot 3 (S)
18.55 Elokuva: Tarhapäivä
20.58 Keno ja Synttärät
21.00 Elokuva: Mies ja alaston ase 33 1/3: Viimeinen solvaus (12)
22.45 Tulossa: Katiska 2 (7)
23.40 **Elokuva: Huuliharppukostaja**
(16) Sergio Leonen ohjaama lännen-seikkailuklassikko salaperäisestä kostajasta sekä leskinaisesta, joka kaikkien yllätykseksi saapuu vaatimaan rautatien alle joutuvia maita itselleen. Musiikki on Ennio Morriconen.
02.05 NCIS Rikostutkijat (12)
03.05 Poliisit 2022 (7)

TORSTAI 20. tammikuuta

YLE TV1

05.55 Kulttuuricoctail Live 06.25 Ylen aamu 09.30 Puoli seitsemän 10.00 Pokka pitää (S) 10.30 Pokka pitää (S) 11.00 Yle alueuutiset 12.20 Yle Oddasat 12.24 Oddasat 12.40 Totuuden taakka (12) 13.25 Rakas lurjus (S) 15.05 Ylen aamun parhaat 15.55 A-studio 16.35 UMK22: Lyriikkavideo 16.40 Yle Uutiset selkosuomeksi 16.45 Yle Oddasat 16.50 Novosti Yle 16.55 Yle Uutiset viittomakielellä

17.00 Yle Uutiset
17.06 Yle Uutiset alueeltasi
17.10 Totuuden taakka (12)
17.55 UMK22: Biisin tarina
18.00 Yle Uutiset
18.21 Yle Uutiset alueeltasi
18.30 Puoli seitsemän
19.00 Näin pilvet kuolevat (S)
20.30 Yle Uutiset
20.50 Urheiluruutu
21.00 **Suuri vaalikeskustelu**
Yhdeksän eduskuntapuolueen puheenjohtajat kohtaavat perinteisessä Ylen suuressa vaalikeskustelussa. Juontajana Annika Damström.
22.30 Ulkolinja: Jeff Bezos ja Amazonin valta
23.25 Oddasat
23.40 Puoli seitsemän

YLE TV2

06.50 Pikku Kakkonen 06.51 Nimipäiväonnit-telu: 20.1. 06.52 Pikkuurilla (S) 06.57 Nallen talvi (S) 07.09 Anniina Ballerina (S) 07.37 Mauno (S) 07.48 Enni ja Roi (S) 08.00 Apina Apunen, asentaja-apina (S) 08.07 Tiedonjyvä 08.18 Pikku Kakkosen postipyyntö 08.19 Galaxi 08.20 Late Lammas (S) 08.27 Belle ja Sebastian (7) 08.40 Patu-koira (7) 08.50 Jumbpahetki: Kehonhuolto ja venyttely 09.00 Sydänmailla (12) 09.45 Uusi Päivä (S) 10.15 Naissotilaat 2 10.45 Peltsin toinen luonto 11.15 Ade Adeptitanin Afrikka 12.15 Tareq Taylorin ruokamatka 12.45 Tanska-lainen maajussi 13.15 Casualty (12) 14.05 Superkoirani 14.35 - 14.53 Retkirookaa islantilaisittain 15.05 Ampumahiihdon MC, miesten normaalkisa

17.00 Pikku Kakkonen
18.00 **Volga 30 päivässä**
Astrahanissa Ville pulikoi Baskuntshakin suolajärvessä, maisteleee kamelin kyttyrää ja taittaa viimeisen taipaleen Volgan suiston pieniä jokia pitkin Kaspianmerelle.
18.45 Punkaharjun pojat
19.15 Uskallaat pommituslennot
20.00 Monte Carlo, ennakkotunnelmat
20.59 Luottomies 3 (7)
21.10 Futsal EM, ITA - FIN
23.30 Lentopallo Mestarien Liiga
01.00 Uutisikkuna

SUNNUNTAI 23. tammikuuta

YLE TV1

07.10 Larkinin perhe (7) 08.00 - 08.50 Avara luonto: Merten ihmeet 09.00 Perjantai-dokkari:Hyvä abortti 09.10 Flinkkilä & Kello-mäki 10.00 Jumalanpalvelus 11.00 Rallin MM: Monte Carlo, EK 15 12.00 UA Mikaela&Thomas 2022 12.15 - 12.54 Perjantai 13.00 Rallin MM: Monte Carlo, Power Stage 14.30 Ymmärrä koiraasi - kuka kotonasi asuu 15.00 Ymmärrä LOVE 16.00 Downton Abbey (7) 16.50 Novosti Yle 16.55 Yle Uutiset viittomakielellä

17.00 Yle Uutiset
17.10 Ruoasta ja rakkaudesta (12)
18.00 Yle Uutiset
18.10 Urheiluruutu
18.15 Luontoetki: Monimuotoinen Kiina
18.45 Mieheni vaimo (12)
19.30 **Aluevaalit 2022 tulosilta**
20.30 Yle Uutiset
20.40 Urheiluruutu
20.45 **Aluevaalit 2022 tulosilta**
23.00 Showtrial - Julkinen tuomio (12)
23.55 Ulkolinja: Ukrainan vauvatehdas
00.50 Ykkösaamu
01.30 Uutisikkuna

YLE TV2

06.50 Pikku Kakkonen 06.51 Nimipäiväonnit-telu: 23.1. 06.53 Hau Hau, Piip ja Veli (S) 07.04 Nappulat 07.15 Tilikuppeiton tarinoita (S) 07.20 Majuili (S) 07.26 Simo (S) 07.31 Heimo ja Hemmo (S) 07.34 Robo ja riiviöt (S) 07.39 Urheat pupuset (S) 07.46 Barbabapa (S) 07.59 Oktonautit (S) 08.11 Ryhmä Hau (S) 08.34 Salasaaren seikkailijat 08.59 Galaxi 09.00 Näin meillä (7) 09.22 Mahti-Mopsi (7) 09.29 Tipu Touhukas (7) 09.31 Avaruuden aarteet (7) 09.55 - 09.57 Athleticus (S) 10.05 Pohjolan luonto 10.15 Urheilustudio 10.25 Yhdistetyn MC, miehet maki HS102 11.25 Hiihdon MC, naisten yhdistelmäkisa 12.30 Urheilustudio 12.40 Alppihihdon MC, M pujottelu, 1. kierros 13.15 Urheilustudio 13.25 Hiihdon MC, miesten yhdistelmäkisa 15.00 Alppihihdon MC, M pujottelu, 2. kierros 15.30 Urheilustudio 15.35 Ampumahiihdon MC, miesten viesti 16.05 Urheilustudio 16.10 Ampumahiihdon MC, naisten yhteislähtö

16.55 Yhdistetyn MC, miehet hiihto 10 km
17.30 Urheilustudio
17.40 Lentopallon Suomen cup
20.00 Peltsin toinen luonto
20.30 Punkaharjun pojat
21.00 Arctic (12)
22.35 Kummeli 30 v
23.40 Stacey Dooley: Valaanpyytäjät
00.25 Uutisikkuna

MTV3

06.25 Uutisaamu 09.30 Emmerdale 10.00 Kauniit ja rohkeat (S) 10.30 Koiralle koti 11.00 Ostoskanava Tvins.com 12.00 Valitut Palat Collection 12.30 Kaappaus keittiössä 13.30 Tolpalla 14.30 MTV Uutiset Live 15.00 Supernanny 16.00 Salatut elämät (S) 16.30 Kauniit ja rohkeat (S)

16.55 Uutiset
17.04 Päivän sää
17.05 Viiden jälkeen
17.25 Uutiset
17.30 Viiden jälkeen
17.55 Uutiset
18.00 Päivän sää
18.05 Viiden jälkeen erikoishaastattelu
18.30 Emmerdale
19.00 Seitsemän uutiset
19.20 Päivän sää
19.25 Tulosruutu
19.30 Salatut elämät (S)
20.00 Kenen kotona?
21.00 Aarrepaja
22.00 Kymmenen uutiset
22.20 Päivän sää
22.25 Tulosruutu
22.55 Koko Suomi leipoo
23.55 Aarrepaja
00.50 Jamien parhaat kasvisruoat
01.50 Super-Jahti
02.45 Olipa kerran elämä
03.40 Penkinläämättäjät
04.35 Rankat duunit

NELONEN

06.00 Bing (S) 06.15 Arpo (S) 06.20 Rusty Rivets (S) 06.45 Halinallet (S) 07.05 Pyja-masankarit (7) 07.30 Kindi Kids (S) 07.35 My Little Pony (S) 07.45 LEGO Friends (S) 08.00 LEGO Ninjago (7) 08.15 Tobot Galaxy Detectives (7) 08.30 Angry Birds Stella (S) 08.35 Teini-ikäisten mutanttiniinjakilpikonien nousu (7) 09.00 Rempaa vai muutto Vancouver 10.00 Annan herkulliset leivonnaiset 10.30 Annan herkulliset leivonnaiset 11.00 LIVE: Onnenarpa 12.55 Valitut Palat Collection 13.55 Annan herkulliset leivonnaiset 14.25 Annan herkulliset leivonnaiset 14.55 Rempaa vai muutto Vancouver 15.55 Leijonan luola USA 16.55 Onnenarpa

17.00 Nyt jos koskaan (S)
18.00 Kuppilat kuntoon, Hans Välimäki!
19.00 Koti koiralle
20.00 Suomen huutokauppakeisari
20.58 Keno ja Synttärät
21.00 Temptation Island Suomi 10 (S)
22.00 Arman Pohjantähden alla (7)
23.00 Tulossa: Katiska 2 (7)
23.05 Elokuva: The Hitman's Bodyguard (16)
01.30 Leijonan luola USA
02.30 El Chapo (16)
03.30 Poliisit - kotihälytys (12)

MTV3

08.00 Muumilaakson tarinoita (S) 08.25 Muumilaakson tarinoita (S) 08.50 Zig & Sharko (S) 08.55 Taskuvaari (S) 09.10 Paavo Pesusieni (S) 09.35 Lucky Luken uudet seikkailut (S) 10.00 Aarrepaja 11.00 Koko Suomi leipoo 12.00 Koiralle koti 12.30 Jamien parhaat kasvisruoat 13.30 Tolpalla 14.30 Önnela (12) 15.00 Onnela (7) 15.30 Agatha Christie: Lomahotellin murhat (12)

17.30 Game of Games Suomi
19.00 Seitsemän uutiset
19.10 Tulosruutu
19.20 Urheiluxtra
19.30 Mr. Bean
20.00 Agatha Christie: Greenshaw'n kartano (12)
22.00 Kymmenen uutiset
22.15 Viikon sää
22.25 Tulosruutu
22.35 Game of Games Suomi
00.05 Olen Julkkis... Päästäkää Minut Pois!
01.35 Selvitytyt
02.30 Kunnian päivä
03.25 Remontilla rahoiksi
04.25 First Dates UK

NELONEN

06.20 Arpo (S) 06.25 Rusty Rivets (S) 06.50 Halinallet (S) 07.10 Pyjamasankarit (7) 07.35 LEGO Friends (S) 07.45 LEGO Ninjago (7) 08.00 LEGO Jurassic World: Isla Nublarin legenda (7) 08.25 Arthur ja minimoit (7) 08.50 HS Lasten uutiset 09.00 Nyt jos koskaan (S) 10.00 Jaksia paremmin 10.30 Hauskat kotivideot 11.30 Huvila & Huussi 12.30 Huvila & Huussi 13.30 Rempaa vai muutto Vancouver 15.30 Tulossa: Rikkaat ja rahattomat

15.35 Elokuva: Lion (12)
18.00 Koti koiralle
19.00 **Elokuva: Pertsa ja Kilu**
(7) TV-ENSIESITYS. Väinö Riikkilän 50-luvun nuortenkirjoihin perustuva koko perheen seikkailuelo-kuvassa ystäväkymmet Pertsa ja Kilu pelastavat karille ajaneen pariskun-nan. Käy ilmi, että huvijahti oli varas-tettu ja sen mukana upposi pankki-ryöstöstä saatu saalis. Pojat joutuvat huijaan seikkailuluon saalista etsiessään.
20.53 Tulossa: The Voice of Finland
20.58 Keno ja Synttärät
21.00 Elokuva: Baywatch (12)
23.25 Elokuva: Iron Man (12)
02.05 4D: Shokeeraavat vartalog (12)
03.05 Poliisit - kotihälytys (12)

PERJANTAI 21. tammikuuta

YLE TV1

05.55 Ymmärrä koiraasi - kuka kotonasi asuu 06.25 Ylen aamu 09.30 Puoli seitsemän 10.00 Pokka pitää (S) 10.30 Pokka pitää (S) 11.00 Yle alueuutiset 12.20 Yle Oddasat 12.24 Oddasat 12.40 Totuuden taakka (12) 13.25 Matkalla seikkailuun (S) 15.05 Suuri vaalikeskustelu viitottuna 16.35 UMK22: Lyriikkavideo 16.40 Yle Uutiset selkosuomeksi 16.45 Yle Oddasat 16.50 Novosti Yle 16.55 Yle Uutiset viitto-makielellä

17.00 Yle Uutiset
17.06 Yle Uutiset alueeltasi
17.10 Totuuden taakka (12)
17.55 UMK22: Biisin tarina
18.00 Yle Uutiset
18.21 Yle Uutiset alueeltasi
18.30 Puoli seitsemän
19.00 Larkinin perhe (7)
19.50 UMK22: Lyriikkavideo
19.53 UMK22: Biisin tarina
20.00 Kaikki irti elämästä: Tunteaton kana
20.30 Yle Uutiset
20.55 Urheiluruutu
21.05 Perjantai
21.45 Yle Uutiset
21.49 Urheiluruutu
21.53 Yle Uutiset Utis-Suomi
22.00 Syyttömästi tuomittu (12)
22.45 Oddasat
23.00 Ruusun nimi (16)
23.55 Puoli seitsemän
00.25 Uutisikkuna

YLE TV2

06.50 Pikku Kakkonen 06.51 Nimipäiväonnit-telu: 21.1. 06.52 Pikin eläimet (S) 06.59 Isot koneet 07.06 Remi ja Ubu (S) 07.19 Jos annat hiirelle keksin (S) 07.32 Pikku Kakkosen posti 07.37 Tipo (S) 07.46 Milli ja Molli (S) 08.10 Anton Siilinen ratkaisee (S) 08.24 Galaxi 08.25 Peter Pan (7) 08.50 Jumbpahetki: Pihajumbpa 09.00 Sydänmailla (12) 09.45 Mummo (S) 10.10 - 10.42 Mummo (S) 10.55 Volga 30 päivässä 11.38 Volga 30 päivässä 12.25 Alppihihdon MC, miesten syöksylasku 13.40 Casualty (12) 14.30 - 15.00 Kandit 15.05 Ampumahiihdon MC, naisten normaalkisa

17.00 Pikku Kakkonen
18.00 Lentopallon Suomen cup
20.00 Eläinmaailman pienokaiset
21.00 Gogin kantabaari
21.30 Rallin MM: Monte Carlo, huippuhetket
22.00 Knipi - Katkoviivoja ja tien varsia
23.00 Yeboah / YleX Aamun Mökkifestarit
23.25 F / YleX Aamun Mökkifestarit
23.50 Hassan Mailkal / YleX Aamun Mökkifestarit
00.10 Uutisikkuna

MAANANTAI 24. tammikuuta

YLE TV1

05.55 Luontoetki: Monimuotoinen Kiina 06.25 Ylen aamu 09.30 Puoli seitsemän 10.00 Pokka pitää (S) 10.30 Pokka pitää (S) 11.00 Pisara 11.05 Jumalanpalvelus 12.05 Näin Norjassa 12.20 Totuuden taakka (12) 13.05 - 14.52 Älä nuolase (S) 15.00 Itse Valtiaat (7) 15.15 Ylen aamun parhaat 16.10 Laika, Lada, Marx ja mä 16.40 Yle Uutiset selkosuomeksi 16.45 Yle Oddasat 16.50 Novosti Yle 16.55 Yle Uutiset viittomakielellä

17.00 Yle Uutiset
17.06 Yle Uutiset alueeltasi
17.10 Totuuden taakka (12)
17.55 UMK22: Lyriikkavideo
18.00 Yle Uutiset
18.21 Yle Uutiset alueeltasi
18.30 Puoli seitsemän
19.00 Rakkauden lumo (12)
19.52 UMK22: Lyriikkavideo
19.55 UMK22: Biisin tarina
20.00 MOT
20.30 Yle Uutiset
20.55 Urheiluruutu
21.00 A-studio
21.45 Yle Uutiset
21.49 Urheiluruutu
21.53 Yle Uutiset Utis-Suomi
22.45 Mieheni vaimo (12)
22.05 Oddasat
23.00 Prisma: Älykkäät eläimet
23.50 Puoli seitsemän
00.20 Uutisikkuna

YLE TV2

06.50 Pikku Kakkonen 06.52 Nimipäiväonnit-telu: 24.1. 06.54 Kirj ja Lolo (S) 06.59 Hei Taavi (S) 07.07 Olivia (S) 07.18 Ella, Oskari ja Huu (S) 07.31 Puu Fu Tom (S) 07.52 Rytimimunashow (S) 07.56 Ryhmä Hau (S) 08.22 Galaxi 08.23 Sherlock Jakki (S) 08.36 Aliisa ja yksisarvinen (7) 08.50 Jumbpahetki: Tuulijumbpa 09.00 Sydänmailla (12) 09.45 Uusi Päivä (S) 10.15 Naissotilaat 2 10.45 Maailman ihanimmat lapset 11.15 Ade Adeptitanin Afrikka 12.15 Tareq Taylorin ruokamatka 12.45 Tanskalainen maajussi 13.15 Casualty (12) 14.05 - 14.55 Uusi koti koiralle 15.00 En halua enää uupua 15.30 Mummo (S) 15.55 Mummo (S) 16.30 Uusi Päivä (S)

17.00 Pikku Kakkonen
18.00 Altai 30 päivässä
18.45 Gogin kantabaari
19.15 suhde²
19.45 Motherland - äitien sota (7)
20.15 Murjasta unelmakodiksi
21.10 Futsal EM, FIN - KAZ
23.30 Covid Cowboys
00.25 Uutisikkuna

MTV3

06.25 Uutisaamu 09.30 Emmerdale 10.00 Kauniit ja rohke



KYMPPIKONE

Huolto ja varaosat



Moottorikelkat & mönkijät

LYNX **ski-doo** **can-am** **HONDA**

Myös muut merkit!

The Power of Dreams

Perämoottorit

YAMAHA

SUZUKI

Myös muut merkit!

HONDA

The Power of Dreams

Iskunvaimentimien huolto ja säätö

KYB

HPG

FOX

Kympfikone Oy

Leijukuja 5, 78210 Varkaus
Puh. 040 654 3876
Avoinna ark. 7.30-16.00

AUTO-SOININEN

PAKKANEN PAUKKUU
- AUTOT HAJOILEE

meillä on sisällä lämmintä, pääset
korjaamoon pienellä odotuksella!

- varaosat meiltä suoraan:
akut, tuulilasit, pesunesteet,
öljyt ym. myös öljyn vaihto
- talvirenkaat pois - kesärenkaat tulevat
VARAA OMASI AJOISSA!

KATSASTETUT HALVAT AUTOT
SVEA RAHOITUKSELLA

LEIJUKUJA 4, VARKAUS • 0400 321 296

SEKALAISTA

TEEN PERUNKIRJOITUKSET JA PERINNÖNJAOT EDULLISESTI. PUH. 040 3710155.

Klikkaile
ilmoituksia
näköis-
lehdessä
sinunsavo.fi

Johan On Markkinat

• Varkaus • Pieksämäki • Leppävirta • Joroinen
markkinointi@sinunsavo.fi • 017 3669 306

KOTI- JA HOIVAPALVELUJA

APUA ARJEN
ASKAREISIIN

- Hoiva- ja huolenpito
- Kotisairaanhoido
- Aktiivinen arki • Tukipalvelut
- Siivouspalvelut • Astianvuokraus



KOTIPALVELU VERENPISARA

Puh. 050 581 2031 Kotitalousvähennys -60%

www.kotipalveluverenpisara.fi

HINAUSPALVELUJA

HINAUS TIMO LEVÄINEN
0400-674 999

HUOM! Tallenna
numero puhelimeesi!

24 h

**NOPEA
PALVELU**

Ajamme useammalla autolla!

Kaikkien hinauspalvelua käyttäneiden kesken arvomme yhdelle asiakkaallemme vuoden lopussa 500€:n arvosta polttoainetta!

SIIVOUSPALVELUJA

LUOTETTAVAA SIIVOUSAPUA

PAIKALLISESTA YRITYKSESTÄ
KOTITALOUKSILLE JA YRITYKSILLE.



**SIIVOUSPALVELU
SITRUUNA**

Ota yhteyttä ja sovi aika maksuttomaan arviokäyntiin!

Minna Asikainen p. 040-512 7310

JALKAHOITOJA

**JALKAHOITAJA
SATU VASARAINEN**
P. 0400 834 917

KAUPPAKATU 39 (IHANA VALO)

MYÖS LAITOS- JA KOTIKÄYNNIT

LVI-TYÖT JA REMONTIT

TEPAN PUTKI JA SANEERAUS

- LVI-työt
- Remontit
- Saneeraukset



045 268 5865
tepanpjs@gmail.com

SUKSIHUOLTOA

Suksihuolto
Monofix

Suksien hiontaa ja voitelua
Murtomaasukset

Laskettelusukset ja lumilaudat

Seunalantie 2 m 6, 76850 Naarajärvi

Puh. 0400 914 845

Talvikalastaja – merkitse
pyydyksesi oikein

Talvikalastus on päässyt kunnolla vauhtiin koko maassa. Kalatalouden Keskusliitto haluaa muistuttaa voimassa olevista kalanpyydysten merkintätavoista ja tarvittavista kalastusluvista.

**Näin merkitset jäältä kalastettaessa
pyydyksesi oikein:**

1) Yli 40 cm avannot merkittävät vähintään 1,2 m korkealla merkkisalolla, joka ei ole väriltään valkoinen. Jäältä kalastettaessa halkaisijaltaan yli 40 cm:n avannot on merkittävät vähintään 1,2 metriä jään pinnasta ulottuvalla merkkisalolla, joka ei ole väriltään valkoinen. Jos jään alle esimerkiksi lasketaan katiska, merta tai vaikkapa pystyryys, asia hoidetaan yhden avannon kautta. Jos avanto on yli 40 cm, merkintään käytetään yhtä edellä mainittua vähintään 1,2 metristä salkoa heijastamiseen.

2) Salkoon on laitettava kaikkiin sivusuuntiin näkyvä 2 cm korkea heijastin.

3) Merkkisalko, jokaiseen avantoon. Jos pyydys tai usean yhteen liitetyn pyydyksen muodostama kokonaisuus on pituudeltaan yli 10 metriä, on merkkisalkoa käytettävä pyydyksen molemmissa päissä. Näin on esimerkiksi verkkojen suhteen toimittava. Tavallista on, että talviverkkoja lasketaan jään alle kokemisavannosta säteit-

täin useampaan suuntaan. Verkot ovat poikkeuksetta yli 10 metriä pitkiä, joten edellä mainittuja vähintään 1,2 metrisiä salkoja tulee käyttää kokemisavannon lisäksi jokaisen erisuuntaan olevan "säteen" päässä.

4) Merkintä viimeistellään yhteystiedoilla. Pyydyksen asettajan nimi- ja yhteystiedot sekä kalastus-oikeuden osoittava merkki tulee kiinnittää merkkisalon yhteyteen.

Muista että pyydysten oikea merkintä on turvallisuusasia! Jäällä liikkujien turvallisuutta ei voi liikaa korostaa.

Tarkemmat ohjeet kalastusasetuksen vaatimista pyydysmerkinnöistä löydät Kalatalouden Keskusliiton julkaisemasta esitteestä. Merkitse pyydyksesi oikein.

**Kalastonhoitomaksu
ja luvat kuntoon**

Pyydykskalastus vaatii aina vesialueen omistajan luvan ja 18-64-vuotiailta kalastonhoitomaksun. Maksun voi suorittaa Eräluvut.fi-verkko-kaupassa, Eräluvut-sovelluksella, palvelunumeron 020 69 2424 kautta tai R-Kioskeissa. Kalastonhoitomaksu maksaa vuodeksi 45 euroa, seitsemäksi vuorokaudeksi 15 euroa ja vuorokaudeksi 6 euroa. R-Kioskilla maksuun lisätään kolmen euron toimitusmaksu.

Kalatalouden Keskusliitto

Stora Enson

Varkauden Eläkeläiset ry.

Yhteistapaaminen kirjastolla 26.1.2022 sekä kuntoilu- ja liikunta tapaamiset perutaan omikron viruksen vuoksi. Ilmoitamme erikseen lehdessä kun kuntoilu- ja liikunta vuorot alkavat. Hallitus ja Arja

Varkauden Latu ry

Tällä viikolla 17.1.-23.1. alkavat Varkauden Latu ry:n jumpat. Liikuntatalolla alkaa ma 17.1. klo 9.30-10.30 naisten jumpa. Uimahallilla alkaa kuntosuunnitelma 20.1. klo 15.15-16.15 ja vesijumpat klo 16.15-17.30. Tervetuloa! Honkapirtin hiihtomaja on auki viikonloppuna 15.-16.1. klo 10-16.00. Vain käteinen maksuvälineenä. Noudatetaan koronaohjeita. Hiihtomajan ja saunan vuokraus www.varkaudenlatu.fi. Viimevuotista miesten ja naisten saunaa ja talviuimintaa ei järjestetä Honkapirtillä koronan takia. Tarpeettomia Tyyskän uimakopin avaimia otetaan vastaan. Laita avain omalla nimellä, osoitteella ja pankkitilin numerolla varustettuina kirjekuoreissa uimakopin ulkoseinän postilaatikkoon. Alle 5 v. vanhasta avaimesta maksetaan panttimaksu takaisin. Kiitos!

Varkauden Eläkkeensaajat ry.

Kerhomme kokoontumiset on peruttu koronan vuoksi. Seuraava kerho on ke 23.2. mikäli korona sen sallii. Harrasteryhmät kokoontuvat kuten ennenkin. Hallituksen kokous Demarikulmalla 24.1. klo 9.00. Jäsentiedote ja jäsenmaksu lasku postitetaan viikolla neljä jäse-

nille. Seuraa ilmoittelua. Toimintaamme voit tutustua myös meidän nettisivuilta www.varkaus.elakkeensaajat.fi. Tervetuloa toimintaan mukaan harrasteryhmiin. Terveisin Heikki. Soitele jos kysyttävää puh. 0400-301619 nähdään.

Varkauden Sydänyhdistys

Sydänlehti nro 1/2022 ilmestyy ensi viikolla 26.1. Huomioi ja irrota kansilehdessä oleva uusi jäsenkortti ja jäsenmaksupankkisiirtolomake. Yhdistys- ja kerhotoiminta on tammikuun ajan tauolla jäsentemme terveyden suojaamiseksi, seuraa ilmoitteluamme.

Varkauden Eläkeläiset ry

Ma 24.01. Warikolla klo 9.00 miesten lauluryhmä klo 10.00 lauluryhmä ja klo 11.00 ilmaisutaito. Uimahallilla klo 12.45 salijumpat, klo 13.30 allasjumpa. Kevätkauden ensimmäinen kerhokeskiviikko 26.01.klo 9.00 aloitellaan boccin, biljardin, kahvinjuonnin merkeissä. Arpajaiset! Klo 10.00 Vieraana Samuli Kinnunen kertomassa kokonaisvaltaisesta keuhkuhoitosta. Tule tutustumaan ja vaikuttamaan kerhohoidoksiin ja kevään toimintaan! Sirpalla edelleen jaossa tuetun loman hakukaavakkeita. Johtokunta kokoontuu kerhon jälkeen n. klo 11.00 Tanssijat uimahallilla pe 28.01. Helmin tanssijat klo 12.00 ja Maritan lavis klo 13.00. Tervetuloa!

Varkauden Eläkeläiset ry

Hei yhdistyksen jäsen! Osallistumme "Kulje kanssain"

laivaristeilylle 13.-14.9.2022 Helsinki-Tallinna-Helsinki. Jos sinua kiinnostaa tule mukaan keskiviikkokerhoihin Warikolle, missä voit ilmoittautua alustavasti ja katsoa, minkä hintaluokan hytin haluaisit. Voit myös soittaa, niin saat informaatiota matkasta. 0505749338. Terv. Erkki Aali Matkavastaava.

Varkauden Invalidit ry

26.01.2022 Leiripäivä PERUTTU. Mikäli jäsen ei halua syntymäpäiväänsä julkaistavan it-lehdessä, on jäsenen ilmoitettava tästä toimistolle. Löydät ajan-kohtaiset koronarajoitukset Facebookista. Ti sulkapallo klo 15.00-16.00 Liikuntatalo Järvelänkatu 12. Ke keilaus klo 16.00-17.00 Liikuntatalo 2 krs, Järvelänkatu 12. To Uimahallilla salijumpaa, kuntosalia, vesivoimistelua klo 9.45 alkaen. Pe Boccia klo 14.00-15.30, Kuoppakan-kaan työkeskus. Lisätiedot toimistolta. Toimisto suljettu ajalla 5.1.2022-20.1.2022, puh 040 760 8213.

Varkauden Seudun
hengitysyhdistys

Toimisto Warikolla Ahlströminkatu 22. Puh. 040-7181725. Koronan vuoksi ryhmät taolla. Hyvinvointi-tilomat ry on varannut ryhmällemme seuraavan täysihoitoloman vuodelle 2022: Loman ajankohta: 25.-30.4.2022 loma suunnattu aikuisille Lomateema: Yhdessä enemmän. Loman järjestäjä on Spa Hotel Kruunupuisto, Puhkajärvi. Loman hakuaika: 22.11.2021-23.1.2022.

Hakemukset löydät Hyvinvointi-tilomat.fi sivuilta. Toimistolla on myös hakulomakkeita. Ota yhteys puhelimitse 040-7181725. Hengitysliitto järjestää verkkoluentoja. Löydät ne Hengitysliitto.fi -sivuilta.

LepU

Pilkkiviikko keskiviikkona 19.1. klo 10.00 Kalmalahti/Laakunlampi. Torstaina 22.1 klo 10.00 Mikkelin Satama. Lauantai 22.1. klo 10.00, Soukkanlahti, osoite Soukantie 51. Sunnuntai 23.1. klo Joroisten Veneranta 10.00. Lauantai 22.1. klo 15.30, kiinnostaako luistelu/ potkukelkkailu, harjoituskisat Vokkolan kentällä. Avoimet hiihdot sunnuntaina 23.1. klo 15.30 Joroisten urheilukentällä. Molemmat tyyliä. Sarjoja kaikille.

Varkauden Eläkkeensaajat ry

PERUUTUS. Kylpylämatka 20.2.-26.2.22 Pärnuun on peruttu koronan takia. Odotetaan parempaa aikaa. Terv. Irma

Varkauden Seudun
Epilepsia-ryhmä

Yhdistyksen jäsenille ilmainen ratsastus la 22.1. klo 13-15 Leko-Tallilla Kopolanvirralla. Ilmoittautuminen to 20.1. mennessä Anjalle tekstiviestillä, puh 045 1135884. Tervetuloa.

Jos sinulla on
alkoholiongelma,
voimme auttaa.
Varkauden AA-ryhmän
auttava puhelin
040 373 8362
www.aa.fi

Johan On Tapahtumia

Klikkaile
ilmoituksia
näköis-
lehdessä
sinunsavo.fi

Johan On Markkinat

• Varkaus • Pieksämäki • Leppävirta • Joroinen
markkinointi@sinunsavo.fi • 017 3669 306

Klikkaile
ilmoituksia
näköis-
lehdessä
sinunsavo.fi

VALOKUVAT, TOIMISTOTARVIKKEET

MIKSI TILAISIT NETISTÄ?
HAE SUORAAN MEILTÄ!

Laser- ja mustekasetit
kaikkiin tulostimiin.

Brother, Canon, Epson,
HP, Lexmark, Samsung



Varkauden Kuva-Studio

Kauppakatu 17, Varkaus • P. 0500 847 316

AMMATTITÄIDÖLLÄ:

★ PASSIKUVAT

myös sähköinen

★ STUDIOKUVAUKSET

Hää-, lapsi-, rippi-,

Yo- ja perhekuvaus

★ DIGIKUVAT

★ KUVAN KORJAILUT

★ HAUTAJAISKUVAUKSET

HAMMASLABORATORIO

Hammaslaboratorio VARKAUDEN HAMMAS OY

Kauppakatu 40, 78200 Varkaus
Puh. 017-552 7192

Erikoishammasteknikot
Pekka Tarvainen ja Sami Tarvainen

Kokoproteesien valmistus,
proteesien pohjaukset ja korjaukset.

Uudet aukioloajat:
TI-PE 11-17
LA 11-14
(MA suljettu)

Lelupuoti Nallukka
etsii edelleen
uutta innovatiivista
kauppiasta!
OTA YHTEYTTÄ

Keskuskatu 16B, Pieksämäki
015-348370 www.lelupuotinallukka.fi

PARKETTI- JA REMONTTIPALVELUJA



PARKETTI- JA HUONEISTOREMONTTILIKE

V. Herranen Ky

PARKETTIALAN
ERIKOISLIKE

PARKETIT, LAMINAATIT JA VINYYLIT

• Myynti ja asennus

LATTIOIDEN KUNNOSTUS

• Korjaukset ja huollot • Hionta, sävytys ja lakkaus
• Maalaukset, vahaukset ja öljyämiset

KAIKKI HUONEISTOREMONTIT

• Myös kylpyhuoneet ja saunat • Vesieristykset • Vesivahinkokorjaukset

Kuvansantie 31, Varkaus | 040 505 9891, 050 583 1902
www.parkettiherranen.fi

SIIVOUSPALVELUJA

Siivouspalvelu

PIRKON PUHDISTUS OY

- Kotisiivoukset
(myös arvonnalisäverottomat terveydellisistä syistä)
- Yrityssiivoukset
- Rakennus- ja remonttisiivoukset
- Kaikki siivoukset, otsonoinnit yms...

Ota yhteyttä ja sovi ilmainen siivoukartoitus!

0400 673 002

www.pirkonpuhdistus.fi

Johan On Markkinat
- edullista näkyvyyttä neljän kunnan
alueella Keski-Savossa
Kysy! 017 3669 306

Uutta Sinun Savon näköislehdessä!
Klikkailemalla tämän aukeaman
ilmoituksia, pääset katsomaan
yritysten animoidut mainokset.

sinunsavo.fi

Seurakunnissa tapahtuu

River Varkaus Church

Sunnuntaikokous klo 10
Ylistys & Opetus & Yhteys!
Kauppatori 4 Hotel Oscar
2. krs, Oscar 3. **Life Group**,
Opetuslapseuskoulu, Olo-
huoneella Kauppakatu 13,
lauantaisin 8.1.-26.3. klo
12-14. Opetuskertoja on vie-
lä 11. Kahvitarjoilu klo 12.
Sydämellisesti tervetuloa!

Varkauden Vapaaseurakunta

www.varkaudenvapaa-
seurakunta.fi
Kirkossa tilaisuudet ko-
ronatilanteen sallimissa
rajoissa. Tarkista ajankoh-
tainen tilanne seurakunnan
nettisivuilta: www.varkau-
denvapaa-seurakunta.fi. **To**
20.1. Ei ole tilaisuutta. **Su**
23.1. klo 12 Jumalanpalve-
lus, rajoitus 20 henkilöä.
ViaDia-tori avoinna ma-pe
klo 10-16 Kauppakatu 25.

Varkauden Adventtiseurakunta

Maanantaisin ja keskiviik-
koisin klo 11-15 Kirpputori.
Maanantaisin klo 17 Lei-
pähartaus ja leivänjako. **La**
22.1. klo 10 Jumalanpalve-
lus, Veli Keronen.

Varkauden Helluntai-seurakunta

Ke 19.1. klo 13 Israel-ru-
kouspiiri (käynti takaoves-
ta) klo 18 Rukousilta. **To**

20.1. klo 9-11 Toimistoai-
ka (käynti takaovesta). **Pe**
21.1. klo 18 Sana ja rukous
Keijo Lundberg (käynti
takaovesta). **Su 23.1.** EI
TILAISUUTTA SEURA-
KUNNASSA. **Ti 25.1.** klo
15 Raamattupiiri (käynti
takaovesta). **Ke 26.1.** klo 18
Rukousilta. Tervetuloa tilai-
suuksiin rukoushuoneelle!

Varkauden ev.lut. seurakunta

Tule mukaan
Jumalanpalvelukset:
Su 23.1. klo 10 Messu, pää-
kirkko. **Su 23.1.** klo 12 Mes-
su, Kangaslammin kirkko.
Su 23.1. klo 14 Messu, Kö-
nönpellon srk-keskus.
Kuoppakankaan srk-keskus
(Kuoppakankaankatu 11):
Ti 25.1. klo 18 Hyvän sano-
man ilta.
Diakonia Kirpputori (Kis-
sakoskenkatu 5): avoinna
ti-ke klo 10-15, la klo 10-13.
Katso pienryhmien ja mui-
den tilaisuuksien ajankoh-
taiset tiedot osoitteesta:
www.varkaudenseurakunta.
fi/tapahtumat

Saimaan ort seurakunta

Jumalanpalveluksiin (max
20 hlöä) ilmoittautuminen
puh. 040 480 3677.
Varkaus: La 22.1. klo 17
Vigilia. **Su 23.1.** klo 10 Litur-
gia ja klo 11.30 Kripari-info
kripari-ikäisille ja heidän

vanhemmilleen, joilta il-
moittautumiset puh. 050
593 1383. **Pieksämäki: La**
22.1. klo 17 Ehtoopalvelus.
Ilm. puh. 050 593 1383.
Ekumeeninen ilta perut-
tu. **Leppävirta: Su 23.1.**
ekumeeninen rukoushetki
peruttu. Ortsaimaa.net.

Warkaus Majakka

Varkauden Yhteiskristil-
linen Palvelu ry:n vuo-
sikokous on siirretty **to**
24.3. klo 17 ajankohtaan
koronarajoitusten vuoksi.
Seuraava yhteyden ilta **to**
17.2. klo 18. Yhteyden ilta
to 20.1. on peruttu korona-
rajoitusten vuoksi.

Radio Patmos

To 20.1. klo 9 Toimittajien
tunti. **To 20.1.** klo 15-17
Iltapäivälive (ma-pe). Toni
Randén. **To 20.1.** klo 21.30
Armon aalloilla. Riippu-
vuksien siteistä elämän
vapauteen. Tupakan tus-
kasta vapautuminen. Pet-
ri Välimäki. **Pe 21.1.** klo
13.30 Raamattua muslimin
kanssa. Verikosto. Timo
Keskitalo. **Pe 21.1.** klo 14.30
Ihmeellinen Raamattu.
Raamatun kirjakoelma ja
eri käännökset. Jouko Kois-
tinen. **Ma 24.1.** klo 8.45
Israel-uutisviikko. **Ma-pe**
klo 12-13 Suomi rukoilee.
Kuuntele ja ylläty: patmos.
fi tai 94,4 tai 102,60 MHz.

Ryynäset

Terveyttä vaalien vai vahtien

Vuosi alkoi Ryynästen
perheessä perin tavan-
omaisesti. Verhojen raosta
kurkittiin rakettia ja muu-
tama viikko myöhemmin
revontulia, jotka loimottivat
vaan matkaa jatkettiin en-
tisellä ja hyväksi havaitulla
pohjalla. Terveyttä heillä
oli aina arvostettu korkeal-
le mutta myös muutakin
elämää.

Nyt jo kohta kolmannelle
koronavuodelle pyörähdet-
täessä tuntui, etteivät ihmi-
set enää muuta osanneet-
kaan kuin tarkkailla ja vahtia
elämistään ja olemistaan.
Kun tapasi tutun, kysyttiin
ensimmäisenä, oletko saanut
jo kolmannen rokotuksen?
Kysyjän kasvoista paistoi
pahoittelu, mikäli vastaus oli
kielteinen.

Taudin leviäminen, laaje-
neminen, lähi piiriin aset-
tautuminen ja kaikki sen
eri versiot kuuluivat luon-
nollisesti puheenaiheisiin.
Ryynäselä nautti väistämättä
miehen, mistä sitä puhut-
tiin ennen tätä koronaa?
Ihan sama tunnelma kuin
muinoisissa mainoksessa,
missä nuori henkilö kysyi,
että mitä me syötiin ennen
Flooraa? Tähän on tultu ja
eikä tässä edes kaikki, jatkaa
Ryynäsen pohdintaansa.

Rouva on ollut aina tark-
ka hyvinvointinsa suhteen
mutta nyt Ryynäseenkin
on pikku hiljaa pesiytynyt
itsensä tarkkailun element-
tejä. Maistuu ruoka vai
onko makuaisti kadonnut,
toimiiko suoli liikaa vai
liian vähän, huippaako, hen-
gästyttääkö, lyökö sydän
tasaisesti vai läpättääkö vai
kenties jättääkö, hiottaako
vai palaatako yöllä, tuleeko
uni ajallaan vai onko unet-
tomuutta, vuotaako nenä,
aivastuttaako vai yskittääkö,
särkekö päätä, entäs lihak-
sia, karhentaako kurkkua
vai pisteleekö sillä osastolla,
onko keskittymiskyvyn puu-
tetta tai yletöntä väsymystä?
Tässä on vain muutamia
Ryynäsen elämään nousseis-
ta tarkastuspisteistä. Rouval-
la noiden tarkastuspisteiden
tukena toimivat vielä eri-
laiset mittarit kuten esim.
verenpaine ja sokerimittari ja
tietenkin painontarkkailussa
henkilövaaka siinä kylpy-
huoneen nurkassa.

Astellessaan pitkin lumista
ja jonkin verran liukasta-
kin katuja Ryynäsen mieltä
tuota kaikkea; mittaamista,
tarkkailua, vahtimista, joita
terveyden vaalimisen ni-
missä tehdään. Lopulta hän
tulee päätelmään, että eihän
noissa tietysti mitään vahin-
gollista ole, jos siihen tilaan
antautuu ja kokee ajankäyt-
tönsä kaiken edellä mainitun
mahdollistavan mutta se on
jo liikaa vaadittu, että pitää

tarkkailla ihmisten välistä
kanssakäymistäkin. Kenet,
missä ja monenko aikaan
tavataan maskin kanssa vai
ilman? Oliko kohdatulla
kanssakulkijalla yskää, nu-
haa, verestivätkö silmät ja jos
verestivät niin miksi? Hul-
luuttahan tämä oli Ryynäsen
miehestä. Mutta minkäs teet.

Lehdet lietsoivat päivästä
toiseen muiden tiedotus-
välineiden kanssa kilpaa
tartuntalukuja ja kuolleiden
määrää ympäri maailmaa.
Maski- ja rokotuspakkoa-
pakkoa, rajoituksia ja mää-
räyksiä elämästä ja olemi-
sesta tulvi niin, ettei enää
tiedä, missä voi olla vai eikö
missään. Sellainen jättää jäl-
kensä, heikkohermoisimpia
alkaa hirvittää, eikä ketään
ole enää tohtinut tavatakaan,
pohtii Ryynäsen. Pysähtyy
sitten hautausmaan portille
ja puikahtaa sisään sinne
kirkkomaan rauhaan ja kau-
neuteen. Muutama kynttilä
palaa siellä täällä. Toivot-
tavasti edesmenneet saivat
elää täysipainoisen elämän
aikoinaan, tuumii Ryynä-
nen. Poikkeaa muutaman
tutun haudalla ja muistelee
heidän kanssaan vietettyä
yhteistä aikaa hyvillä mielin.
Kääntyy sitten takaisin kotia
kohti ja ajattelee valoisas-
ti, tänään sitä tuli tavattua
todella terveysturvallisesti
noita vanhoja tuttuja. Ei ole
pelkoa tartunnoista.

LS

**Tekstit Johan On Tapahtumia-palstalle
viimeistään maanantaina klo 12 mennessä
osoitteeseen: aineisto@sinunsavo.fi**



KOKOOMUS

MAALAIJ- JÄRKI HOI, ÄLÄ JÄTÄ



381

MINNA ASIKAINEN (sit.)
Yrittäjä, toimitusjohtaja



384

JOEL ELMACI
Järjestöpuheenjohtaja



393

KATI HYNNINEN
Johtaja, ikääntyneiden lääkäri-
palvelu, sairaanhoitaja



410

HEIDI LEHTONEN
Sairaanhoitajaopiskelija



428

MERVI PIETINEN (sit.)
Palveluesimies, sosionomi



437

MARKKO ROTHSTRÖM
Yrittäjä



440

ARI SAAVALAINEN
Strategiapäällikkö,
diplomi-insinööri



448

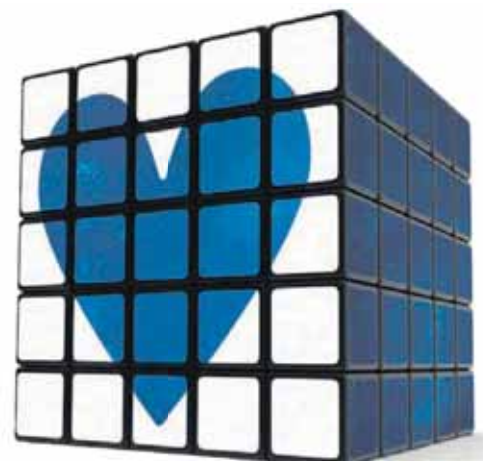
SASSA SUNA
Vanhempi konstaapeli



456

ESA TUOVINEN
Tekninen johtaja, insinööri

**SYDÄN ON
OIKEALLA.**
Ja maalaisjärki.



Kaikki kokoomuksen Pohjois-Savon ehdokkaat: www.kokoomus.fi/aluevaalit/alueet/pohjois-savo/