

Heinolan Uutiset

**Poliisi hakee
vuokra-
säästöjä.**
Sivu 3.



SIVU 4 KUUKAUDEN VIERAS
Mediapajan vastuvalmentaja
Mikko Kallio
"Tarvitaan rohkeutta ylittää suo"

**TÄYSIN SILMIESI MUKAAN
VALMISTETUT**

ACD
Paikallinen
asiantuntijasi
tarkkaan näkemiseen.

Tutustu yksilöllisen biometrisen
silmämallisi mukaan tehtyihin
Rodenstockin linsseihin.

Nyt vain meiltä!

Mittaamme silmäsi
tuhausista kohdista.
Tulos: tarkinta
mahdollista
näkemistä.

R
RODENSTOCK

Fenno
OPTIIKKA

Annansilmä

Savontie 9, 18100 Heinola puh. 044 493 7577
Palvelemme ti-pe 10-17 ja la 10-13 tai sopimuksen mukaan.
Ajanvaraus myös netissä - www.fennooptikka.fi

 SUOMALAINEN
PALVELU

**VARASTO-
KIRPPIS
JYRÄNGÖSSÄ**

AVOINNA JÄLLEEN!
TO 17.11. – KE 23.11.

- ARKISIN klo 10–17
- LA–SU klo 10–15

**JOKA PÄIVÄ
OSA TAVAROISTA
0 euroa!**

Peräkärri mukaan 😊

Keskuskatu 22, ent. Siwan tila

Värttinä

*Tuas
männään!*

KÄKISALMI-SÄÄTIÖ YLPEÄNÄ ESITTÄÄ
Kansanmusiikkiyhtye Värttinä
Konsertti 30.11.2022 Heinolan lukiolla klo 19.00

JAOSSA 200 VAPAALIPPUA!
Memorósa, Ainomaria, Valokuvaamo Irma ja Heinolan kulttuuritoimisto,
hae omasi (max. 2 lippua/hlö).

 Konsertissa vapaaehtoinen maksu Heinolassa
asuvien ukrainalaisten perheiden hyväksi.

Tuutha Siekii



Järjestää:
Käkönen-säätiö

 KUKKAKAUPPA
MEMORÓSA
03 715 4912

 AINOMARIA
SISUSTUS & LAHJA

 IRMA

 Heinola

PÄÄTOIMITTAJALTA

Verokarhu paljasti saaliinsa

Verottaja julkisti tuttuun tapaan viime vuoden verotiedot. Verotietojen uutisoinnissa ja suhtautumisessa suuria summia tienanneisiin suomalaisiin on viime vuosien aikana tapahtunut paljon odotettuakin muutosta parempaan suuntaan. Aiemmin verotilastojen kärjessä paistatelleita kohtaan tunnettiin himpun verran enemmän kateutta. Miljoonia esimerkiksi yrityskaupoilla tienanneita pidettiin onnenonkijoina ja heidän tulojaan kauhisteltiin ylisuurina.

Nyt huomio on kuitenkin suuntautunut suurituloisten maksamiin veroihin. Ansiotulojen progressiivinen verotus pitää huolen siitä, että suurista tuloista saattaa joutua pulittamaan verokarhulle reippaasti yli puolet. Näillä veroilla siten kustannetaan meidän kaikkien yhteisiä palveluita. Tällä tapaa ajateltuna suuret tulot hyödyttävät myös niitä, joiden tulot jäävät pienemmiksi.

Katse tulisikin kääntää niihin suurituloisiin, jotka eivät veroja maksa. Vaikka veroparatiiseihin varojaan ja tulojaan siirtäneitä onkin viime vuosien aikana saatu kiinni, on suomalaisenkin varallisuutta vielä verottajan ulottumattomissa. Sama koskee yrityksiä. Voiko voittonsa verottajan ulottumattomiin siirtävä yritys väittää toimivansa yhteiskunnallisesti vastuullisesti? Tuskinpa. Verotuloilla rakennetaan ja ylläpidetään yrityksille ja muille organisaatioille suoria ja välillisiä mahdollisuuksia tarjota palveluitaan ja tehdä voittoa. Siksi onkin oikeudenmukaista, että yrityksetkin osallistuvat yhteiskunnan rahoittamiseen. Verojen maksaminen on meidän kaikkien etu.

Suomi 1, Ruotsi 0

Ikea. H&M. Volvo. Siinä lueteltuna muutamia länsinaapurimme menestystarinoita. Folkhemmetissä eli kansankodissa kaikki on paremmin: Bruttokansantuote on suurempi, vienti vetää ja kaikilla on kivaa. Vai onko? Jengiväkivalta ja yhteiskunnan kahtiajakautuminen ovat Ruotsissa arkipäivää. Sodan uhka ja inflaatio, eli hintojen voimakas nousu, koskettavat myös ruotsalaisia. Puhumattakaan ilmastonmuutoksesta. Viime aikojen kriisit ovat yleismaailmallisia, kaikkia koskettavia.

■ ■ ■

Suomessa Ruotsin maakuva on totuttu pitämään meidän omaa vastaavaamme näkyvämpänä ja parempana. Näkyvämpi se varmasti onkin, onhan Ruotsi asukasluvultaan Pohjoismaista suurin ja laajalti ympäri maailmaa tunnettu nimenomaan tämän kirjoituksen alussa mainittujen yritysten ja eräältä nimeltä mainitsemattoman bändin (kröhm, Abba) vuoksi. Tunnetumpi ei tee siitä kuitenkaan parempaa kuin meidän. Meilläkin on yllättävän vahva maabrändi, jota puhdas ja kaunis luontomme ja geopoliittisesta si-

jainnistamme huolimatta vahva turvallisuuden tunne korostavat.

■ ■ ■

Tänä vuonna useissa ulkomailaisten kanssa käymissäni keskusteluissa on tullut hieman yllättävälläkin tavalla ilmi se, millaisena ruotsalaiset usein maailmalla nähdään: koppavina ja ehkä hie-man omahyväisinä. Ehkä näin voikin kärjistetysti ajatella, onhan Ruotsi menestynyt monellakin eri rintamalla. Kyllähän sitä saa, ja pitääkin, olla ylpeä kotimaansa saavutuksista. Katsokaa vaikka suomalaisten mielialoja jääkiekon MM-kullan voiton jälkeen. Mutta samalla on hyvä muistaa, että jokainen on erilainen, ihan sama mitä kansakuntaa edustaa. Suomalaisissakin on toki ylimielisiä, vaikka meidät maailmalla onkin totuttu näkemään vaatimattomina ja jöröinä hissukoina. Puhumattakaan temperamenttisina ja varsin äänekkäinä tunnetuista italialaisista. Olen kuitenkin törmännyt useampaankin eteläeurooppalaiseen, jotka eivät todellakaan edusta stereotyyppistä kyseisen kansakunnan edustajaa.



KOLUMNI

■ ■ ■

Mitäpä tästä tulisi siis oppia? Ehkäpä ainakin se, että aivan sama mitä kansallisuutta tai vähemmistöä tietty yksilö edustaakaan, ei tästä voi tehdä ennakko-oletuksia. Vaikka saatammekin yhdistää jotkin yksilön ominaisuudet tiettyyn kansallisuuteen, tiettyyn sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen, emme voi yleistää kokonaista ihmisryhmää tiettyjen kriteerien mukaisesti. Ylipäänsä voidaan kysyä, tarvitseeko meidän edes jakaa ihmisiä eri ihmisryhmiin? Erilaisuudestamme huolimatta olemme kaikki yhden ja saman homo sapiens -lajin edustajia. Piste. ■

Jussi Varjo
Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

VIERASKYNÄ

Suo, kuokka ja Jussi

Ennallistaminen on muotisana, ajankuva.

Putin on ennallistanut itsensä Staliniksi ja haluaa ennallistaa Venäjän rajoiltaan Neuvostoliitoksi. Putin kuvittelee olevansa Pietari Suuri. Ei ole. Ei edes hellan kullalla.

Tavoitteidensa saavuttamiseksi Putin ja lähipiirinsä on ennallistanut venäläisen totuuden. Valehtelulla ei ole äärtä eikä rajaa.

Venäjän kansa ei voi ennallistaa demokratiaa, koska sitä Venäjällä ei ole koskaan ollut. Kansa on elänyt maaorjuudessa, kommunistidiktatuurissa ja nyt KGB-diktaattorin vankina. Kukin valanpitäjätaho on vuorollaan varastanut valtion omaisuuden. Putin on tehnyt Venäjästä hylkiövaltion. Kansa kärsii. Terroristista siviilikohteiden hävittämistä ja siviilien tappamista Ukrainassa ei anneta koskaan anteeksi.

■ ■ ■

Siinä missä Putinin ennallistamistoimet ovat hulluutta, EU:n ennallistamistoimet lähentelevät tyhmyyttä. EU:ssa on valmisteltu jäsenmaiden luonnon ennallista-

misasetus, joka edellyttäisi vesistöjen, soiden, metsien ja muun luonnon ennallistamista vuoteen 2050 mennessä. Luonto olisi palautettava vuoden 1951 mukaiseksi. Tavoitteet vaikuttavat hatusta vedetyiltä. Suomi olisi bruttokansantuotteeseen ja väkimäärään suhteutettuna EU-maiden suurin maksaja.

Suomelle EU:n ennallistamisohjelma maksaisi lähes miljardin vuodessa. Mistä vuosi 1951 on keksitty? Mikä onni ja autuus valitsi juuri vuonna 1951? Mistä tulevat EU:n Suomelle laskemat 9 miljardin ennallistamistulot? Mitä järkeä olisi ryhtyä tukkimaan ojia nyt metsää kasvavilla soilla? Ei mitään. Suomen ei pidä olla hölmöilyssä mukana. EU on hyvä renki, mutta huono isäntä.

■ ■ ■

Luonnon suojelu on tärkeää ja luonnon monimuotoisuuden varjeleminen arvokasta. Johtopäätöksiä ei kuitenkaan pidä vetää hömötiaisten määrästä. Lintuja eläinkannat vaihtelevat. Se on luonnonlaki. Metsäpolitiikka on kansallisen päätöksenteon piirissä.



Väestökeskukset ovat kasvanee. Niiden alueiden ennallistaminen on parhaassa tapauksessakin rajallista. Ihminen on aina elänyt luontoa muovaamalla, hyväksi käyttäen. Väinö Linna sen kiteytti: Alussa olivat suo, kuokka ja Jussi.

■ ■ ■

Järkeväkin ennallistamista löytyy, eikä maksa mitään. Ennallistetaan vanhat hyvät tavat. Koululaitoksessa palautetaan opettajien kunnioitus ja opettajille annetaan työrauha. Annetaan opettajien valita opetusmetodit eikä pakoteta heitä ilmiöpohjaiseen opetukseen, josta kukaan ei tiedä, mitä se on. Suomen sijoitus Pisa-tutkimuksissa nousisi.

Ennallistetaan oikeudenkäynnit julkisiksi. Julkisuusperiaate on ollut historiassa suomalaisen oikeudenkäynnin kulmakivi. Nyt syytetyt röhöttävät tuolilla huppu pään yli vedettynä. Jos on ollut kanttia tappaa tai pahoinpidellä kanssaihminen, pitää olla kanttia myös näytää naamansa. ■

Lasse Laatonen

Poliisi hakee vuokrasäästöjä

Poliisiylijohtaja Seppo Kolehmainen mielestä poliisin tiloihin Heinolassa voisi sijoittaa useita valtion viranomaisia.

JARI NIEMI HU

Poliisiylijohtaja **Seppo Kolehmainen** on turhautunut vuodesta toiseen vellovaan keskusteluun poliisin määrärahojen riittämättömyydestä.

Säästökohteita on kaivettu monesta eri kohteesta, ja uusimpain on esille noussut poliisilaitosten tilojen muuttaminen valtion viranomaisten yhteis palvelupisteiksi. Heinola on valittu yhdeksi kokeilukunnaksi, sillä kaupungin poliisilaitoksen tiloista suurin osa olisi muutettavissa yhteis palvelupisteen käyttöön.

– Kansalainen saisi apua samasta paikasta moneen eri asiaan. Tiloihin voisi sijoittua poliisin lisäksi esimerkiksi verotoimisto, työvoimatoimisto, Kela ja Maanmittauslaitos. Sijaisuuskuviot pitäisi järjestää pisteessä, sanoo Kolehmainen.

Poliisin vuosibudjetti on viime vuosina ollut noin 900 miljoonaa euroa, josta vuokratulujen osuus on 83 miljoonaa euroa.

– Vuokriin menevä summa on todella mittava, ja sieltä meidän pitäisi löytää säästöjä. Keksimme mieluummin viisi hyvää syytä perustaa yhteis palvelukeskusta kuin kymmenen syytä tyrmätä niiden perustaminen, toteaa Kolehmainen.

Kokeilua kyläpoliisitoimintaan

Poliisi on Seppo Kolehmainen mukaan kiinnostunut myös ottamaan askeleita kyläpoliisitoiminnan suuntaan, jos kunnilta löytyy tarkoitukseen tiloja. Esimerkiksi Vihti luovutti käyttöön ilmaiset tilat, joissa poliisipartiot ottavat tiettyinä ajankohtina asiakkaita

vastaan ja kirjaavat rikosilmoituksia.

– En kuitenkaan voi luvata kaikille vastaavaa palvelua. Jos yhteydenottoja tulee, perehdymme jokaiseen huolella, lupaa Kolehmainen.

Kantona kaskessa on myös se, että Suomi tallustaa poliisien lukumäärässä yhä Euroopan maiden hännillä. Virkoja on nyt 7 543 vaikka minimitasoksi todettiin muutama vuosi sitten tehdyssä selvityksessä 7 850 virkaa.

– Lisäksi meillä on mittava ict-velka. Poliisilla on noin 130 erilaista järjestelmää käytössään, joista noin 50 on vanhentuneita, Kolehmainen huokaa.

Jengit iso huolenaihe

Viime kuukausina on Suomesakin noussut esille alle 15-vuotiaiden nuorisojengien tekemät väkivaltarikokset. Korkeintaan viisi prosenttia nuorista on tehnyt reilusti yli puolet esille tulleista rikoksista.

Suomessa tilanne on vielä poliisilla hyvin hallinnassa, mutta Ruotsissa se on jo riistäytynyt ainakin osittain poliisin käsistä. Ruotsissa katuampumisissa kuolee tänä vuonna ennätysmäärä nuoria.

Merkittävä osa Suomen jenginuorista on joko ensimmäisen tai toisen polven maahanmuuttajia,

Seppo Kolehmainen kannustaa perustamaan myös Heinolaan valtion viranomaisten yhteis palvelupisteen.



Heinolan poliisilaitoksen tiloja olisi muutettavissa helposti yhteis palvelupisteen käyttöön.



”Nuorten syrjäytyminen huolettaa.”

ja heidät pitäisi viranomaisten monialaisen yhteistyön avulla saada valitsemaan normaalimpi rytmi elämäänsä.

– Nuorten syrjäytyminen huolestuttaa, ja nyt on aika ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin. Ankuriryhmistä olemme jo saaneet hyviä kokemuksia, sanoo Kolehmainen.

Ukrainan sota

Myös Ukrainan sota lisää poliisin töitä. Seppo Kolehmainen hämmästelee sitä, että poliisi on tärkeimpänä turvallisuusviranomaisena unohdettu tyystin sodan vaikutuksista käytävässä keskustelussa.

Poliisi on kuitenkin se viranomainen, joka on jo saanut lisää työpaineita sotaan liittyvästä ja rajat ylittävästä netti- ja kyberrikollisuudesta. ■



Ravintola KYMENKARTANO
Konsulinkatu 2

Ma-pe 12. - 16.12.
klo 11-14
Hinta 22 € / hlö
Pöytävaraukset ryhmille: 044 797 2438

Ravintolapäällikkö: 044 797 2417
jyrankola.fi/ravintolat

Joululounaat tarjolla

Ravintoloissamme on katettuna runsas ja herkullinen buffetpöytä.

Tervetuloa herkuttelemaan!



Kesti KAHVILA RAVINTOLA
Siltakatu 11

Torstaina 15.12.
klo 11-14
Hinta 22 € / hlö
Pöytävaraukset ryhmille: 050 405 5803



Jyväskylän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

KUUKAUDEN VIERAS MIKKO KALLIO

Auttamisen halu ja tahto vievät nuorta eteenpäin

Koulutuskeskus Salpaus palkitsi Jyränkölän Mediapajan vastuuvallmentaja Mikko Kallion vuoden 2022 työpaikkaohjaajan tittelillä oppisopimusviikolla lokakuun alussa. Haastattelimme Mediapajaa sen perustamisesta lähtien luotsannutta Kalliota ja kyselimme muun muassa siitä, miten hän pitää monenlaisista nuorista koostuvan pajan kasassa.

JUSSI VARJO HU

Vuonna 2010 perustettu Jyränkölän Mediapaja on Heinolan kansalaisopiston alaisuudessa toimiva nuorten työpaja, joka tarjoaa nuorille, alle 29-vuotiaille, aitoja työelämäkokemuksia media- ja digialalla. Nuoria työskentelee pajalla hyvin erilaisin sopimuksin ja erilaisista lähtökohdista. Vaikka pajalla tehdään monenlaista asiakkaiden auttamisesta Jyränkölän henkilöstön kouluttamiseen, tiivistää **Mikko Kallio** pajan tärkeimmän tehtävän yhteen lauseeseen.

– Tehtävämme on auttaa nuoria ja tienristeyksessä olevia elämänsään eteenpäin.

Pajan sopimuskirjo on valtava.

– Meillä on nuoria koulutusso-
pimuksella, työkokeiluissa, kun-
toutuksessa työtoiminnassa, koe-
vapaudessa, siviilipal-
velusta suorittamassa ja työharjoittelussa, Kallio luettelee muutamia mainitakseen. Tämän lisäksi pajalla on myös muun muassa palkkatuella työskenteleviä, tukityöllistettyjä ja maahanmuuttajaharjoittelijoita.

– Tällä hetkellä nuoria on kaiken kaikkiaan viitisentoista ja meitä ohjaajia ja valmentajia on kuusi, Kallio kertoo.

Pajan kasassa pitäminen vaatii Kallion mukaan tiukkaa jäsennyttä. Sitä, että tietää mitä tekee.

– Nuoren kasvun tukemisen ja valmennuksen tulee olla rautaisen lujaa ja selkeää. Lisäksi tarvitaan heittäytymiskykyä.

Kallio korostaa pajalla paljon käytettyjen työryhmien merkitystä.

– Työryhmät ovat vahvasti roolitettuja, jokaisen tulee tietää mitä tehdään ja etenkin se, miksi tehdään. Jokaisen teon tulee olla valmennuksellisesti perusteltu, Kallio tietää.

Rohkeutta ylittää suo

Kallion vetämällä pajalla on saatu aikaan hyviä tuloksia.

– Jokaisella nuorella on paja-



Kuvat: Antti Eskola

jakson jälkeen jatkosuunnitelmia olemassa. Viime vuosina noin 70 prosenttia on lähtenyt töihin tai opiskelemaan, Kallio kertoo. Luku on hätkähdyttävän vaikuttava, sillä Kallion mukaan nuorten työpajoilta yleisesti ottaen töihin tai opiskelemaan suuntaa tyypillisesti noin puolet pajajakson päättäneistä.

Tässä ja toiminnan pyörittämisessä ylipäänsä auttavat auttamisen halu ja taharvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

Työhön mahtuu onneksi myös paljon onnistumisen kokemuksia.

– Kun nuori onnistuu ja pääsee jonnekin, minne on aina halunnut, se on palkitsevaa, Kallio iloitsee.

– Esimerkkinä olo ja kyseenalaistamaton usko ihmisen kehittymiseen auttavat, hän tiivistää.

Muina tärkeinä pajavallmentajan ominaisuuksina hän mainitsee hyvän ihmis- ja persoonallisuuden, rohkeuden auttamisessa ja nopeaoppisuuden.

– Yksinkertaistettuna tarvitaan rohkeutta ylittää suo.

– Unohtamatta tietenkään hyviä työntekijöitä, Kallio vielä lisää ominaisuuksien rinnalle.

Mikko Kallio lähestyy ihmistä aidosti ihmisenä ja kokonaisuutena.

– Tarkkailen tosi paljon ja teen nuorista hypoteeseja saman tien. Omaan vahvan egon, mutta nuorten kanssa keskustellessa se jää takaa-alalle. Keskityn vain olemaan läsnä, Kallio kertoo.

Vuosien aikana Kalliolle on tullut työssään vastaan monenlaisia asioita. Kaikkien elämä ei ole aina ollut helppoa. Kallio kertoo, että

rumat ja kipeät asiat eivät pelota.

– Raadollisen rouheaa ja rehellisen kohtaamisote auttavat tässä.

Silloin tällöin vastaan voi kuitenkin tulla tilanteita, jotka nostavat tunteet pintaan.

– Joskus sitä itsekin isänä miettii asioita, kun nuorta on kohdeltu kaltoin, Kallio pohdiskelee.

Apua ja tukea hän saa työnohjauksesta, jota ilman ei suostu omien sanojensa mukaan työskentelemään.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

– Se on työssäjaksamisen ja tunnekuorman purun kannalta ensiarvoisen tärkeää, Kallio kertoo.

Pajatoimintaa tarvitaan

Mikko Kallio on monen muun tavoin huolissaan nuorten jaksamisesta ja pärjäämisestä. Pahoinvointi on lisääntynyt viime vuosien aikana.

– Olen huolissani erityisesti nuorten kestävyyydestä ja laiteajasta. Nuoret tuijottavat aivan liikaa älylaitteitaan, Kallio harmittelee.

Pajatoiminnalle Kallio ei näe loppua, vaikka esimerkiksi Jyränkölän Mediapajalle nuoria ei juurikaan ohjaudu niin sanottujen perinteisten kanavien, kuten TE-palveluiden ja sosiaalitoimiston kautta.

– Meillä keskeisin kanava on puskaradio. Nuoret hakeutuvat meille itse. Ja toki erilaiset yhteistyöverkostot, Kallio lisää.

Kallion mielestä on irvokasta, että hyvinvointivaltiossa niin moni

nuori voi huonosti.

– Tällä lailla ja tätä vauhtia kun Suomessa eletään, ei pajatoiminta lopu. Nuoret tarvitsevat apua, Kallio lähettää viestiä päättäjille.

Vuoden vaihteessa monella pajalla on tapahtumassa muutoksia, kun osa toiminnasta siirtyy kunnilta hyvinvointialueille. Jyränkölän Mediapajaa muutos ei koske, sillä kyseessä on kolmannen sektorin toimijan ylläpitämä yksityinen paja.

Vastapainoa työlle

Ajoittain henkisesti hyvin raskas työ vaatii vastapainokseen jotain muuta. Kalliolle tärkeitä ovat lasten harrastukset, lavarunous ja terapeuttiset ystävät ja hengenheimolaiset.

– Pitää olla niin sanottuja luottoterapeutteja, joille voi purkaa mietteitään, Kallio kertoo.

Lasten harrastukset, muun muassa jalkapallojoukkue Union Plaanissa, vievät aikaa, mutta toisaalta vievät ajatuksia muualle ja tuovat liikunnallista taustaa omaavalle Kalliolle yhteistä aikaa perheen kanssa. Kallion perhe on vastikään saanut lisää, joka saa raavaan miehen ylös ja ulos jo aamukuudelta.

– Late, muutaman kuukauden ikäinen bichon frisé, liittyi perheeseemme hiljattain. Säyseän kotikoiran touhuja on ilo seurata, Kallio hymyilee. ■

KUKA

Mikko Kallio

- Ikä ja kotipaikka: 46, Heinola.
- Ammatti: Mediapajan vastuuvallmentaja.
- Koulutus: VTM, pääaineena sosiologia. Lisäksi opettajan pätevyys ja johtamisen erikoisammattitutkinto JET.
- Perhe: Avopuoliso, kolme lasta ja yksi koira.
- Harrastukset: Lavarunous.
- Motto: Jos ei taidolla, niin asenteella.



Niko Peipsalo (vas.) ja Mikko Kallio pajalla.

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Vauhdikkaat pikkujoulut Vierumäellä!

Varaa maistuvat pikkujouluruokailut Hill Grillistä, yhteinen keilailta ja jatka iltaasi Teatroon!

Ohjelmistossa:

- 18.11. Trubaduuri Antti Lipponen
Pine Pubissa
- 19.11. Geir Rønning
- 25.11. Boom Beat
- 26.11. Hittiorkesteri Aimo
- 2.12. Groove President
- 3.12. Groove President

Liput 7 €, sis. vaatesäilytyksen

Pöytävaraukset 0300 870 907
(0,60 €/min korkeintaan 3 € + pvm/mpm,
myös jonotus on maksullista).



Geir Rønning



Boom Beat



Holiday Club Vierumäki
Urheiluopistontie 400, 19120 Vierumäki
holidayclub.fi/vierumäki

Seuraa meitä: Holiday Club Vierumäki

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Holiday  *Club*



TERVETULOA!
18.11.2022 klo 13-16

KIERRÄTYSPÄIVÄ

JÄÄHALLIN HIEKKAKENTÄLLÄ

100 ensimmäiselle
vapaalippu illan otteluun



300 ensimmäiselle
Merosen grillimakkarat



20 ensimmäiselle vanhan pulkan
kierrättäjälle Wiitan kierrätys-
muovista valmistettu The Pulkka



**Tule kierrättämään vanhat metalli-,
sähköelektroniikka- sekä muoviromut***

*muoviromua rajoitetusti 20kg/talous

HAE AVUSTUSTA karjalaiselle kulttuurityölle

Käkisalmi-säätiö tukee vuosittain avustuksilla ja apurahoilla käkisalmelaista ja karjalaista kulttuurityötä sekä karjalaisia perinteitä tutkivaa, dokumentoivaa ja tallentavaa työtä.

Tukea myönnetään hakemuksesta mm. yhteisöille, laitoksille, yhdistyksille, yksityishenkilöille ja työryhmille. Avustukset ovat keskimäärin 500–3 000 euroa.

VUODEN 2023 TUET JA AVUSTUKSET

Tuet ovat haettavissa 30. marraskuuta 2022 mennessä. Hakemuksen voi tehdä verkossa osoitteessa kakisalmi.fi/avustukset/

LISÄTIETOJA:
saatio@kakisalmi.fi



Poikkea myymälään tai ota yhteyttä p. 044 276 2526 • myynti@pikko.fi

Tutustu myymälässä!

Upea liukuovellinen
MINNA-VITRIINI
Lev. 100 cm, valkoinen
Hinta 695,–

Koivurunkoinen
SANDRA-LEPOTUOLI
• kuviokankaalla 690,–
• yksivärisenä alk. 590,–

FONDI TV-TASO
Lev. 120 cm, valkoinen
Hinta 390,–

NIEMI-SOHVAT

KULMASOHVA
(200x250)
Tarjoushintaan
2 390,–

Saatavana myös 1-, 2- ja 3-istuttavina suorina sohvina.

Myös kaarevalla keilakäsinojalla.

Päätty myydään erikseen.

SUOMALAINEN MOOTTORISÄNKY-PAKETTI
90 cm alk. 1 300,–

ILTA RUNKOSÄNKY-PAKETTI
• 160 cm leveä
• sis. sijauspätkän ja jalkasarjat
Hinta 1 300,–



AINA-SOHVA on tukeva istua!

Tarjous 1 490,–

(Koko kalusto; sohva ja 2 tuolia 2 500,–)

Sänkymallistossa on useita eri hintatasoja. Meiltä myös Tempur!

AVOINNA
MA–PE
10–17,
LA 10–13

PIKKO
SISUSTUSTALO

KULJETAMME JA KIERÄTÄMME VANHAT POIS!

Vuohkalliontie 8, Heinola | 044 276 2526 | pikko.fi

Parempi arki tavoitteena

Piispa Seppo Häkkinen toivoo myös Heinolan seurakunnan löytävän uudenlaisia kohtaamisen ja kuulemisen keinoja.

JARI NIEMI HU

Suomen evankelis-luterilainen kirkko on saanut valmiiksi järjestyksessään neljännen tulevaisuusselonteon. Sen avulla haetaan siunauksen signaaleja, jotka selonteon mukaan ovat evankelis-luterilaiselle kirkolle kohtalonkysymys. Tavoitteena on saada nykyistä parempi yhteys ihmisten tavalliseen arkeen ja tukkia myös tätä kautta seurakuntien jäsenvuo- toa. Tänäkin vuonna seurakuntien jäsenyyden arvioidaan jättävän noin 50 000 ihmistä.

Selonteossa kootaan kuuden teemakonaisuuden alle ne aihepiirit, jotka tällä hetkellä näyttävät olevan ihmisille tärkeitä. Ne ovat kiteytettyinä tämänpuoleisen elämän merkityksellisyys, luonto ja hengellisyys, kokeileva hengellisyys, nykyisen elämänmuodon kestävyys, ihmisen monimuotoisuuden hyväksyminen sekä kuunteleva ja kohtaava kirkko.

Esittelee ”työkaluja”

Selonteossa korostetaan, että sen tärkein anti ei ole antaa tyhjentyvää kuvausta ajan merkeistä.

Pikemminkin se esittelee työkaluja,

joilla kuka tahansa voi tunnistaa, kerätä ja arvioida tulevaisuussignaaleja lähellään. Tulevaisuuskuvien hahmottamiseen kehitettyjen työkalujen avulla ihmiset voivat kertoa elämästään ja ajatuksistaan ja keskustella niistä porukalla. Parhaimmillaan tiedonkeruu voi olla paitsi helppoa myös viihdyttävää.

Mikkelin hiippakunnan piispan **Seppo Häkkinen** mielestä selontekoon koottujen signaalien sisältöä on tärkeä lukea kriittisesti, sillä signaalit ovat vain yksittäisiä ääniä. Yksinomaan tässä prosessissa kerättyjen signaalien perusteella ei voida tuottaa pitkälle vietyä johtopäätöksiä siitä, mitä kirkon pitää tehdä tai mihin varautua.

– Tiedän, että Heinolassa seurakunnalla on vahvaa yhteistyötä kaupungin ja muiden toimijoiden kanssa. Kenties tulevaisuusselonteko tarjoaisi tähänkin uudenlaisia ihmisten kohtaamisen ja heidän kuulemisen keinoja, Häkkinen toteaa.

Tulevaan varautumista

Uusi selonteko ei ole edellisten tapaan myöskään ennakointiraportti tai asiantuntijoiden artikkelikokoelma kirkon tulevaisuuden keskeisistä aiheista vaan pikemminkin tulevaisuuteen varautumisen toimintamalli. On kehitetty menetelmä, jolla tunnistetaan ajasta merkkejä, jotka vaikuttavat kirkon tulevaisuuteen. Selonteko pohjautuu ihmisten arkisten kokemusten havainnointiin ja tulkitsemiseen.

Selonteko ei keskittynyt tarkastelemaan esimerkiksi kirkon institutionaalisessa asemassa mahdollisesti tapahtuvia muutoksia, digitalisaation tuomia haasteita ja mahdollisuuksia, uskonnonvapauden tulkintoja tai uskonnonopetuksen tulevaisuutta. Kaikki edellä mainitut olisivat voineet olla selonteon teemoja, mutta niihin keskitytään jo kirkon johdossa, joka luo strategioita ja skenaarioita näihin ajankohtaisiin kysymyksiin reagoimiseksi.

Lamauttavat ansat syrjään

Väestön väheneminen Mikkelin hiippakunnan alueella on asia, jolle yksikään toimija ei yksin voi tehdä mitään. Seppo-piispa toivoo aiempaa vahvempaa aluepolitiikkaa, jolla luodaan elämisen edellytyksiä myös sinne, missä väki vähenee.

– Viime vuosien kriisit ovat osoittaneet, että kyse on myös turvallisuuspolitiikasta ja huoltovarmuudesta.

Kirkon erityinen tehtävä on olla ihmisten keskellä ja erityisesti siellä, missä tulevaisuuden usko tahtoo hiipua. Seurakuntien läsnäolo ja kristinuskon sanoma ovat toivoa luovaa ja välittävää.

– Laskevien trendien lamauttavaan ansaan ei pidä jäädä. Se alkaa pian muokata ihmisten mieltä ja vaikuttaa asenteisiin sekä tulevaisuuden näkömiin. Uhkakuvien sijasta on tarpeen nähdä mahdollisuudet, joita alueillamme on paljon. Kyse ei ole tosiasioiden kieltämisestä vaan vahvuuksien varaan rakentamisesta, muistuttaa Seppo Häkkinen. ■

Piispa Seppo Häkkinen mielestä selontekoa kannattaa tutkailla kriittisesti. Heinolassakin voidaan pohtia uudenlaisia ihmisten kohtaamisen ja kuulemisen keinoja.

Digihelpparit ratkomassa tietoteknisiä pulmia

Digihelpparit tarjoavat maksutonta, matalan kynnyksen digitukea. Vuonna 2019 kehitetylle toiminnalle on riittänyt kysyntää.

JUSSI VARJO HU

Jyväskylän alakerran ATK-luokassa käy vilinä, vaikka kansalaisopiston kurssit ovat jutunteko hetkellä syyslomalla. Käynnissä on joka viikkoinen Digihelpparit -tuokio, jossa vapaaehtoiset digihelpparit avustavat kävijöitä erilaisissa teknisissä ongelmissa niin tietokoneisiin, tabletteihin kuin älypuhelimienkin liittyen.

Kolmatta kertaa Digihelppareilta tukea hakemaan tullut **Anne Henttonen** pätkäilee tällä kertaa nettiosoitteen kanssa.

– Täytyisi päästä äänestämään paras taloyhtiö -kilpailussa, mutta äänestyslomake ei aukea, Henttonen kertoo.

Jo viitisentoista vuotta tietokoneen omistanut Henttonen pitää vääränä sitä, että palvelut ovat yhä enenevässä määrin siirtyneet nettiin.

– Meidänkin taloyhtiössä on paljon vanhoja ihmisiä, joille nämä asiat eivät ole tuttuja, Henttonen päivittelee.

Henttosta tämän nettiongelman kanssa avustanut digihelppari **Olavi Savutie** on samoilla linjoilla.

– Se tekee kaikesta vaikeampaa, Savutie tiivistää ajatuksensa palveluiden siirtymisestä verkkoon.

Monelle ikäihmiselle etenkin pankkiasioinnin siirtyminen entistä enemmän itsepalveluun ja verkkoon on merkinnyt uuden opettelua ja hankaluuksia. Digihelpparit

pareista ei valitettavasti ole tämän asian kanssa apua. Savutie kertoo, että pankkiasiointiin digihelpparit eivät ota kantaa. Eteen tulevat turvallisuus- ja vastuukysymykset.

Henttosen ystävätär, **Anja Torppala** on löytänyt tiensä digihelppareiden avun piiriin Henttosen kautta. Tällä kertaa Torppala tutkii uuden puhelimensa saloja yhdessä digihelpparina toiminnan alusta toimineen **Tuula Korhosen** kanssa.

– Minulla on uusi puhelin, jonka kanssa tulen hakemaan oppia, Henttonen kertoo. Päälimmäisenä ratkottavana oli sähköpostiin liittyvät kysymykset.

Tuula Korhonen kertoo tyypillisimpien digihelppareiden eteen tulevien ongelmien koskettavan juuri älypuhelimia tai tabletteja.

– On hankittu uusi puhelin, jonka kanssa tarvitaan neuvoja, Korhonen tiivistää.

– Monen kohdalla kyseessä on elämän ensimmäinen älypuhelin.

Digihelpparit-toiminnalle ominaista on, että vapaaehtoiset neuvovat asiakasta, mutta eivät tee asiakkaan puolesta. Tämä näkyy nopealla vilkaisulla ympärilleen: Jokaisessa pöydässä vapaaehtoinen digihelppari katsoo ja neuvoo vierestä, kun tukea hakemaan tullut asiakas itse tekemällä ratkoo ongelmaa ja oppii samalla uutta.

Digihelpparit tunnettiin aluksi HeiMo-helpparit nimellä. Heinolan kansalaisopiston Digi- ja perustaitohankkeessa vuonna 2019 kehitetty toiminta juurtui hankkeen päätyttyä osaksi Jyväskylän vapaaehtoistoimintaa vajaan kaksi vuotta sitten. Hankkeessa koulutettiin kaikkiaan 30 vapaaehtoista digivälittäjää. Jo tuolloin toiminnassa mukana ollut Mediapajan

ohjaaja **Jorma Kettunen** kertoo Digihelppareiden torstaisen tuokion tavoittavan viikoittain vaihtelevasti noin 2–12 kävijää. Hänkin nostaa yleisimmiksi ongelmiksi nimenomaan mobiililaitteiden ongelmat.

– Tyypillisesti laitteen tallennustila on loppu, Kettunen kertoo.

Useimmiten asiakkaan tietotekniseen ongelmaan löytyy ratkaisu digihelppareiden avulla. Hankalammat erikoistapaukset eivät kuitenkaan ratkea yhden tunnin aikana.

– Erikoistapaukset ohjaamme suoraan Mediapajalle, Kettunen kertoo.

Aivan ATK-luokan vieressä sijaitseva Jyväskylän Mediapaja tarjoaa ajanvarauksella apua tietoteknisissä ongelmissa. Helppareiden toiminnasta poiketen Mediapajalta saatava apu on maksullista. Pajan osaavien nuorten käsissä kinkisemmätkin ongelmat tulevat kuitenkin ratkaistua. ■

Jyväskylän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Digihelpparit Jyväskylän ATK-luokassa torstaisin klo 13–14. Digihelpparit-toiminnasta lisätietoja saa Jyväskylän Tutkiksen vapaaehtoistyön välityksen numerosta, 044 797 2429. Mediapajan tarjoamasta tuesta lisätietoja voi tiedustella numerosta 044 797 2436.



Digihelppari Olavi Savutie opastaa Anne Henttosta nettiosoitteen kanssa.



Mediapajan ohjaaja Jorma Kettunen on ollut mukana Digihelpparit-toiminnassa alusta lähtien.



Anja Torppala (oik.) oli hankkinut uuden puhelimen, jonka käyttöä digihelppari Tuula Korhonen opastaa.

Ensimmäinen uutta tavaraa myyvä ViaDia-tori Heinolaan

JUSSI VARJO HU

Vuodesta 2015 saakka Heinolassa toiminut ViaDia Heinola ry on avannut Suomen ensimmäisen uutta tavaraa myyvän ViaDia-torin Heinolaan.

– Muut Suomen ViaDia-torit myyvät kirpputoritavaraa, mutta Heinolassa kirpputoreja on jo riittävästi, taustoittaa ViaDia Heinola ry:n puheenjohtaja **Pertti Snellman**.

– Toimimme ikään kuin suunnannäyttäjänä muille, sillä muut ViaDia:t käyvät ottamassa meistä oppia, Snellman lisää.

ViaDia-toreja on yli kymmenellä paikkakunnalla ympäri Suomen. ViaDia on valtakunnallinen diakoniatyön verkosto, joka pohjaa toimintansa Suomen Vapaakirkon arvoihin.

Heinolan ViaDia-tori Kouluka-

dulla entisen nuorisokeskus Pleissin talona tunnetuissa tiloissa kätkee sisälleen melkoisen tavarapaljouden: Myynnissä on tuotteita laidasta laitaan, sisustusesineistä rakennustarvikkeisiin ja leluihin.

Snellman kertoo myytävien tuotteiden tulevan usealta eri tukurilta. Joukossa on muun muassa tuotteita, joiden kuljetuslaatikot ovat saaneet kolhun eikä niitä täten voida myydä suurten kaupparetujen myymälöissä.

– Me käymme tuotteet sitten yksittäin läpi ja laitamme myyntiin ehjät tuotteet. Jos tuotteen voi kunnostaa, kunnostamme sen, Snellman kertoo.

Mahdolliset torista saatavat tuotot ViaDia kertoo käyttävänsä muun muassa ruoanjakeluun ja muuhun vapaakirkon tekemään avustustyöhön.

ViaDia-toria pidetään toistai-



seksi avoinna vapaaehtoisvoimin.

– Kun toiminta saadaan kunnon pyörimään, on meidän tarkoituksenamme palkata myymälävastaava, Snellman sanoo. Hän toivoo, että jatkossa toimintaan saataisiin työllistettyä erityisesti nuoria. Laajennuskin on jo suunnitteilla.

– Tarkoituksenamme on laajentaa sekä seinän taakse entisiin Pleissin tiloihin että yläkertaan, Snellman kertoo. ■

Tällä hetkellä Heinolan ViaDia-torin toiminta pyörii Pertti Snellmanin ja muiden vapaaehtoisten voimin.

LYHYESTI

Arto Mussalo palkittiin vuoden johtajana

Kauppakamari on palkinnut heinolalaisen Pekan Leipä Oy:n toimitusjohtajan **Arto Mussalon** Vuoden johtaja 2022-tittelillä. Kolmatta kertaa jaettavan tunnustuksen saajia on voinut ehdottaa syksyn aikana Kauppakamarin verkkosivujen kautta. Valintaperusteluissa Mussaloa luonnehdittiin johtajaksi, jolla on vahvaa tietoa, taitoa ja suurta intohimoa yrityksen johtamiseen. Mussalon kerrottiin johtavan napakalla tyyllillä, mutta samalla reilusti. Hän on luotsannut Pekan Leipää koronavuosienkin läpi hyvin tuloksin. Mussalo on eläköitymässä ja siirtynyt sivuun toimitusjohtajan tehtävästä, mutta siirtää osaamistaan uudelle toimitusjohtajalle ainakin vuoden loppuun asti, kerrotaan Kauppakamarin tiedotteessa.

Kunniamaininnan Vuoden johtaja 2022 valinnoissa sai toimitusjohtaja **Timo Savolainen** Proxion Oy:stä. Palkintoraadin puheenjohtajana toimi Keskuskauppakamarin toimitusjohtaja **Juho Romakkaniemi**. Johtamisen ajankohtaispäivän teemoina oli tänä vuonna uudistuminen ja digitalisaatio, yrityskulttuuri, vastuullisuus sekä nuorten näkemykset tulevaisuuden menestyksekkäästä johtamisesta.

OP Etelä-Häme ja OP Päijät-Häme yhdistymässä

Hämeen alueella toimivat osuuspankit OP Etelä-Häme ja OP Päijät-Häme ovat yhdistymässä. Uuden yhdistyvän pankin nimeksi on tulossa OP Häme. Yhdistymistä perustellaan muun muassa pankkitoiminnan toimintaympäristön muutoksilla. Kiristynyt pankkisääntely ohjaa toimijoita kohti isompia pankkeja.

Osuuspankit kertovat, että uudessa OP Hämeessä yhdistyisivät parempi kyky suunnata pankin voimavaroja asiakastyöhön ja palvelukyvyyn ylläpitämiseen sekä vahva hämäläinen identiteetti ja halu toimia alueen menestyksen ja hyvinvoinnin eteen. Henkilöstöä uudella pankilla olisi noin 230, omistaja-asiakkaita noin 105 000 ja asiakkaita noin 170 000. Pankin taseen loppusumma olisi noin 4,6 miljardia euroa.

Yhdistymisen suunniteltu ajankohta on 1.1.2024. Pankin kotipaikaksi tulisi Hämeenlinna ja pääkonttoriksi nimettäisiin Lahden konttori. Osuuspankeilla on tällä hetkellä yhteensä seitsemän konttoria, joiden karsimista ei ole suunnitteilla. Päijät-Hämeessä konttoreista sijaitsee kolme: Heinolan, Iitin ja Lahden konttorit.

OP Hämeen ensimmäiseksi toimitusjohtajaksi esitetään OP Etelä-Hämeen nykyistä toimitusjohtaja **Mika Heliniä**. OP Päijät-Hämeen toimitusjohtaja **Mika Kivimäkeä** esitetään valittavaksi uuden pankin toimitusjohtajaksi Helinin jälkeen vuoden 2025 alusta lähtien.

Lopullinen päätös yhdistymisestä tehdään molempien pankkien edustajistoissa helmikuussa 2023.

NÄKÖKULMA

Onnenonkijoita ei tarvita

JARI NIEMI HU

Olen nykyisin Raaheen kuuluvan Vihannin Lampinsaaren kaivoskylän lapsi. Sinkkikaivos rakentui 1950-luvulla suoalueelle, ja Outokummun rakennuttamasta kaivoskylästä kehittyi tiivis yhteisö. Kaivoskylään siirtyi useita eri alueilta Suomesta satoja perheitä ja kylän koulussa oli muistini mukaan enimmillään noin 230 oppilasta.

Kaivoksen päämineraalin mukaisesti kylän urheiluseura sai nimekseen Sinkki-Sepot. Sen ylivoimaisesti tunnetuin urheilija on suunnistajalegenda **Pasi Ikonen**.

Myöhemmin elämässäni *Sanoma-lehti Kalevan* aluetoimittajana ja oikeustoimittajana seurasin tiiviisti kaivosalueiden kehittymistä Sotkamon Talvivarassa, Pyhäjärven Pyhäsalmissa ja Nivalan Hitturassa. Pyhäsalmi ja Talvivaara liittyivät toisiinsa **Pekka Perän** ostettua kahdella eurolla Outokummulta valtausalueen oikeudet. Perä oli nuori kaivosinsinööri ja pääsin kerran haastattelemaan häntä Pyhäjärven kaivoksen syvyyksissä. Laskeuduimme kilometrin syvyyteen siten, että osa matkasta kuljettiin pimeässä, heiluvassa hississä.

Pekka Perän tarina on useimmille suomalaisille tuttu. Hän sortui Talvivaarassa ympäristöongelmiin, jotka uusi kaivoksen omistaja Terrafame toivottavasti saa pysyvästi hallintaansa.

Kalevan toimittajana jututin useita kertoja Geologisen tutkimuslaitoksen asiantuntijaa **Elia Ekdahlia**, jolla oli mielestäni varsin selkeä kuva suomalaisesta maaperästä ja ennen kaikkea siitä, mistä malmivaroja ylipäättään kannattaisi lähteä louhimaan.



Outokummun kaupunki on osannut hyödyntää kaivosalueen matkailuun. Kaivoksessa on järjestetty myös erilaisia kulttuuritapahtumia.

Myöhemmin olen seurannut surullisena Lampinsaaren kaivoskylän rappioon valahtamista. Upea Kaivoshovi mätäni pystyyn, osa taloista on romahtamassa ja loppujen hintataso on romahtanut. Kaivostornikin kaadettiin, ja osa kylän alueesta on aidoilla suljettu sortumavaaran takia.

Asiantuntemus ei riittänyt lo-

pulta siihen, että paikasta olisi saatu kehitettyä Outokummun kaupungin kaivoksen kaltainen matkailukohde. Kaivoksessa järjestetään nykyisin mitä erilaisimpia yleisötapahtumia.

Vuosikymmenten mittaisen kaivosalan seurannan ansiosta olen jokseenkin vakuuttunut siitä, että Suomessa ei ensinnäkään tarvita ulkomaalaisia onnenonkijoita, jotka tekevät varauksia pienistäkin oletetuista alueista, joista haluavat paikaisesti "kairata kerman päältä" ja poistuvat sitten rumat maisemavahingot jättäneenä. Malmirikasteista saatu hyöty on pääosin poistunut Suomesta ja Suomen valtio ja maanomistajat ovat saaneet lähinnä killinkejä kirstuihinsa.

Onneksi kaivoslakia ollaan nyt tiukentamassa ja toivottavasti siitä tulee niin hyvä, että Heinolan ja Vuolenskosken alueen kaltaiset valtauserävaraukset eivät elä pitkään. Päätös Suomen maaperässä olevista malmivaroista kuuluu yksin Suomen kansalle ja sen pitää jatkossakin saada niistä kaikki hyöty, jos kaivostoimintaan ylmalkaan päädytään.

Kaivostoimintaa suunniteltaessa luonnollisesti asetetaan aina vastakkain hyöty ja ympäristön turmeltuminen. Näin pitääkin tapahtua, ja useimmissa tapauksissa ympäristöllä on suurempi painoarvo. Näin on varmasti myös

Heinolan ja Vuolenskosken alueen kohdalla. Upea luonto ja vesistöt lyövät urheilutermein 6–0 malmivarat.

Eduskunta aloittaa kaivoslain käsittelyn marraskuussa. Työ- ja elinkeinoministeriön esittämässä laissa ei säädetä mitenkään jätevesistä, vaan ne jäävät edelleen ympäristönsuojelulakiin odottamaan sen omaa uudistamisprosessia. Sen nykyiset säännökset ovat luonnonsuojeluliiton mukaan totaalisesti riittämättömät.

Malmivarojen hyödyntäminen kannattaa vuosikymmenien aikana saamani opin mukaan vasta siten, kun alue on sille sopiva, varat hyödyntävät etenkin suomalaisia ja jälkihoito kytetään varmistamaan huolella. Yhtäläillä on varmaa, että mielenkiinto Suomen malmivaroja kohtaan on kasvanut mm. Venäjän ja Kiinan aiheuttamien erilaisten ongelmien takia. Maaperästä löytyviä mineraaleja kun tarvitaan mitä ihmeellisimmissä valmisteissa ja komponenttipula vaikuttaa nyt useiden tuotteiden saatavuuteen mm. akku- ja autoteollisuudessa. ■

Kirjoittaja on emerituspäätoimittaja ja Itä-Hämeen matkailuyhdistyksen puheenjohtaja

Aitoja makuja

LAHJAKSI JA OMAKSI ILOKSI

Tervetuloa!

Joulukauden avajaiset lauantaina 3.12.!

Herkullinen joululounas seisovasta pöydästä 15.-16.12.

Heila lähiruokatori, Työmiehentie 35, Heinola

heilan.fi

SEURAKUNTAVAALIT 20.11.2022 • MUISTATHAN ÄÄNESTÄÄ!

Upea Sulkavankoski takaisin leirikeskukseksi ja aktiivikäyttöön.

MARKO LATVANEN

22



KOOTUT KOHTAAMISET

Muutokset mahdollisia.

PAIKKA	AJANKOHTA	TAPAHTUMA	SIJAINTI	LISÄTIETOJA
HARTOLA	29.11.	Mathias Sandberg duo: Christmas Jazz	Hartolan kirkko, Kirkkotie 2	klo 18.00
	2.12.	Johanna ja Mikko Iivanainen: Talven tulilla	Hartolan kirkko, Kirkkotie 2	klo 19.00
	3.12.	Joulumarkkinat	Entinen K-Kauppa Hartolan tori, Keskustie 50	klo 9.00–14.00
HEINOLA	17.11., 24.11. ja 1.12.	Digihelpparit • Matalan kynnyksen digiapua • Maksuton	Jyränkölän ATK-luokka, Siltakatu 11	klo 13–14 (käynti sisäpihan kautta)
	17.11.	Neulekahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 17.00–20.00
	18.11.	Peliitat–RoKi • Mestis	Versowood Areena, Urheilukatu 2	klo 18.30
	21.11.	Arvokasta elämää ihmisenä ihmiselle – etsivän vanhustyön seminaari	Jyränkölän juhlasali, Siltakatu 11	klo 8.30–15.10 • Ilmoittaudu: www.jyrankola.fi/seminaari . Seminaari striimataan, linkki samasta osoitteesta.
	21.11.	Mama’s Cafe • Jouluinen käsinukke-esitys	HeiMo-Sali Kaivokatu 14	klo 15.30–17.30
	22.11.	Vetovoimainen Vierumäki -asukastilaisuus	Vierumäen Matkakeidas, Tervalammentie 1	klo 17.00–19.00
	22.11.	Tarinoita Heinolasta -tilaisuus • Kaupunginjohtaja Jari Parkkosen vieraina Apulanta-yhtyeen rumpali Sipe Santapukki ja muusikko Lauri Porra	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	klo 18.00–20.00 • Vapaa pääsy
	22.11., 29.11 ja 13.12.	Karaoke	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 18–20 • Ti 13.12. joululauluja
	23.11.	Heinolan kirjaston talvisadut	Heinolan kaupunginkirjasto, Kauppakatu 12	klo 9.15–10.00
	23.11.	Digikerho • iMovie-sovellus	Heinolan kaupunginkirjasto, Kauppakatu 12	klo 17.00–18.30
	24.11.	Peliitat–Koovee • Mestis	Versowood Areena, Urheilukatu 2	klo 18.30
	26.11.	Heinolan joulunavaus	Heinolan tori	klo 10.00–12.00
	26.11.	Peliitat–IPK • Mestis	Versowood Areena, Urheilukatu 2	klo 17.00
	27.11.	Suuret joulumyyjäiset	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Paikkatiedustelut: 046 954 6370
	27.11.	Timo Kiiskisen kirkkokonsertti	Heinolan pitäjän kirkko, Kirkkotie 1	klo 16.00–17.15 • Ohjelmalehti 10 €
	28.11.	Mama’s Cafe • Leikitään yhdessä	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 15.30–17.30
	28.11.	Bändi-ilta • Kansalaisopiston bändikurssit esiintyvät	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 18.00–19.30
	1.12.	Kielikahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 12.30–14.30
	5.12.	Mama’s Cafe • Nyyttikestipikkujoulut	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 15.30–17.30
	6.12.	Itsenäisyyspäivän rukoushetki ja seppeleenlasku	Heinolan pitäjän kirkko, Kirkkotie 1	klo 12.00
	7.12.	Heinolan kirjaston joulusadut	Heinolan kaupunginkirjasto, Kauppakatu 12	klo 9.15–10.00
	7.12.	Kielikahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 18.00–19.30
	8.12.	Joulukonsertti, Heinolan Mieslaulajat ja naiskuoro Fiores	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	klo 19.00
	9.12.	Musailta HeiMossa Mira Suutarisen kantele-, ukulele- ja irkkumusaryhmät esiintyvät.	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 18.00–19.30
	10.12.	Wanhan ajan joulu	WPK-talon pihapiiri, Kymenkartanonkatu 2	klo 10–13
	10.12.	Heinolan puhallinorkesterin joulukonsertti	Heinolan lukion auditorio, Lampikatu 1	klo 15.00–16.30 • Käsiohjelma 10 €
	10.12.	Hirvisalon joulutori	Muikkusalmentie 970	klo 16–18 • Lisätiedot 050 4646 639
LAHTI	16.11.	Pelicans–Sport • Liiga	Isku Areena, Svinhufvudinkatu 29	klo 18.30
	18.11.	Pelicans–Jukurit • Liiga	Isku Areena, Svinhufvudinkatu 29	klo 18.30
	18.11.	Mariska	Sibeliustalo – Finlandia-klubi	Showtime klo 21, ovet klo 20 • lippu.fi
	19.–20.11.	LEGO-rakennustapahtuma	Lahden messukeskus, Salpausselänkatu 7	www.piipoo.com/pages/lahti
	26.11.	Pelicans–HPK • Liiga	Isku Areena, Svinhufvudinkatu 29	klo 17.00
	26.11.	Sibeliustalon Pikkujoulubileet • Juha Tapio & STIG	Sibeliustalo – Metsähalli	klo 20.00 • lippu.fi
	26.11.	Kotiteollisuus	Möysän musaklubi, Hämeenkatu 16	K18 • Ovet 20.00 • Showtime 21.30 www.tiketti.fi
	2.12.	Pelicans–Kärpät • Liiga	Isku Areena, Svinhufvudinkatu 29	klo 18.30
	6.12.	Sinfonia Lahti: Itsenäisyyspäivän juhlakonsertti	Sibeliustalon pääsali	klo 15.00 • lippu.fi
	10.12.	Pelicans–JYP • Liiga	Isku Areena, Svinhufvudinkatu 29	klo 17.00
	13.12.	Club for Five • Jouluna 2022	Sibeliustalon pääsali	klo 19.00 • lippu.fi
PERTUN- MAA	2.12.	Eläkeliiton LeidiVirtaa- ja ÄijäVirtaa-kerhojen yhteinen karaokepikkujoulu	Pertunmaan Nuorisotalo, Juhlakuja 1	klo 13.00–15.00
	3.12.–30.12.	Kauko Tykkyläinen: Sudenkorentoja keväästä syksyyn	Kunnantalon näyttelytila, Pertuntie 14	Luontokuvien valokuvanäyttely
	3.12.	Pertuntorin Joulu	Pertunmaan tori, Pertuntie 18	klo 14.00–16.00
	10.12.	Joulumyyjäiset	Pertunmaan Nuoristotalo, Juhlakuja 1	klo 11.00–14.00

Levyarvio

APULANTA: Sielun kaltainen tuote

(Apulanta /Playground 2022)

Sielun kaltainen tuote on Apulannan pitkäsoitto nro 13. Olen tottunut vuosien varrella siihen, että Apulanta nimeää albuminsa käyttämällä hienoa kuvakieltä, mutta näin pohdiskeval-la tavalla nimetty levy tuli itsellenikin yllätyksenä.

Jotkut pitkällä tähtäimellä yhtyeen vaihtoehtorock-musiikkityyliin tykäs-tyneet fanit saattavat vierastaa levyllä runsaasti taustalla esiintyviä koneita, mutta itselleni ne tuovat erittäin po-sitiivisen lisämausteen albumin koko-naisuutta ajatellen. Jotkut kappaleet tuovat mieleeni jopa suuresti fanitta-mani yhdysvaltalaisen industrial metal yhtye Fear Factoryn. Ajoittain soundi-maailman raskaus on rinnastettavis-

sa *nu metaliin*, mikä on loistava asia, koska olen ollut kyseisen musiikki-tyylin kannattaja jo 23 vuotta. Mikäli koneita käytetään apuna kappaleiden taustoja tehdessä, homma pitää osata tehdä uskottavasti ja harkiten. Siinä Apulanta ja ohjelmointipuolen hoi-tava basisti **Ville Mäkinen** ovat eh-dottomasti toimineet ammattimaisel-la tavalla.

31 vuotta toimineen bändin uraan kuuluu rohkea musiikillinen uudistu-minen, ja olen erittäin tyytyväinen, että Apulanta on uskaltanut sen run-saasti mielipiteitä jakavasta vastaan-otosta huolimatta tehdä. **Toni Wirta-sen** sanoitukset ovat tuttuun tapaan filosofisia ja hankalista elämäntilan-



teista kertovia. Kakkosraita *Morffiini* on oma valintani levyn kohokohdak-si, vaikka moni muukin kappale pää-see lähelle samaa tasoa. Jos mietitään, kuka tekee maassamme kaikkein eni-ten pohdiskelemaan saavia sanoituk-sia, kunnia kuuluu ehdottomasti Toni Wirtaselle. ■

Henri Kaattari

LYHYESTI

Timo Kiiskinen konsertoi Heinolassa

Heinolassa lapsuutensa ja nuoruutensa viettänyt, pal-kittu laulaja ja lauluntekijä Timo Kiiskinen konsertoi Heinolan pitäjänkirkossa sunnuntaina 27.11. klo 16. Kiiskinen on sanoittanut ja säveltänyt lauluja jo nel-jän vuosikymmenen ajan. Hänet on huomioitu ural-laan muun muassa Kullervo Linnan Säätiön palkinnolla vuonna 2011, Juha Vainio -palkinnolla vuonna 2014 sekä Teoston Vuoden Musiikintekijä -tunnustuspalkin-nolla vuonna 2019.

Noin tunnin mittaisen konsertin aikana kuullaan sekä lauluja, joita on itse levyttänyt, että lauluja, joi-ta hän on tehnyt muille. Konsertissa kuultavia biisejä ovat mm. Palavaa vettä, Minun Suomi, Hyvää puuta ja Sininen sointu.

Konsertin järjestää Heinolan kirkonkylän kyläyhdis-tys, joka kertoo käyttävänsä konsertin tuotot kyläläisille suunnattujen tapahtumien järjestämiseen.

Kiputilat saavat hakemaan apua vaihtoehtoisista hoitomuodoista

Tutkimustulokset osoittavat, että täydentäviä ja vaihtoehtoisia hoitomuotoja käytetään erityisesti tilanteissa, joihin tavanomaisen lääketieteellisen hoidon ei koeta tarjoavan riittävää apua.

JETTA KUITUNEN

Klassinen akupunktio on vanha kiinalaisen lääketieteen hoitomuoto, joka pohjautuu kokonaisvaltaisuutta ja asioiden yhteyksiä tarkastelemaan ihmiskuvaan. Sen historia ulottuu useamman tuhannen vuoden taakse ja sitä on sovellettu jokseenkin samankaltaisin menetelmin jo viimeiset yli 2 000 vuotta.

– Ihmisten tietoisuuden lisääntyessä ovat ennakko- ja mielenkiinto herännyt akupunktiota kohtaan. Eniten vastaanotolle haudutaan juuri erilaisten lihaskipujen vuoksi, kuten niskahartiasaudun tai iskiasvaivan vuoksi. Lisäksi purentalihasongelmat,

päänsärky ja migreeni ovat yleisiä syitä kokeilla akupunktiota. Akupunktiolla voidaan vaikuttaa sekä fyysisiin että psyykkisiin vaikeuksiin laaja-alaisesti, myös psykosomaattisia sairauksia ja tunne-elämän häiriöitä, kertoo **Piia Vehmassalo**, joka opiskelee Jyväskylässä kolmatta vuotta kiinalaista lääketiedettä.

– Klassista akupunktiota käytetään myös ennaltaehkäisevänä hoitomenetelmänä, ja tietenkin toivon, ettei odotettaisiin siihen asti, että tullaan hoitoon vasta sitten, kun on jo kaikki muut keinot käytetty. Akupunktio on lempeä ja tehokas hoitomuoto, Vehmassalo kannustaa.

Käynnistetään kehon oma paranemisprosessi

Akupunktioidossa pistetään hyvin ohuita neuloja tarkoin määriteltyihin akupunktiopisteisiin.

Vaikka akupunktio tunnetaan ennen kaikkea erilaisten kiputilojen lievittäjänä, on sekä länsimainen että kiinalainen akupunktiotutkimus osoittanut, että siitä

on mahdollista saada apua myös moniin muihin ongelmiin ja vaikeuksiin. Akupunktiolla voidaan hoitaa mm. kroonisia ja akuutteja kudosten, rauhasten, ruoansulatus- ja hengityselinten sairauksia ja vaivoja. Myös gynekologiset vaivat ja eturauhasvaivat reagoivat hyvin akupunktiin.

Kalevalainen jäsenkorjaus

Kansanperinteeseen pohjautuva kalevalainen jäsenkorjaus on manuaalinen kehon tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuva pehmytkudoskäsittely eli mobilisaatiohoito.

Käytännössä hoito perustuu kudostenkäsittelyperinteeseen eli hierontaan ja nivelten paikalleen saattamiseen, jota on dokumentoitu 1800-luvun lopulta alkaen.

Lähes 800 kalevalaisen jäsenkorjauksen osaa (ml. kisällit) sijoittuu eri puolille Suomea. Nimenkäyttöoikeutta valvoo Kansanlääkintäseura ry:n hallitus, jossa on mukana tiedeyhteisön jäseniä, sekä

"Akupunktio on lempeä ja tehokas hoitomuoto", Piia Vehmassalo kertoo.



Kuvat: Jetta Kuitunen

Patentti- ja rekisterihallitus. Nimikettä saavat käyttää vain Kansanlääkintäseura ry:n koulutuksen läpikäyneet ja näyttötutkinnon suorittaneet henkilöt, jotka ovat allekirjoituksellaan sitoutuneet noudattamaan seuran eettisiä toimintaohjeita.



Akupunktiopisteet on tarkkaan määritelty.

Hoidon vaikutus

Kun lihasten jännitys purkautuu ja kudosten paine tasoittuu, palautuu tuki- ja liikuntaelimestöön tasapaino, kudosten verenkierto paranee ja kehon omat korjausmekanismit aktivoituvat. Hermoston kohdistuva paine, virheasennot ja kudosten kertyminen (turvotukset) vähenevät, samoin vähenee tai häviää myös kipua. Nivelten liikkuvuus ja nivelpintojen aineenvaihdunta paranevat.

– Aineenvaihdunta on kehon perusedellytys, vakuuttaa jäsenkorjaaja **Jukka Ollilainen**.

Lahdessa ja Heinolassa omassa Propeukalo-yrityksessään toimiva Jukka Ollilainen päätyi kalevalaiseksi jäsenkorjaajaksi omien kokemustensa kautta. Kontaukskunnossa oleva oma keho ei saanut apua mistään, tuntui, että kaikki keinot olivat jo käytetty.

– Kontrastina muille hoidoille jäsenkorjaus on kivuton menetelmä, joskin keholle iso asia. Ei väänneillä eikä niksausilla mitään. Koko keho käydään läpi jalapohjista kallonpohjaan saakka, ikään kuin tasapai-

notetaan keho. Sen jälkeen voi löytyä joku spesifimpi vaiva kuten vaikka jäänyt olkapää, jota hoidetaan. Asiakkaan kuuntelu ja keskustelu hänen kanssaan ovat myös osa hoitoa, Ollilainen kertoo.

– Ihminen on kokonaisuus, mikä usein unohtuu perusterveydenhuollossa. Aikaa eikä resursseja ole ja keskitytään vain oireeseen. Ihanteellinen hoitoketju voisi olla lääkäri – jäsenkorjaaja – fysioterapeutti, jolloin ongelmien kehä ei kasvaisi, hän unelmoi.

– Ihmisaivot ja keho eivät ole muuttuneet tuhansiin vuosiin, mutta olosuhteet, jossa elämme ovat muuttuneet täysin. Liikutaan liian vähän ja syödään liikaa kulutukseen nähden. Kehon on nälän ja puutteen asian tuntija. Ravinnon ylitarjonta ja liikunnan vähyys sitä vastoin aiheuttavat monia ongelmia, joihin keho ei ole ehtinyt sopeutua, Ollilainen kuittaa. ■



HEINOLAN HEINÄSAARI

Matkailupalveluja ja rentoa fiilistä upeissa järvimaisemissa myös talvella

- Mökkimajoitusta niin työ- kuin vapaa-aikaan
- Matkailuajoneuvopaikat
- Leirintäaluepalvelut

Vastaanotto ja kahvila avoinna toistaiseksi

Ma-To 16-20
Pe 12-22
La 11-22
Su 12-20

- Tilaussaunat ja saunavuorot
- Sauna- ja tyhypaketit
- Kahvila- ja ravintolapalvelut (Kahvilatuotteita ja lämpimiä ruoka-annoksia, anniskelu-oikeudet)

Heinäsaarentie 101, Heinola
p. 0400-990 893
info@visitheinasaari.fi

www.visitheinasaari.fi

Veteraanikummi

Tule mukaan veteraanikummitoimintaan!

Järjestämme koulutuksen 8.12.2022 klo 17.00–20.30 Heinolassa Perinnehuoneella

Veteraanikummi on tavallinen, täysi-ikäinen vapaaehtoinen, joka haluaa antaa aikaansa ja tukea avun tarpeessa olevalle sotillemme veteraanille tai hänen leskelleen tai puolisolleen.

Ilmoittaudu: puh. 044 739 2312 tai info@veteraanikummi.fi

KAVERIA EI JÄTETÄ





KOKOUSKUTSU

Jyväskylän Settlementti ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään **ke 30.11.2022 klo 11** Syrjälän salissa (Siltakatu 11).

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat (sääntöjen § 8).

Kokousmateriaalit lähetetään ennen kokousta sähköpostitse niille jäsenille, joiden sähköpostiosoite on Jyväskylän toimistolla tiedossa. Materiaaleihin voi tutustua myös toimistossa paikan päällä, os. Siltakatu 11.

-Hallitus-





Psst.

Eetu Selänne kotikaukalossa pe 18.11. klo 18.30.

Tule kannustamaan Peliitat voittoon!

Heinolan uutiset

AIKATAULU 2023

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
1	ke 15.2.	ma 6.2.
2	ke 22.3.	ma 13.3.
3	ke 19.4.	ma 10.4.
4	ke 24.5.	ma 15.5.
5	ke 21.6.	ma 12.6.

Mainoshinnat ja -koot sekä tarkemmat mediatiedot: heinolanuutiset.fi

Jakelumäärä vähintään 15 000 kpl

Posti jakaa 9358 kpl Heinolaan ja Vuolenkoskelle.

Lisäksi seuraavista telinejakelupisteistä:

- Heinolan ja Kuortin ABC-asetat
- Heinolan Citymarket
- K-Market Heinolantori
- Heinolan kirjasto
- Ravintola Kesti, Heinola
- Heinolan Heila
- Vierumäen Matkakeidas
- Vierumäen Sale
- Suomen Urheiluopisto
- Holiday Club Vierumäki
- S-Market Hartola
- K-Market Pertunmaa
- K-Supermarket Sysmä

Lehti on luettavissa näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi

Huom. Osoitteisiin, joissa on mainoskielto ei posti jaa lehteä. Ilmoita muista jakeluvirheistä: toimitus@heinolanuutiset.fi

HEI YRITTÄJÄ tai MAINONNASTA VASTAAVA

Joulunumero ilmestyy keskiviikkona 14.12.

Ota yhteyttä myyntiin ja varaa oma paikkasi ajoissa!

YHTEYSTIEDOT

Marko Latvanen, 0400 777 717
marko.latvanen@heinolanuutiset.fi

Talven juhlaan... ankeen... lahjaksi...

ASUISSA
monipuolinen valikoima...

mm. NEULEISSA
puseroita, tunikoita,
mekkoja, takkeja

– **Kaikki ASUT alehinnoin** –

Kauppakatu 8, Heinola • Ma-pe 9.30–18, la 9.30–15, su 11–15

• Huivit • Ponchot
• Sukkahousut
• Korut

Naiselliset,
ihoa hyväilevät

– **LIIVIT ym. ALUSASUT**
– **YÖ- ja OLOASUT**
– **KYLPY- ja AAMUTAKIT**

Elena

AUTOPALVELU T. Virtanen

**AUTOKORJAAMO, RENGASLIIKE
VARAOSAMYINTI, HUOLTO**

Myllyojantie 169, 18600 Heinola
https://autovirtanen.fi

Puh. 044 711 7711

tommi.virtanen@autovirtanen.fi

Castrol AUTO SERVICE



Hyvän palvelun
hammaslaboratorio
Heinolassa!

Erikoishammasteknikot Markus Munne ja Mauri Munne
Kirkkokatu 13, S-Marketin yläkerta, Heinola • Puh. 03 715 7411

Joulu lähestyy – meiltä löytyy runsaasti käsintehtyjä lahjoja koviin ja pehmeisiin paketteihin, tervetuloa!

**KÄDENTAITAJIEN
Elämyspuoti**

KÄSINTEHDYT TUOTTEET – KUDONTA – KURSSIT – NÄYTTELYT

Myynnissä myös
Elsan Ekopajan
saippuoita!

Ma-Pe 10-17

La 10-14

Savontie 12 Heinola

044 9752453

www.elamyspuoti.fi

Elamyspuoti



Lähetä hyvä juttu
tai juttuvinkki:
toimitus@
heinolanuutiset.fi

Heinolan
uutiset

TERVETULOA HEINOLAN K-CITYMARKETTIIN!

HINNAT VOIMASSA 27.11.2022 ASTI.

K

HERKKU-
KAUPPA &

K HALPA
KAUPPA...



HK
Aito nakit
350-360 g (8,31-8,54/kg)

2⁹⁹
PKT

Plussa-etu
-40 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
4,99/pkt (13,86-14,26/kg)



FAZER
Puikula
täysjyväruis
9 kpl/500 g (2,98/kg)

1⁴⁹
PS

Plussa-etu
-28 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
2,09/ps (4,18/kg)



PRESIDENTTI
Jauhetut kahvit
450-500 g (11,98-13,31/kg)

5⁹⁹
PKT

Plussa-etu
-17 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
7,29/pkt (14,58-16,20/kg)
Rajoitus 2 pkt/talous



MR. PANINI
Paninit
235 g (14,85/kg)
Ei gluteenittomat

3⁴⁹
KPL

Plussa-etu
-16 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
4,19/kpl (17,83/kg)



VALIO
PROfeel
laktoosittomat
proteiinivanukkaat 180 g ja
proteiinimousse 150 g
(6,94-8,33/kg)

5⁰⁰ 4
prk

Plussa-etu
-13 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
1,45/prk (8,06-9,67/kg)



ESTRELLA
Sipsit 275 g tai
Juustosnacksit 175 g
(7,24-11,37/kg)

1⁹⁹
PS

Plussa-etu
-27 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
2,75/ps (10,00-15,71/kg)



BEN & JERRY'S
Jäätelöt
427-465 ml (12,88-14,03/l)
Myös Non-Dairy vegaanijäätelöt

5⁹⁹
KPL

Plussa-etu
-21-22 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia
7,59-7,75/kpl (16,32-18,15/l)



Tupla Maxi ja Double Layer
suklaapatukat
48-50 g (12,00-12,50/kg)

3⁰⁰ 5
kpl

Plussa-etu
-24 %
●●●●●
Ilman Plussa-korttia 0,79/kpl (15,80-16,46/kg)

K-KAUPASSA KAUPPIAS HOITAA AJANKOHTAISET HERKUT JA EDULLISET VAIHTOEHDOT.

K CITYMARKET
HEINOLA

