



## Anna aikaa lahjaksi

**VUOSI 2013** on ollut Lapas-kankaan risteuksen rakentamisen vuosi. Kiertoliittymätyömaa sekä alueelle nouseva liikerakennus ovat aiheuttaneet sellaisen myllerryksen, että kylässä käynyt tuttavani vihreänä kateudesta ihmetteli moista meininkiä. Oli laskenut alueella pyörineen kymmenkunta kaivuria yhtä aikaa. Tyytyväisenä myhäilin.

Totta on, että Kangasniemellä on ollut muuhun maaahan nähden kohtuullisen hyvää meininkiä menossa. Rakentaminen jatkuu lähivuosina kunnan osalta ainakin yläkoulun merkeissä. Seurakunnallakin on oma etsikkoaikansa menossa.

Toivottavasti hankinnat osataan toteuttaa siten, että paikkakunnan omat yrittäjät ja työntekijät pääsevät hommiin mukaan. Heidän kauttaan iso osa menoista tulee takaisin muun muassa verotuloina.

**Kun yrityksillä on kunnassa hyvät toimintaedellytykset, myös kunta menestyy.**

- Matti Tulla -

Syksyllä kunta ja yrittäjähdistys allekirjoittivat sitoumuksen, joka on merkki yhteisestä tahtotilasta kehittää kunnan elinvoimaa. Kun yrityksillä on kunnassa hyvät toimintaedellytykset, myös kunta menestyy.

Kun Mikkelistä käy bussilastillinen ihmisiä tutustumassa Kangasniemen lähiruokapalveluihin ja muuhun paikkakunnan omaan tuotantoon, olemme ainakin jossakin onnistuneet. Meillä on paljon myös muuta palvelualan tarjontaa, joten ei ihme, että tästäkin vuodesta on tulossa Kangasniemellä muuttovoittainen. Toivotan kaikki uudet kangas-

niemeläiset lämpimästi tervetulleiksi joukkoomme!

**KIRJOITAN** tätä juttua aamuyöllä. Ajoin juuri hallilta kotiin isän haudan kautta. Tunsin pienen piston omatunnessani. Mihin meillä on kiire? Mikä kiire on vanhemmilla, että lapset jäävät hoitamatta? Mikä kiire on opettajilla, että heikko väsy opintiellä? Mikä kiire on keski-ikäisillä lapsilla, että omat vanhemmat viruvat nälkäisinä vai poissaan odottaen ihmiskosketusta ja kävijää?

Totta kai minä yrittäjähdistyksen puheenjohtajana toivon, että kaikki vakituiset ja vähemmän vakituiset kangasniemeläiset käyttävät paikkakunnan palveluja ostaen Jouluksi lähiruokaa, paljon tavaralahjoja sekä lahjakortteja hierojalle, parturiin, kauneushoitoon, jalkahoitoon, hammashoittoon ja muihin kangasniemeläisiin liikkeisiin. Mutta ennen kaikkea toivon, että antaisimme lahjaksi aikaa.

Aikaa omille lapsille, kummilapsille, naapurin vanhalle tädille, kummisedälle, isälle ja äidille. Aikaa niille, joita me olemme laiminlyöneet ja lykänneet käyntiä hamaan tulevaisuuteen.

Anna aikaa, kun se vielä on mahdollista.



Matti Tulla  
puheenjohtaja  
Kangasniemen Yrittäjät ry  
varapuheenjohtaja  
Etelä-Savon Yrittäjät ry

## Hyvinvointia jouluun

Tervetuloa lukemaan Kangasniemen Yrittäjien joulun 2013 tiedotuslehteä!

Tiedotuslehden teemana on tällä kertaa kauneus, terveys ja hyvinvointi.

Lehdestä löydät tuttuun tapaan mielenkiintoisia juttuja ja yritysesityksiä sekä kenties myös inspiraatiota joululahjojen hankintaan. Muistathan

käyttää paikallisten yritysten palveluja joululahjaostoksia tehdessäsi!

Lehti on suunnattu kaikille lukijoille ja toivomme mahdollisimman monen viihtyvän sen parissa.

Kangasniemen Yrittäjien puolesta: **lämmintä ja tunnelmallista joulun aikaa kaikille lehden lukijoille!**



Kangasniemen Yrittäjät järjestää 30.11. yhdessä kunnan kanssa Joulun avaustilaisuuden ja joulumyyjäiset kunnantalolla. Myyjäisiin on ilmoittautunut mukaan 30 paikallista myyjää, monenlaista laadukasta ostettavaa on siis tarjolla!

## Kangasniemen Joulun avaus Kunnantalolla lauantaina 30.11.2013



**Joulumyyjäiset  
Kunnatalon aulassa  
klo 10-14**

★ Mukana 30 paikallista myyjää!

**Joulun avaustilaisuus  
klo 14 Kangasniemi-salissa**

- ★ Kangasniemen Yrittäjien tervehdyssanat, puheenjohtaja Matti Tulla
- ★ Joulusta musiikkia, Niemen Musikaaliluoret
- ★ Kunnan tervehdys, kunnanhallituksen puheenjohtaja Helvi Marttinen
- ★ Joulusta musiikkia, Niemen Musikaaliluoret
- ★ Vuoden Yrittäjä 2013, julkistaminen

Joulupukki vierailee ja jakaa lapsille karkkeja tilaisuuden päätteeksi.

Tilaisuuden järjestävät:  
Kangasniemen Yrittäjät ry ja  
Kangasniemen kunta. **TERVETULOA!**

Lisätietoja:  
[www.kangasniemenyrittajat.info](http://www.kangasniemenyrittajat.info)

## Masennus yleinen ongelma

Ihminen ei monesti itsekään tiedosta olevansa masentunut.

Sivu 6



## Personal trainerin palveluilla on kysyntää

Sivu 8

## Lehden toteutus

**Julkaisija:**  
Kangasniemen Yrittäjät ry  
**Tekstit ja kuvat:**  
JaNetti, Jaana Laitinen ja Tiia Pauninsalo tai artikkelin/kuvan yhteydessä mainittu henkilö  
**Taitto:** JaNetti  
**Painopaikka:**  
Länsi-Savon Lehtipaino  
**Yhteistyössä:**  
Kangasniemen Kunnallislehti

# Yrittäjät rentoutuivat kylpylämatkalla Virossa

## Ryhmä Kangasniemen yrittäjiä käväisi viikonloppumatkalla Spa Laulasmaassa

**TORSTAINA** 5.9. olleen Yrittäjien päivän kunniaksi Kangasniemen yrittäjähdistys teki 14 hengen voimalla pidennetyn viikonloppuvierailun 6.-8.9. Tallinnaan ja siitä noin 30 km länteen Itämeren rannalla sijaitsevaan Spa Laulasmaahan.

Kylpylä oli uusi ja siisti, maisemat Itämerelle siintävine auringonlaskuineen mahtavat ja hotelli rauhallinen. Kylpyläosastolle ja saunoihin oli vapaa pääsy koko viikonlopun ajan.

Matkapakettiin sisältyi kaksi hoitoa kylpylässä ja näin tulivat tutuiksi suolahuoneet, porealtaat, hieronnat, rypyyhoidot, syväpuhdistukset, laavakivet ja monet muut hemmottelut. Aika moni osoittautui hoitojen suurkuluttajaksi ja pakettiin sisältyneet hoidot vasta alkusoiotoksi.

Kylpylähemmottelun lisäksi



Yrittäjät viettivät rentouttavan viikonlopun Laulasmaan kylpylässä. Kuva: Anssi Mäkinen.

vietettiin rentoa yhdessäoloa ja maailmanparantamista. Hyvän ruuan siivittämänä palasimme sielu ja ruumis ravittuina takaisin kotoisiini oloihimme.

Toki Tallinnasta käytiin os-

tamassa tuliaisia ja uudessa Vierumäen Matkakeitaassa hörppäämässä kahvit kotimatalla.

Hymy suupielissä karehtien alkoi pikkuhiljaa uusia matka-

ajatuksia sinkoilla päässämme. Olisiko ensi vuonna kotimaan matkailun vuoro, aika näyttää.

Teksti: Matti Tulla

# Kuulumisia syyskokouksesta

**KANGASNIEMEN** Yrittäjät kokoontuivat mukavan runsaslukuisina syyskokoukseen Kangasniemen Juhla- ja Pitopalvelun tiloihin torstaina 14.11.2013.

Ennen virallisen kokouksen alkua kuultiin kuulumisia Etelä-Savon Yrittäjien toimitusjohtaja Mirja Haavikolta, joka kertoi ESY:n toiminnan painopisteen vuonna 2014 olevan vahvemman ja pitkäjänteisemmän vaikuttamisen kuntien elinkeinopoliittikkaan.

Työ alkaa selvityksellä, jonka tiimoilta kootaan kunnista ja paikallisyhdistyksistä tieto, millaista yhteistyötä konkreettisesti tehdään ja millä tasolla elinkeinopoliittinen ohjelma on.

– Kuntien tuottavuus on saatava kasvuun, jos Suomessa halutaan säilyttää hyvät julkiset palvelut myös tulevaisuudessa, Haavikko totesi.

Mikäli kuntien tuottavuus ei lähde paranemaan, on veroprosentteja ja palvelumaksuja pakko nostaa huikasti, jolloin kansalaisten heikentynyt ostovoima voi näkyä myös yritysten toiminnassa.

**VARSINAISESSA** syyskokouksessa Matti Tulla valittiin jatkamaan edelleen yhdistyksen puheenjohtajana. Hallituspaikoille oli runsaasti halukkaita ja jäsenten määrää päätettiin kasvattaa puheenjohtajaan ja 11 jäseneseen.

Kokouksessa keskusteltiin muun muassa keskustan liikennejärjestelystä. Esille nousi myös elinkeinoasiamiehen rooli yhdistyksessä ja kysymys siitä, onko hänen sopivaa toimia yhdistyksen sihteerinä. Kokousväen mielestä tämä on kunnan ja yrittäjien välisen yhteistyön toteutumista parhaimmillaan ja yhteistyökuvioista haluttiin yksimielisesti pitää kiinni.



Liikuntayrittäjä Anni Laitinen tsemppasi yrittäjiä huolehtimaan omasta ja henkilökunnan hyvinvoinnista.



Kokoukseen osallistui noin 20 yrittäjähdistyksen jäsentä.

Kokouksen päätyttyä oli vuorossa liikuntayrittäjä Anni Laitisen "turinavarti". Laitinen kertoi kuinka liikunta ja terveelliset elämäntavat voivat tuoda yritykselle säästöjä jo lyhyelläkin aikavälillä.

Henkilökunnan ohella yrittäjien tulisi panostaa omaan hyvinvointiinsa. Laitisen mukaan yrittäjät ovat kovia yrittämään, mutta usein innol-

la aloitettu liikuntaharrastus kaatuu siihen, että laitetaan kaikki muu oman hyvinvoinnin edelle.

– Puolikin tuntia liikuntaa päivässä tekee ihmeitä, Laitinen kannusti.

Lopuksi yrittäjien ilta jatkui vielä maittavan lähiruokapainotteisen iltapalan ja vapaamuotoisen jutustelun merkeissä. ✓

## Kangasniemen Yrittäjät ry:n hallitus vuonna

**2014:**

**Puheenjohtaja:**  
Matti Tulla,  
puh. 0400 655 692  
matti.tulla@tulla.fi

**Sihteeri:**  
Jukka Siikonen,  
puh. 0400 651 301  
jukka.siikonen@kangasniemi.fi

**Muut hallituksen jäsenet:**

Anja Arkko  
Maria Häkkinen  
Petri Isotalus  
Jaana Laitinen  
Seppo Lappalainen  
Keijo Mäenpää  
Arto Pellinen  
Tiina Puttonen  
Nina Reinikainen  
Sirpa Sappinen  
Mika Tiuhonen

## Jäsenistön merkkipäivät Kangasniemen Yrittäjät ry onnittelee!

**5 vuotta:**

Konetyö Tiila Oy (1.10.2008)  
Kuljetus A Lindholm Oy (14.8.2008)  
Petrax (31.10.2008)  
Vilka Timber Ky (2.10.2008)

**15 vuotta:**

Hannu Pynnönen tmi (18.11.1998)

**25 vuotta:**

Mimet Oy (5.9.1988)

**60 vuotta:**

Kangasniemen Kunnallislehti (10.7.1953)

Lähde: Etelä-Savon Yrittäjien jäsenrekisteri. Huom! Kaikkien yritysten perustamispäivät eivät näy rekisterissä.



Joulun herkulliseen tunnelmaan kakut, perinteiset joulutortut, pikkuleivät jne. Teethän tilauksesi ajoissa! Reissupannun väki toivottaa rauhallista joulua!  
Puh. 040 505 0041, [www.reissupannu.fi](http://www.reissupannu.fi)

## TMI HANNU PYNNÖNEN

- Omakoti- ja huvilarakentaminen
- Massiiviset ruokailupöydät
- Keittiökalusteet, vanhan oloiset - pellavaöljykäsittelyä, pellavavahasävytteisinä

Hannu Pynnönen, 0400 318 350  
[www.hannupynnönen.net](http://www.hannupynnönen.net)



Otto Mannisen tie 1-3, 51200 Kangasniemi  
Puh. (015) 432 323  
[www.beckerintienhammas.com](http://www.beckerintienhammas.com)

## TERVETULOA edullisille rengasostoksille asiantuntevaan rengasliikkeeseen!

Meiltä löydät pitävät renkaat talven liukkaille keleille, tule käymään niin katsotaan Sinulle sopivat renkaat autoosi!

Meiltä myös aluvanteet edullisesti!



Tavataan renkaanvaihdon merkeissä.



## KANGASNIEMEN KUMIKORJAAMO OY

Teollisuustie 9, 51200 Kangasniemi, puh. 045 887 9011  
Avooina ark. 7-17, la 7-12

# Kangasniemen apteekista laaja valikoima luontaistuotteita

## D-vitamiini ja kalaöljy kysytyimpiä.

**KANGASNIEMEN** apteekki on palvellut asiakkaita jo vuodesta 1897 lähtien. Se toimii Itä-Suomen yliopiston alaisena opetusapteekkina. Lääkkeitä on tarjolla perusvalikoima, jota kysynnän mukaan muutetaan. Resepti- ja itsehoitolääkkeiden lisäksi apteekista on saatavilla myös laaja valikoima luontaistuotteita ja ravintolisä.

- Pyrimme ylläpitämään luontaistuotevalikoimaa kysynnän mukaisesti ja tilaamme mitä tukuista saa. Mitään kovin eksoottisia tuotteita emme ehkä pysty tarjoamaan, mutta perusvalikoiman kyllä, kertoo proviisori Matti Suvanto.

Kaksi eniten myytyä ja kysytyintä ravintolisää ovat kalaöljyt ja D-vitamiini. Vaikka Kangasniemellä kalaa saakin suhteellisen helposti järvestä, pyrkii apteekki pitämään tarjolla laajemman valikoiman suomalaisille yleisesti suosittuja kalaöljyjä. Mikäli ruokavaliossa on riittävästi rasvaista kalaa, ei kalaöljyvalmisteita välttämättä tarvita. D-vitamiinin saantiin proviisori suosittelee kuitenkin kiinnittämään huomiota.

- Pyrimme ottamaan D-vitamiinin suosittelemalla huomiioon myös lääkeneuvonnassa. Ihmiset tuntuvat aika hyvin tietävän sen tarpeesta ja kuin-



Kangasniemen Apteekissa on laaja valikoima luontaistuotteita. Proviisori Matti Suvanto kertoo D-vitamiinin olevan kysyttyä.

ka sitä on vaikea saada tarpeeksi ravinnosta. On myös otettava huomioon tärkeät D-vitamiinin seuraksi suositellut valmisteet, kuten kalkki, Suvanto muistuttaa.

D-vitamiinin saantisuosituksia nostettiin loppuvuodesta 2013 jonkin verran. Myös turvallisen saannin ylärajaa

on nostettu. Uusi suositus on 10 mikrogrammaa päivässä, 20 mikrogrammaa yli 75-vuotiaalle.

### LUONTAISTUOTTEIDEN

hyödyt ovat vahvasti yksilöllisiä. Suvanto kertoo monen ihmisen voivan kokea saavansa hyötyä tietyistä valmisteista,

vaikka kyseessä saattaakin olla placebo-vaikutus. Joidenkin valmisteiden hyödyistä on saatavilla vertailututkimuksia, jotka voidaan tarkistaa apteekissa esimerkiksi Duodecimin ylläpitämästä tietokannasta.

- On myös muistettava, että luontaistuotteilla voi olla merkittäviä yhteisvaikutuksia lääke-

keiden kanssa, joten mitä tahansa ei kenen tahansa kannata syödä. Apteekissa pystymme ottamaan nämä yhteisvaikutukset lääkitysten kanssa huomioon. Kunkin tuotteen soveltuvuuden itselle voikin varmistaa kysymällä farmasettiselta henkilöstöltä, Suvanto muistuttaa.

**APTEEKISSA** myydään luontaistuotteita myös flunssan hoitoon ja torjuntaan. Joistakin tuotteista on todettu olevan hyötyä flunssakaudella.

- Esimerkkinä voisi mainita sinkin ja C-vitamiinin, joiden vaikutusta flunssan torjunnassa on tutkittu laajassa populaatiossa. Näistä on placeboon eli lumelääkkeeseen verrattuna todettu olevan jonkin verran hyötyä, ja niiden on todettu ehkäisevän flunssaa parhaiten imeskelytabletteina nautittuna. Kuitenkin flunssan ehkäisyssä käsihygieniasta huolehtiminen on kaikkein tärkeintä, Suvanto painottaa.

Terveet elämäntavat ovat Suvannon mukaan ykkönen terveyden ylläpitämisessä muutenkin.

- Liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat tärkeimpiä, luontaistuotteilla voi sitten saada pientä lisää terveyteen ja hyvinvointiin. Pelkästään purkista ei kuitenkaan terveyttä voi saada.

Luontaistuotteita myydään Kangasniemellä miehille ja

naisille suunnilleen yhtä paljon. Suuremmissa kaupungeissa naiset puolestaan ostavat Suvannon mukaan tuotteita miehiä enemmän.

- Luontaistuotteet ehkä mielletään enemmän naisten asiaksi, mutta miehet ostavat aika paljon tuotteita muun muassa eturauhasvaivoihin. Eturauhasen liikakasvusta kärsivät hyvin monet miehet ja lääkäriin menoa saattaa olla iso kynnyks, jolloin kokeillaan luontaistuotteita. Jotkut ovatkin saaneet niistä avun. Mutta esimerkiksi flunssan torjuntaan ja hoitoon tarkoitettuja valmisteita miehet ja naiset ostavat yhtä paljon.

**KANGASNIEMEN** apteekki siirtyi takaisin vanhalle paikalleen Osuuspankin kulmaan kesällä 2012. Remontin myötä otettiin käyttöön reseptien suoratoimitus, joka on nopeutanut apteekin palveluita huomattavasti.

- Uudistuksen myötä asiakkaan tarpeet voidaan hoitaa alusta loppuun yhden ihmisen toimesta, eivätkä ne enää kierä monen henkilön kautta. Tämä vähentää turhaa odottelua, Suvanto kertoo.

Tänä kesänä apteekki otti käyttöön myös reseptilääkkeiden yhteisvaikutusta seuraavan ohjelman. Se auttaa varmistamaan esimerkiksi sen, etteivät lääkkeiden vaikutukset nouse liian suuriksi eikä yksi lääke vie tehoa toiselta. ▽

**Parhaat lahjat pukin konttiin löydät paikallisista yrityksistä!**

**AL FITNESS** PERSONAL TRAINER

AL-Fitness, Anni Laitinen  
Puh. 045 651 0644  
anni@al-fitness.fi  
www.al-fitness.fi

- Personal training • etävalmennukset
- kuntosalivalmennus • ravinto-ohjaus
- InBody230-kehonkoostumusmittaus
- kahvakuulaohjaus • ryhmäliikuntaohjaus

LAHJAKSI AL-FITNESSIN RYHMÄLIKUNTATUNTIEKSI KYMPPIKORTTI TAI RESEPTIKIRJA!

Laadukkaat pehmeät paketit...

Nahkakäsineet ja -rukkaset  
alk. 15 €

Flanellipaita 20 €

Yöasut alk. 25 €

Myssyjä alk. 18 € (39 €)

Finnwear pörrösukat

Jouluterveisin:  
Merja ja Sanna

**Puoti Mimmit**

Keskustie 3  
015-431755



Kuntohoitaja Ritva Hämäläinen

PERINTEINEN HIERONTA • MOBILISOIVA HIERONTA  
• HERMORATAHIERONTA • VYÖHYKETERAPIA  
JOULUKSI LAHJAKORTIT HIERONTAAN!

Puh. 040 713 3120 • Käyntiosoite: Levälähdentie 19  
http://personal.inet.fi/yritys/kuntohoitaja

Anna joululahjaksi risteily Puulalle!

**PUULA TOURS**

Seppo Lappalainen  
0400 570 557 • www.puulatours.fi

Arvomme 28.11.-30.12. välisenä aikana liikkeessämme käyneiden kesken

**TAULU-TIETOKONEEN 30.12.2013**



**AP-SYSTEMS**  
Asematie 6,  
Kangasniemi

**Sinilila**

Joulun ihanat lahjat ja muistamiset!

Meiltä myös neulelangat, matonkuteet ja jouluiset askartelutarvikkeet!

Tervetuloa ihastumaan!

Otto Mannisen tie 6, Kangasniemi  
Puh. 045 260 4855 • www.sinilila.fi

Avoinna ark. 10-17, la 10-13

**Nukkuminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin**

Anna lahjaksi hyvinvointia itsellesi ja läheisillesi luonnonmukaisilla Earthing-maadoitustuotteilla.

TiedonPortaat mukana joulumyyjäisissä kunnantalolla 30.11., tule tutustumaan tuotteisiin!

**TiedonPortaat**

www.tiedonportaat.fi,  
info@tiedonportaat.fi,  
puh 040 7412328

Kukkien ja lahjatavaroiden erikoisliike

KUKKA ja LAHJA  
**Elisa**

Joulukorit, asetelmat ja kimpot ammattitaidolla.

Meiltä myös kukkien kotiinkuljetus!

Tervetuloa jouluisille ostoksille!

Otto Mannisen tie 6, Kangasniemi, puh. (015) 432 070, posti@kukkaelisa.fi

Anjan Kauneuspiste Kangasniemen Koru- ja Kelloliike  
**Meiltä ihanat joululahjat!**

Keskustie 4,  
puh. (015) 433 063,  
0400 715 346

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!  
Kiitos kuluneesta vuodesta 2013!



**SKY-kosmetologi ja jalkahoitaja Anja Arkko**

# Elämänmuutos pienin askelin ja järkevin tavoittein

**AL-Fitnessin Anni Laitinen painottaa hyötyliikunnan ja säännöllisen syömisen tärkeyttä.**

**MARRASKUUSSA** 2011 perustettu AL-Fitness tarjoaa liikuntapalveluja ja ravinto-ohjausta kaikille hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Yrittäjä Anni Laitinen muistuttaa, että jo pienillä muutoksilla voi saada paljon aikaa.

- Ei kannata asettaa utopistisia tavoitteita kuten 30 kilon laihtumista muutamassa kuukaudessa. Muutostahti on pidettävä järkevänä - kaikki ei tapahdu yhdessä yössä. Erityisesti yrittäjien tulisi olla realistisia ajan riittämisen suhteen. Usein he panostavatkin liikuntaan enemmän lomiansa aikaan, jolloin tosin tulisi muistaa välillä varata aikaa ihan vaan olemiseen, vaikka sohvala löhöilyyn.

**SÄÄNNÖLLINEN** syöminen on eräs hyvän terveyden kulmakivistä.

- Mahdollisimman itsetehtyä ruokaa, kolmen-neljän tunnin välein. Jos ei itse ennätä ruuanlaittoon päivällä, kannattaa hyödyntää esimerkiksi lounasbuffettia ja valita sieltä väriä lautaselle. Einesten välttäminen on myös tärkeää, Laitinen kertoo.

Terveellisen ruokavalion ja säännöllisen syömisen avulla varmistetaan verenkerin pysyminen tasaisena läpi päivän. Tällöin ei tapahdu väsähtämistä kesken kaiken ja myös työn ulkopuolella jaksetaan tehdä asioita.

- Esimerkiksi fyysisissä töissä olevat miehet syövät usein



Anni Laitinen muistuttaa aloittamaan liikuntaharrastuksen pienin askelin.

liian vähän kulutukseensa nähden. Heidän tulisi myös muistaa juoda vettä tasaisesti pitkin päivää.

**YLEISIMMÄT** syyt oman hyvinvoinnin laiminlyömiseen ovat Anni Laitisen mukaan

ajanpuute sekä laiskuus.

- Kaikilla voi olla ajanpuuteongelma, oli kyse sitten kiireisestä yrittäjästä tai työttömästä. Ruuanlaitto jää kiireessä taka-alalle, ja laiskotuksessakin voi olla kysymys ihan puhtaasti energianpuutteesta, jos syö-

minen ja elämänhallinta ovat pielessä.

Usein myös lasten harrastukset ja tarpeet laitetaan oman hyvinvoinnin edelle.

- Voisi miettiä pystyisikö joutenkin yhdistämään omat ja lasten harrastukset. Joissakin

liikuntaryhmissä isommat lapset voivat olla vanhempien mukana. Monet painoa pudottaneet asiakkaat ovat kertoneet, miten lasten kanssa jakaa nykyään touhuta paljon paremmin. Positiivisia muutoksia tapahtuu elämäntapojen tarkastamisen myötä koko elämässä.

**Positiivisia muutoksia tapahtuu elämäntapojen tarkastamisen myötä koko elämässä.**

- Anni Laitinen -

Yhtenä esimerkkinä onnistuneesta elämänmuutoksesta Laitinen mainitsee vuoden projektin yrittäjän puolison kanssa. Kuusitoista vaatekoko koosta 54 kokoon 38 hoikistuneen asiakkaan liikuntamääriä lisättiin pikkuhiljaa ja syömiset saatiin kuntoon ruokapäiväkirjan avulla. Päiviin lisättiin laadukasta koko perheen kotiruokaa ja liikunnan tiimoilta painotettiin valintoja.

- Yksi valinta, jota jokainen voisi miettiä, on auto vastaan kävely. Kannattaa muistaa hyötyliikunta ja käydä vaikkapa tekemässä ruokaostokset jalan, jos mahdollista.

**AIVAN** rapakunnossa olevan kannattaa aloittaa liikuntaharrastus pienin muutoksien.

- Ensin riittää että lähtee vain ulos, vaikka puolen tunnin kävelylenkille päivittäin. Se on hyvää vastapainoa työlle. Varsinkin, jos tekee ruumiillista työtä, ei ole tarvetta lähteä hulluna salille rehkimään maksimipainojen kanssa vaan tulisi muistaa palauttava ja liikkuvuutta ylläpitävä harjoittelu,

Laitinen painottaa.

Luonnosta voi etsiä myös stressinhallintakeinoja ja rentoutumista, esimerkiksi sienestyksen tai metsästyksen avulla.

- Käyn usein asiakkaitteni kanssa lenkillä, mikä voi olla etenkin aluksi huomattavasti parempi vaihtoehto kuin rasakas lihaskuntoharjoittelu varsinkin, jos kyseisen asiakkaan työ on stressaavaa. Muutenkin kannattaa hankkia vertaistukea - innostaa vaikkapa kaveri mukaan lenkille. Silloin tulee varminkin lähdettyä.

Ajanvaraustyyppisillä aloilla työskenteleviä Laitinen muistuttaa merkitsemään kalenteriin erikseen ainakin lounastauon ja iltapäivälle kahvitauon.

- Olen havainnut, että varsinkin naisryttäjät helposti buukkaavat koko päivän täyteen ilman ruokataukoja. Olisi myös hyvä välttää syömisten tai kahvipannun pitämistä työpöydällä tai käden ulottuvilla. Pidä ne sen verran kauempana, että joudut nousemaan pöydän äärestä niitä hakemaan.

**PERSONAL** trainerina Anni Laitinen on kokenut monenlaisia menestystarinoita ja joskus tulee epäonnistumisakin.

- Välillä tulee vaiheita, jolloin esimerkiksi paino ei putoa lainkaan. Kuitenkin katsottaessa psykistä puolta monet asiakkaat kertovat siellä tapahtuneen muutoksia, vaikkapa jatkuvan vaakaan tai peiliin tuijottamisen poisjäännin myötä. Epäonnistumiset juontavat useimmiten juurensa liian korkeista tavoitteista tai motivaation puutteesta jolloin asiakas ei välttämättä ole ollut valmis muutokseen. Jokaisella asiakkaalla kuitenkin jotkut tavoitteista ovat täyttyneet tai muutuneet matkan varrella esimerkiksi pois ulkonäkökeskeisyydestä, Laitinen miettii. ▽

## Kahvakuulailusta vastapainoa toimistossa istumiseen

**TILIPALVELU** Irmelin Irmeli Heiskanen ja Elcard Wireless Systems Oy:n Hannele Nevalainen aloittivat matalan kynnyksen kahvakuulailun harrastamisen Anni Laitisen johdolla viime vuonna.

- Kun on paljon istumatyötä, liikunta tekee hyvää erityisesti selän ja hartioiden kunnonpysymiselle. Meillä koko henkilökunnalla on mahdollisuus käydä kahvakuulailemassa, kertoo Nevalainen.

Irmeli Heiskanen harrastaa viikottaisen kahvakuulailun lisäksi sähköä ja ringetteä. Myös lasten harrastukset pitävät kiireisenä.

- Kahvakuulailussa koko keho saa tehokkaan harjoituksen. On myös mukava, kun sitä voi tehdä ulkona. Se on hyvää vastapainoa tietokoneen edessä istumiselle.

Molemmat naiset ovat nauttineet harrastuksestaan ja Anni Laitisen ohjauksesta.

- Kyllä sillä on ollut selvä vaikutus työjaksamiseen ja hyvinvointiin. Annin hoivissa on ollut hyvä olla, Heiskanen ja Nevalainen naurahtavat.



Irmeli Heiskanen (vas.) ja Hannele Nevalainen kahvakuulailemassa Anni Laitisen johdolla.

**Uusi suunta elämään!**

**Kangasniemi**

- Helmi Puulaveden kainalossa, keskellä kauneinta Järvi-Suomea

**Tontteja Kangasniemellä!**

**Luonnonkauniilla Säynätlammen alueella edullisia, reilunkokoisia omakotitalotontteja järvenrantamaisemissa.**

Hinnat 4-8 €/m<sup>2</sup>.

Tontteja myös haja-asutusalueella.

**Lisätietoja:**

**Kangasniemen kunta, Jouko Romo**  
Puh. 040 515 1736, [www.kangasniemi.fi](http://www.kangasniemi.fi)

**Asuntobonusta omakotirakentajille 3.999 €**  
Lue lisää: [www.kangasniemi.fi](http://www.kangasniemi.fi)



Erja Pauninsalo ja TiedonPortaiden osasto Helsingin terveystessuilla lokakuussa 2013.

# Uniongelmiin apua maadoittumisesta

**Neljännesmiljoona suomalaista kärsii kroonisesta unettomuudesta**

**UNTA**, nukkumista ja niihin vaikuttavia tekijöitä tutkitaan jatkuvasti. Unentarve riippuu iästä, aktiivisuudesta ja perintötekijöistä – tarvittava määrä on yksilöllinen jokaiselle. Unen laatu on tärkeää terveydelle: esimerkiksi kuusi tuntia hyvälaatuista unta on parempi kuin kahdeksan tai yhdeksän tuntia huonolaatuista unta. Tilastojen mukaan lähes miljoona suomalaista on kokenut elämänsä aikana jonkin unihäiriön. Näistä tunnetuimpia ovat kuorsaus, uniapnea, unettomuus ja levottomat jalat. Kroonisesta unettomuudesta kärsii noin 200 000-300 000 suomalaista.

Kaksi vuotta sitten TiedonPortaat-yrityksen perustanut Erja Pauninsalo lukeutui aikoinaan patkūnista kärsivien joukkoon. Apu löytyi maadoittumistuotteista, joiden ainoa maahantuoja Pauninsalo on.

Nykyajan ihmisen elämäntyyli on hektinen. Sähkölaitteet surraavat ympärillä kaiket päivät ja langattomia verkkoja on kaikkialla. Vaikka keho rentoutuisikin yöksi, aivot voivat jäädä päälle eikä uni ole virkistävää. Maadoittuminen, joka yksinkertaisimmillaan tarkoittaa samaa kuin paljain jaloin

kävely ulkona tai vaikka puiden halaaminen, poistaa kehosta staattista sähköä koska keho siirtyy samalle sähköisen energian tasolle maan kanssa. Se rauhoittaa keskushermostoa ja alentaa stressihormoneja, edistäten näin hyvää unta.

**Pitkällinen unen puute altistaa vakaville sairauksille.**

**PITKÄLLINEN** unen puute altistaa vakaville sairauksille, kuten sydän- ja verisuonitaukeille ja diabetekselle. Se voi johtaa myös ylipainoon. Näissä sairauksissa on taustalla lievä tulehdus, joka syntyy univajeen aiheuttamasta stressistä. Tulehdus vaikuttaa suoraan kehon rasva-ainevaihduntaan, kolesterolimääriin ja insuliiniin. Niukat unet myös lisäävät ruokahalua.

Maadoituksen on tutkimuksissa todettu neutraloivan kehossa olevia haitallisia vapaita radikaaleja, jotka liittyvät krooniseen tulehdukseen. Näin suora kosketus maahan sammuttaa elimistöstä lukuksiin

sairauksiin liitettyä tulehdusta. Ihmisen ei kuuluisi eristää itseään maasta, kuten nykyään tehdään muun muassa kumija muovipohjaisten kenkien avulla. Suurimman osan historiastaan ihmiskunta on kävellyt paljain jaloin ja nukkunut maassa, Pauninsalo miettii.

**KOSKA** Suomen olosuhteissa paljain jaloin kävely on suuren osan vuotta mahdotonta, tai ainakin varsin epämuukavaa, sitä korvaamaan on kehitetty maadoitustuotteita, kuten lakanointa, jalkojen alla käytettävä maadoitusmatto ja varsinkin urheilijoiden keskuudessa suosittu, palautumista nopeuttava makuupussin kaltainen recovery bag, tai ”toipumispussi”. Tuotteet yhdistetään maahan joko suoraan tai maadoitetun pistorasian kautta. Sähkön kanssa niillä ei kuitenkaan ole mitään tekemistä, Pauninsalo painottaa.

Ei tämä mikään ihmejuttu ole, enkä väitä sen parantavan sairauksia. Asiakkailta on tullut lukuisia hyviä kokemuksia, ja suurin osa on kertonut nukkuvansa paremmin tuotteiden käytön aloituttuaan.

Kyse ei ole mistään placebo-vaikutuksesta tai uskomuksista,

vaan vaikutukset perustuvat biologiaan, fysiikkaan ja sähkötekniikkaan. Jokainen meistä tietää miten virkeitä olemme etelän loman jälkeen, nautittuamme paitsi auringonvalosta myös kävelystä meren rannalla paljain jaloin.

**Harrastukset ovat hyväksi, mutta liiallinen paahtaminen vain lisää stressiä.**

- Erja Pauninsalo -

Pauninsalo muistuttaa myös, että makuuhuoneesta tulisi poistaa häiritseviä kenttiä luovat sähkölaitteet.

Ei kannata myöskään pitää kännykkää herätyskellona tyyntyn alla. Tärkeitä hyvän unen kannalta ovat myös hyötyliikunta sekä terveellinen ruokavalio joka koostuu mahdollisimman luonnollisesta, prosessoimattomasta ruuasta. Harrastukset ovat hyväksi, mutta liiallinen paahtaminen sekä töissä että harrastuksissa vain lisää stressiä. ✓



OVIMALLIT WWW.HAHLE.COM  
KUN LAATU RATKAISEE, OVET SINULLE VALMISTAA  
**JOSADOOR®**  
51200 KANGASNIEMI  
KYSY LÄHIMMÄLTÄ JÄLLEENMYyjÄLTÄSI

**TALOUSHALLINTOA AMMATTITÄIDOLLA**

Auktorisoitu Taloushallintoliiton jäsen

**tietomylly**  
TILITOIMISTO

Kankaistentie 4, 51200 Kangasniemi  
Puh. 040 768 4201 | tm@tietomylly.fi | tietomylly.fi

**HEIPER-PALVELU KY**

Pihapuiden kaadot • Pihakantojen jyrinnät  
• Ilmaiset puiden kunto-arviot

**TYÖSTÄMME KOTITALOUSVÄHENNYS!**

Heikki Romo, puh. 0400 907 659

**Ennakkomarkkinoinnissa!** *Myynti on alkanut!*

*Oma koti ydinkeskustasta läheltä palveluja.*

Keskustie 10, Kangasniemi

“Nevarin” asunnot tarjoaa hyviä asumisvaihtoehtoja lähellä palveluja. Hissillisessä kerrostalossa ja viihtyisän pihapiirin rivitaloissa on tarjolla erikokoisia kodikkaita vaihtoehtoja. Asunnoissa on vesikiertoinen lattialämmitys ja Lto. Oma varasto ja terassi tai lasitettu parveke.

**KYSY LISÄÄ:**

**STT-Rakennus** Puh. 040 554 9412  
www.stt-rakennus.fi

**Tunnelmallinen HOKAN joulutori**

Hokan kylätorilla la 14.12. klo 15-17  
(Hokantien ja Kinttuniementien risteys) ★ TERVETULOA!

**Poimi asiakkuutemme parhaat hedelmät!**

**Isännöintipalveluun kuuluu mm.**

- Kokousvalmistelut ja päätösten toimeenpano
- Kirjanpidon järjestäminen
- Remonttien kustannuslaskelmat ja materiaalien sekä töiden kilpailutukset
- Laskujen maksatukset
- Yhtiövalitusten laskutus ja perintä
- Tilinpäätökset
- Avustusten hakeminen ja lainaneuvottelut

**Palveluksessasi:**

Jouko Ursin Yrittäjä  
Timo Palmvo Yrittäjä  
Tarja Viiansalo Kiinteistösihteeri  
Anne Laitinen Kirjanpitäjä

**Neljä hyvää syytä pyytää meiltä tarjous asunto-osakeyhtiön isännöintitehtävistä:**

- Kokonaisvaltainen, ammattitaitoinen palvelumme tuo parhaan edun asiakkaillemme.
- Me olemme tavoitettavissa! Toimipisteemme Kangasniemen keskustassa palvelee asiakkaitamme jokaisena arkipäivänä.
- Vakiintunut, laaja asiakaskuntamme tuo merkittävää taloudellista etua muun muassa töiden, materiaalien, sähkön, lämmitysenergian ja vakuutusten kilpailutuksissa.
- Kattava vastuuvakuutuksemme tuo turvan, mikäli ikäviä yllätyksiä tapahtuisi.

**Kiinnostuithko? Ota yhteyttä!**

Kangasniemen Kiinteistönvälitys ja Isännöintipalvelu LKV Oy [A]  
Keskustie 4, 51200 Kangasniemi  
Puh. 0207 639 440  
kangasniemen@kiinteistonvalitys-lkv.fi

**UUDIS- JA KORJAUSRAKENTAMINEN**

**PETRAX KY**

Petri Kuitunen  
0400 548 204  
pete@petraxky.fi  
www.petraxky.fi

Hännysniementie 391  
51310 Levä

**MAANSIIRTO MARTTINEN KANGASNIEMI**

JOUNI 0400 153 681  
ILKKA 0400 907 676



Monesti valoa synkkyteen tuo jo pelkästään se, että puhuu ongelmistaan jollekin ja kokee, että tulee kuulluksi.

# Masennus yleinen ongelma

*Ihminen ei monesti itsekään tiedosta olevansa masentunut.*

**TYÖTERVEYDENHUOLTO** auttaa paitsi fyysisen, myös henkisen puolen ongelmista kärsiviä asiakkaita. Useimmiten avun hakemiseen johtavia ongelmia aiheuttavat elämässä tapahtuvat kriisit, esimerkiksi läheisen kuolema tai työyhteisössä ilmenevät vaikeudet.

– Masennus on selkeästi yksi yleisimmistä ongelmista, kertoo Etelä-Savon työterveyden vastaava työterveyshoitaja Ulla Honkamaa.

Monesti tilanne pysyy hallinnassa, jos töissä on ongelmia mutta oma elämä on kunnossa, tai päinvastoin. Tuolloin elämän toiselta osa-alueelta saa voimia jaksaa tois-

lakin puolella.

– Kamelin selkä voi katketa, jos ongelmat laajenevat molemille elämän osa-alueille, Honkamaa toteaa.

Töistä johtuva väsymys voi esimerkiksi heijastua perhe-elämään tai kotiongelmat voivat kulkeutua mukana työpaikallekin.

**HONKAMAAN** mukaan ihminen ei monesti itsekään tiedosta olevansa masentunut.

– Siihen liittyy herkästi myös fyysisiä oireita. Vaatii pidempiä selvittelyjä, jotta vyyhti ratkeaa ja tiedetään, mikä johtuu mis-

täkin ja päästään hoitamaan oikeita asioita, hän kertoo.

Honkamaa kehoittaa hakemaan apua hyvissä ajoin.

**Jos alussa päästään reagoimaan, on vaste parempi.**

- Ulla Honkamaa -

– Me työterveydessä haluamme olla matalan kynnyksen hoitopaikka. Kannattaa ot-

taa yhteyttä, kun ongelmat ovat vielä pieniä. Jos alussa päästään reagoimaan, on vaste parempi, hän toteaa.

Työterveyshuollon kaikki työterveyshoitajat ovat hyvin koulutettuja ja heillä on valmiudet tukikeskusteluihin. Lääkärit auttavat, mikäli hoito vaatii lääkitystä tai sairauslomaa. Työterveyshuollolla on myös omat psykologit, jotka ovat asiakkaan käytettävissä. Jos tilanne on vakava, on hoidossa mukana koko tiimi.

– Monesti sekään auttaa, jos puhuu ongelmistaan jollekin ja kokee, että tulee kuulluksi, Honkamaa sanoo. ✓

# Toipumisen pitkä tie

*Keskivaikeaan masennukseen sairastunut nainen kertoo sairastumisestaan ja toipumisprosessistaan. Nainen ei halua henkilöllisyyttään julkisuuteen.*

**VASTUULLISISSA** tehtävissä työskentelevällä naisella diagnosoitiin keskivaikeaa masennus pitkän oireilun jälkeen. Oireita oli monia ja osan niistä oli tyypillisiä normaalisakin elämässä, joten niitä oli aluksi vaikea havaita.

– Kun uupumus alkaa tulemaan, se tulee niin salakavalasti pikkujalkaa, että oireisiin on ehtinyt jo tottua, eikä tajua, ettei se ole enää normaalia. Jälkikäteen muisteltuna yhtenä oireena oli ainainen, unettomuudesta johtuva väsymys. Unettomuus ilmeni vaikeutena nukahdattaa, yöllisinä heräilyinä ja unen huonolaatuisuutena. Joskus saattoi mennä koko yö, etten juurikaan saanut nukahdettua, nainen kertoo.

Töihin lähtö vaati jatkuvasti yhä suurempia ponnistuksia.

– Osin se johtui väsymyksestä, osin siitä, että aina oli joku vaiva päällä, milloin päänsärkyä, milloin flunssaa, milloin vatsakipua. Töissä kyynistyin ja näin kaikki asiat negatiivisina. Työkaverit sanoivat jälkikäteen kiinnittäneensä tähän huomiota, mutta he eivät olleet osanneet yhdistää sitä uupumukseen.

Oireilun edessä tuli halu eristäytyä ja asiat, joista nainen oli aiemmin saanut mielihyvää, tuottivat ahdistusta ja tuskaa.

– Esimerkiksi ystävien tapaaminen oli pakkopullaa.

**Pinna lyheni ja pienetkin vastoinkäymiset saivat valtavat mittasuhteet.**

Pinna lyheni ja pienetkin vastoinkäymiset saivat valtavat mittasuhteet. Voimattomuuden tunne oli sekä henkistä että fyysistä.

**SITTEN** koitti maanantiaamu, jolloin työhönlähtö ei enää onnistunut.

– Lisäksi ajatuksissa oli alkanut liikkumaan kuolemaan liittyviä ajatuksia, jotka pelottivat. Oli tunne, että jotain kautta olisi saatava helpotusta oloon, en enää jaksaisi näin, hän muistelee.

Päivystävä lääkäri määräsi naiselle masennuslääkkeitä sekä sairausloman ja ohjasi hänet kääntymään psykolo-

gin ja oman työterveyslääkärin puoleen.

– Työterveyslääkäri otti hoitovastuun. Kävin aluksi viikoittain lääkärillä tai psykologilla, välillä molemmilla. Lisäksi hoitoon kuuluu psykiatrin konsultaatio. Koko hoitajakson aikana kävin psykologilla kuusi kertaa ja psykiatrilla kolme kertaa. Työterveyslääkärillä kävin aluksi viikon-kahden välein. Toipumisprosessin edessä käyntejä harvennettiin, kunnes todettiin ettei seuraava seuranta-aikaa tarvita.

Hoidon alkuvaiheessa tehtiin testejä, joilla suljettiin pois muita sairauksia, esimerkiksi kilpirauhasen toimintahäiriöt. Lisäksi hoidettiin liitännäisvaivoja, kuten unettomuutta ja närästystä.

Sairasloma kesti kolmisen kuukauden, jonka jälkeen nainen palasi töihin osa-aikaisesti. Työtehtävät tarkasteltiin uudelleen ja töihin paluuta suunniteltiin ennakkoon työterveyshuollon ja esimiehen kanssa.

– Esimiehen ja työtovereiden tuki oli ensiarvoisen tärkeää toipumisen kannalta ja psykologilta sekä työterveyslääkäriltä sain henkistä kannatusta jalkaa toipumiseen. Etenkin työterveyslääkäriltä oli suuri

apu siinä, että opin näkemään oman tilanteeni ja hän pystyi antamaan asioille oikeita mitasuhteita.

**SYYT** sairastumisen taustalla olivat moninaiset.

– Yksittäistä selittävää tekiä tuskin on, mutta liian suuri työmäärä, itselle luodut ylikorkeat vaatimukset, liiallinen vastuunotto ja se, etten osannut pyytää apua vaikuttivat varmasti. Meillä oli myös vaikeita asiakastilanteita, joita emme osanneet käsitellä työyhteisössä oikein. Moni asia kumuloitui parin vuoden sisällä ja edesauttoi tilan kehittymistä.

Tie toipumiseen oli pitkä: aikaa vierähti yli kaksi vuotta.

– Lääkärin puoleen olisi pitänyt kääntyä jo silloin, kun yksittäisiä, lyhyitä poissaoloja alkoi kertyä ja kun ensimmäisiä kertoja alkoi tuntua siltä, että töihin meno ei meinaa onnistua.

Muita vastaavanlaisista oireista kärsiviä nainen ohjeistaa hakemaan apua ajoissa.

– Uskalla tunnustaa itsellesi, että kaikki ei mene hyvin ja hae apua. Mitä nopeammin tilanteeseen herää, sitä nopeammin siitä toipuu. ✓



**Hautauspalvelu**  
**Sirpa Sappinen**

**KAIKKI HAUTAUSTOIMISTOPALVELUT:**

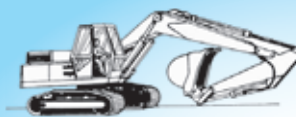
- Arkut ja uurnat omasta varastosta
- Kuljetuspalvelut
- Adressit
- Muistotilaisuudet
- Ohjelmalehtiset
- Suomen Kivivalmiste Oy:n muistokivet



**Kangasniemen**  
**Juhla- ja Pitopalvelu Ky**

**Täyden palvelun pitopalvelu!**  
**Tilaa meiltä nyt maittavat jouluruoat ja -leivonnaiset!**

Yhteydenotot: Sirpa Sappinen • Koivukuja 2, Kangasniemi  
Puh. 0400 573 045 • www.janetti.fi/sirpa



- maanrakennustyöt
- sorat
- kalliomurskeet
- kuljetukset
- pihasuunnittelut

**TEERIKANGAS OY**

Puh. 0400 485 360  
klemolajukka@luukku.com

**T:mi Sipri Sirkka Ylönen**

Muut työt: 0400 244 856, sirkka.ylonen@surffi.fi  
Siivoustöiden vastaanotto: Tiia Lehtinen, 040 529 6227

**Sitoukset**

- koti
- toimisto
- työpisteet
- vapaa-ajan asunto
- laitossiivous
- kiinteistönhuoltosiivous

**Kotipalvelu**

- asiointi
- avustaminen
- kotityöt
- saattoapu esim. lääkäriin
- ulkoilu

**Kotihoito**

- omaishoito
- lapsiperheiden kotipalvelu
- kotona tehtävä hoitotyö
- henkilökohtainen avustaminen
- Yöpäivystys

*Palvelusetelyrittäjä!*

*Kotitalousvähennysoikeus verotuksessa!*

**KOIRIEN TRIMMAUSTA**

ammattitaidolla ja hellyydellä



Myös muut palvelut:

- Koirahoitola
- Koirahierontaa
- Tunnistusmerkintä

- ✗ Nyppimistyöt ja turkin leikkaaminen
- ✗ Kynsien leikkaaminen
- ✗ Korvien ja tassujen siistiminen
- ✗ Takkujen ja pohjavillan poisto ym.

Yhteydenotto on tervetullut ja autan mielelläni pienissäkin asioissa!

Koirahoitola Janeter, Kangasniemi / Janet Tervashonka  
0400 901 921, janet.tervashonka@pp.inet.fi, www.janeter.fi

**Veljekset**  
**Hokkanen Oy**

Impasentie 136, 51200 Kangasniemi  
[www.veljeksethokkanen.fi](http://www.veljeksethokkanen.fi)  
yritys@hokkaset.mloposti.fi

**työkkäri**

Timo Seppälä P. 050 594 3082  
timo.seppala@tyokkari.fi

Hannu Tiuhonen P. 0400 653 582  
hannu.tiuhonen@pp.inet.fi

**Työllistä itsesi yrittäjämäisesti -ilman omaa yritystä!**

**Helppo tapa työllistyä tai kokeilla omaa liikeideaa - ilman riskiä!**  
**Ota yhteyttä tai klikkaa**

[www.tyokkari.fi](http://www.tyokkari.fi)



**Kangasniemen Yrittäjät**  
**nyt myös Facebookissa!**

# Kampaamonaapurukset Leena ja Julietti

Kangasniemen Yrittäjien jäsenenä on monipuolisesti eri alojen yrittäjiä. Tässä jutussa esittelemme kaksi jäsenkampaamo.

## PARTURI-KAMPAAMO

Leena juhlii ensi vuoden maaliskuussa 25-vuotissyntymäpäiväänsä. Yrittäjä Leena Nykäsen luotsaama kampaamo on toiminut alusta asti samoissa tiloissa Otto Mannisen tiellä. Yrityksessä on Nykäsen lisäksi yksi työntekijä.

- Asiakkaita on meillä kaikenikäisiä ja jotkut ovat olleet mukana alkuajoilta asti. Asiakskunta onkin suurimmaksi osaksi vakiintunutta ja asiaksläheisyys on tämän työn parasta antia, kertoo Leena Nykänen.

Kampaajan työssä ei ole koskaan valmis, vaan on koulutauduttava jatkuvasti alan uusien trendien mukaan.

- Koulutuksia on meillä syksyisin ja keväisin, Nykänen kertoo.



Leena Nykänen luotsaa lähes 25-vuotiaasta Parturi-Kampaamo Leena.

## ITSE

kampaajan työstä Nykänen ei huonoja puolia löydä. Työ voi kuitenkin olla fyysisesti rasittavaa, ja omasta hyvinvoinnista on pidettävä huolta.

- Työ kuormittaa koko kehoa, varsinkin niska- ja hartiateudun vaivoja tulee helposti ja hyvät työkengät ovat tärkeät jatkuvan seisomisen vuoksi. Itse rentoudun lenkkeilemällä ja kuntosalilla käymällä sekä säännöllisillä hierojakäynneillä.

Leena Nykänen kokee tuovansa työllään asiakkaille hyvää mieltä. Kaikki asiakkaan toiveet pyritään mahdollisuuksien mukaan täyttämään. Uran lopettaminen ei vielä kampaajan mielessä siinä.

- Ehkä ei toista 25 vuoden jaksoa tule enää näitä hommia kuitenkaan tehtyä, Nykänen naurahtaa.

## SAMANTALON

toisessa päädysssä on toinen parturi-kampaamo, jota luotsaa yrittäjä Taina Laitinen. Parturi-Kampaamo Julietti on ollut toiminnassa kesäkuusta 2000 alkaen. Laitinen perusti yrityksen heti ammattiin valmistuttuaan.



Taina Laitinen on toiminut parturi-kampaamoyrittäjänä yli 13 vuotta.

Ennen nykyiseen tilaan päättymistä Julietti on ehtinyt muuttaa kaksi kertaa. Nykyään

Laitinen toimii samoissa tiloissa kosmetologi Pauliina Kaupisen kanssa ja he käyttävät sel-

keyden vuoksi yhteisenä markkinointinimenä Kaupisen toiminimeä, Kauneus- ja hiuspalvelut Adeliaa.

- Jaamme kulut, mutta molemmilla on omat yritykset, Laitinen kertoo.

Yhteistyöstä on paljon etuja ja järjestely on toimiva myös asiakkaiden näkökulmasta.

- Tämä on asiakkaille helppoa, nykyään ihmiset haluavat löytää saman katon alta tarvitsemiaan palveluita, Laitinen toteaa.

**TALouden** taantuma ei näy Julietin toiminnassa.

- Vaikka ajat ovat epävarmoja, on asiakskunta kasvanut viime vuosina ja osa asiakkaista käy jopa entistä säännöllisemmin, Laitinen iloitsee.

Yleisin palvelu on hiustenleikkaus ja monet ottavat samalla myös värjäyksen.

Jonkin verran on asiakkaita, jotka antavat kampaajalle vapaat kädet.

- Silloinkin kyllä selvitän, missä rajat menevät ja teen sitten ehdotuksia.

**OMASTA** työssä jaksamisestaan Taina Laitinen pitää huolta säännöllisillä hierojakäynneillä ja pyrkimällä määrittämään työpäivänsä maksimissaan kahdeksan tunnin mittaisiksi.

Liikuntaa hän kertoo harrastavansa satunnaisen säännöllisesti. Autottomalle naiselle päivittäisistä työmatkoistakin kertyy kilometrejä joko kävellen tai pyöräillen.

Työasiat Laitinen pyrkii unohtamaan toimitilan ulkoven sulkeuduttua hänen takanaan. Vapaa-ajallaan hän harrastaa neulomista ja käsityötä.

- On rauhoittavaa, kun keskittyy vaan tekemään. Näpertele omaksi ilokseni kaikenlaista, joskus olen tehnyt kavereillekin vaikkapa sukkia. ✓



Se ei ole itseltä pois, minkä toiselle annat.  
Vierelläkulkija vuodesta  
1988

## Kaikki kodin LVI-työt



- Lämpö- ja vesijohtotyöt
- Maalämpöpumput
- Ilmanvaihtotyöt
- Hanat ja kylpyhuonekalusteet

**Hanakat**

PTA-PUTKI OY • Avoimma ma-pe klo 7.00-15.30

Kirkkoniementie 15, KANGASNIEMI • Puh. 040 480 5328 • www.pta-putki.fi

RAKENNUSASIAINTOIMISTO  
ILMO  
LAHIKAINEN

Kunnantalo  
H154

Puh. 040 555 8393

**Paitapaino**  
RaPeMa

Kankaistentie 4  
Avoimma sopimuksen  
mukaan  
Rauno 0400 485 733  
Marjo 040 507 2716



- Tekstiilit
- Painatukset
- Peliasut
- Mainoskyltit
- Teippaukset
- Tarrat
- Brodeeraukset

paitapaino@paitapaino.net - www.paitapaino.net



**PUULANKA**

- \*Polttopiirustustaide  
(mm. kellot, taalat, nimikyltit, gm...)
- \*Ompelupalvelu
- \*Verhoilu
- \*Brodeeraus

0400-991319 / Piia Arkko  
Vaimosniementie 470

Kodin pinnat  
kuntoon!

**Mona Mik**

- Sisä- ja ulko-  
maalaukset
- Tapetointi
- Vesieristystyöt
- Pienet pintaremontit

Ota yhteyttä ja kysy lisätietoja: Mona Mikkonen,  
puh. 0400 011 945, mona.mikkonen@luukku.com



**Viilulevyt ja  
keittiökalusteet**

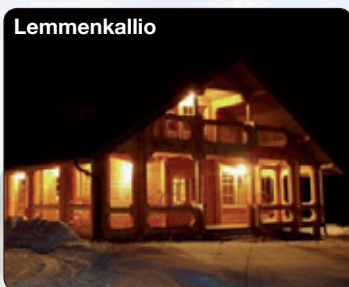
Viilukolmio Oy  
Sepäntie 1, Kangasniemi  
Puh. (015) 432 221  
www.viilukolmio.fi  
myynti@viilukolmio.fi

## Tullan palvelevat perheyrietykset

**Puhtaasti paikkakunnan parhaaksi!**  
Lue lisää osoitteesta [tulla.fi](http://tulla.fi).

**Viihtyisät vuokramökkit  
järven rannalla!**

Tullan tilalla on tarjottu mökkimajoitusta jo 39 vuoden ajan, vuokrattavissa on kaksi viihtyisää mökkiä. **Lemmenkallio** on hyvin varusteltu huvila jopa 10 henkilölle. **Munaniemi** on viihtyisä piilopirtti pienemmälle porukalle.



Tullan tila, Tiiholantie 545, 51200 Kangasniemi  
Varaukset: Matti Tulla, puh. 0400 655 692, matti.tulla@tulla.fi

**Täyden palvelun ympäristöalo:**

**LAPASKANKAAN  
JÄTEASEMA**

Vastaanottoajat:  
ti klo 8-12, pe klo 13-17,  
2.5.-30.9. myös la klo 8-12  
Sepäntie 10, Kangasniemi  
0400 655 692 (Matti Tulla),  
0400 678 243 (toimisto)

**Tulitarina**

Käsintehdyt Tulitarina-kynttilät  
tuovat tunnelmaa kotiisi  
ympäri vuoden!

Tmi Tuula Tulla / Tulitarina  
Keskustie 9, 51200 Kangasniemi  
Puh. 0400 655 088  
www.tulitarina.fi

Meiltä myös kuljetukset,  
nosturityöt ym!

[www.tulla.fi](http://www.tulla.fi)

Liity  
yrittäjäjärjestön  
jäseneksi!

Lisätietoja  
nettisivuiltamme:  
[kangasniemenyrittajat.info](http://kangasniemenyrittajat.info)



**Tyylikäs  
uuden ajan  
ovimallisto  
- Kielo**

Puu-Le Oy  
Hallitie 12  
Kangasniemi

Pub. (015) 433 303  
[www.puule.fi](http://www.puule.fi)

**JaNetti**

- www-sivustot
- graafiset palvelut ja
- painotuotteet
- lehdet ja julkaisut,
- freelance-kirjoittaminen
- tapahtumien organisointi ym.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Otto Mannisen tie 8  
Puh. 040 507 2713  
[jaana.laitinen@janetti.fi](mailto:jaana.laitinen@janetti.fi)  
[www.janetti.fi](http://www.janetti.fi)

Toimisto avoimma sopimuksen mukaan

**Myräkkä ry**  
toivottaa kaikille  
**HYVÄÄ JOULUA**  
JA ONNELLISTA  
UUTTA VUOTTA!

Kiitämme lämpimästi  
vuoden 2013 tapahtumien  
talkooväkeä, yleisöä ja  
yhteistyökumppaneita!

**Myräkkä**  
ry

Katso tulevat tapahtumat:  
[www.myrakka.com](http://www.myrakka.com)

# Personal trainerin palveluilla on kysyntää

*Ihmiset haluavat nykypäivänä panostaa hyvinvointiinsa. ZenFit auttaa asiakkaita saavuttamaan tavoitteensa.*

**JENNY ALBRECHT** aloitti yrittäjän taipaleensa tänä syksynä. Hänen yrityksensä ZenFit Finlandin päätoimiala on personal trainer -palvelujen tarjoaminen omaan hyvinvointiinsa panostaville asiakkaille. Energinen ja urheilullinen kahden lapsen äiti valmistui viime toukokuussa haaveammattiinsa personal traineriksi tamperelaisen Fitfarmin kouluttamana. Albrecht toimii tällä hetkellä sivutoimisesti yrittäjänä, päivätöissä hän käy Tehometilla.

ZenFitin toiminta on lähtenyt mukavasti käyntiin.

– Asiakkaiden kanssa on ollut melkein joka päivä treenejä ja uusia asiakkaita tulee viikoittain, Albrecht iloitsee.

**PERSONAL** trainer auttaa asiakkaitaan pääsemään tavoitteisiinsa, jotka voivat olla hyvinkin erilaisia.

– Osa asiakkaista haluaa pudottaa painoa ja osa kasvattaa lihaksia. Jotkut haluavat vain parantaa kuntoaan ja saada siitä kautta lisää hyvää oloa itselleen, Albrecht kertoo.

Jokaiselle asiakkaalle räätälöidään soveltuva ohjelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Albrechtilta voi tilata pelkän kuntoiluohtelman tai vaikkapa kymmenen ohjattua kuntosalikäyntiä sisältävän paketin. Saliharjoittelun lisäksi ohjelmassa voi olla vaikkapa lenkkeilyä. Asiakkaille on tarjolla apua myös oikeanlaisen ruokavalioiden löytämiseksi.

**ALBRECHT** kehittää jatkuvasti yrityksensä palveluja asiakkaiden toiveita kuunnellen. Vuoden 2014 alussa on tarkoitus aloittaa ryhmäohjaukset.

– Kaikille avoimissa ryhmis-



Kaarina Pietarinen on ZenFitin tyytyväinen asiakas. Jenny Albrechtin ohjauksella kunto kasvaa kohisten.

sa on ohjelmassa peruskuntoulu, hikijumppaa vähän erilaisilla teemoilla, hän kertoo.

Tarpeen vaatiessa Albrecht voi olla hyvinkin tiukka tsemppari.

– Olen saanut asiakkailtani kiitosta siitä, että sanon asiat suoraan ja rohkaisen tekemään, mutta samalla kuunte-

len heitä, hän kertoo.

Harjoitusten aikana on kuitenkin suotavaa olla hiljaa.

– Kun treenataan, keskitytään vain treenaamiseen. Ei voi puhua ja harjoitella samaan aikaan. Jos joku alkaa höpöttämään kesken treenien, silloin isketään lisää painoa, Albrecht naureskelee.

Yksityishenkilöiden ohella Albrecht tarjoaa palvelujaan myös yrityksille.

Personal trainer -palveluiden lisäksi yrityksen toimenkuvan kuuluvat Magnetix Wellness -magneettikorujen myynti ja erilaiset promokeikat kuten tuote-esittelyt ja tilaisuuksien emännöinti. ▽

## Juhlaterveiset Sydänyön pidoista

Etelä-Savon Yrittäjien maakunnallinen yrittäjäjuhla Sydänyön pidot järjestettiin lauantaina Rantasalmella Lomakeskus Järvisydämessä.

Kangasniemen yrittäjäyhdistyksestä oli paikalla neljä henkeä, yhteensä yli 200.

Aluksi Rantasalmen musiikkailuoret lauloivat näitisti. Ilan juontajana toimi stand up-koomikko Krisse Salminen.

Juhlpuheen piti Suomen Yrittäjien varapuheenjohtaja, naapurin mies Jari-Pekka Koponen. Lopuksi tanssittiin Unelmävyyjen tahdissa.

Tänä vuonna maakunnallisen vuoden yrittäjän palkinnon sai pertunmaalainen Plastep Oy, joka valmistaa muoviosia muun muassa elektroniikka-, lääke- ja konepajateollisuuden tarpeisiin. Yritys on perustettu vuonna 2001 Eimo Oyj:n jäljille. Noin 30 henkilöä työllistävän yrityksen liikevaihto on reilu 4 miljoonaa euroa. Kiitospuheenvuorossaan toimitusjohtaja Kristiina Wessman totesi, että tulevaisuuteen on uskottava vahvasti, vaikka välillä vähän hämärässä pitääkin tehdä päätöksiä. ▽

Teksti: Matti Tulla



Pronssinen riipus  
**149 €**



Hopeinen riipus  
**129 €**



Hopeiset korvakorut  
**129 €**

**Anna lahjaksi upea ja mieluisa Kalevala-koru!**

Monipuolisesta valikoimasta löydät kestoosukset ja uutuustuotteet!  
Nyt myös My SAAGA Kalevala Koru-helat.

Varasto vaihtoon!  
Teemme tilaa uutuuksille, tule edullisille ostoksille!

**Anjan Kauneuspiiste**

Keskustie 4, puh. (015) 433 063, 0400 715 346

**Kangasniemen Koru- ja Kelloliike**

## HUOMIO

**KANGASNIEMELÄISET JA PAIKKAKUNNAN VAPAA-AJAN ASUKKAAT!**

*Meillä on paikkakunnalla monipuoliset palvelut. Käytä niitä nyt ja turvaa samalla palvelujen saatavuus sekä työpaikkojen säilyvyys myös tulevaisuudessa. Vireä ja elinvoimainen Kangasniemi on meidän kaikkien yhteinen etu!*

**Valinta on Sinun.**



**Terveyttä ja hyvää oloa läheisille: osta ZenFitin lahjakortti joululahjaksi!**

ZenFit Finland, Jenny Albrecht  
045 7710 3617, jenny@zenfit.fi  
www.zenfit.fi

### Hymykuoppa jälleen palveluksessanne!

**LA 30.11. ISKELMÄLTA KLO 21 alk.**  
Tanssit tahdittaa lukuisten suomalaisten huippuartistien taustalla esiintynyt **Energia**.  
Järj. Livsfara ry & Ravintola Hymykuoppa.  
Liput 10 €, Livsfaran jäsenille 8 €

**JOULULOUNAS**  
ke-pe 18.-20.12. klo 11-15  
ja sopimuksen mukaan

**To 26.12. MEGA-NIINKÖ JA TAPSAN TANSSIT**  
Esiintyjänä **Turbo Cover**

**La 28.12. TRIBUTE TO NEIL YOUNG -SHOW**

**Ravintola Hymykuoppa**

Puh. 040 758 1771, 040 578 1587,  
rauni.pietarinen@hymykuoppa.inet.fi  
www.ravintolahymykuoppa.fi

### Koulutettu hieroja

**Terja Ollikainen**

- ★ hieronta
- ★ vyöhyketerapia
- ★ turvehoidot

**Satamatie 6, puh. 0400 187 811**



TAMRON

Monia objekteiveja suoraan hyllystä!  
esim:  
70-300  
**149,-**



FOCUS  
KIIKARIT

Kaikki toimistoon: Tulostusvärit, paperit, kansiot, kynät jne.

## AP-SYSTEMS

Asematie 6, Kangasniemi  
015 433 460

## RAKENNUSPALVELU JONI PIETARINEN

Puh. 040 7546 181,  
joni.pietarinen@rpjp.fi, www.rpjp.fi  
facebook.com/rpjkangasniemi



Tilavia paritaloja Simolan alueelle! Lue lisää nettisivuiltamme!

Rakennus- ja peltitöiden ammattilaiset palveluksessasi!



Tour de France avec Tehomet



Bon voyage: www.tehomet-tour.com



**TEHOMET**  
A valmont COMPANY