

» Työntekijät harrastavat omalla ajallaan liikuntaa, ja firma tarjoaa siihen resurssit.

Projektipäällikkö Seppo Rapo

Kuolleet

Tuula Keski-Nikkola

Tuula Emilia Susanna Keski-Nikkola o.s. Kulmala nukkui pois vaikean sairauden uuvuttamana Pitkärjantaina 21.3.2008 Ilmajoen terveyskeskuksessa. Hän oli syntynyt Jalasjärvellä 23.8.1946. Kaipaamaan jäivät puoliso ja poika, sisaret ja veljet perheeseen, sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Eino Kalmari

Eino Nikolai Kalmari Jalasjärveltä nukkui pois I pääsiäispäivänä 23.3.2008 Seinäjoen keskussairaalassa. Hän oli syntynyt 3.11.1927 Jalasjärvellä. Kaipaamaan jäivät puoliso, lapset perheeseen, veli perheeseen, edesmenneiden veljien ja sisarten lapset perheeseen sekä laaja muiden sukulaisten ja ystävien joukko.

Airi Ylinen

Airi Kaarina Ylinen o.s. Leppämäki Alavudelta nukkui pois lauantaina 22.3.2008 Alavuden terveyskeskuksessa. Hän oli syntynyt 6.2.1920 Kuortaneella. Kaipaamaan jäivät lähinnä lapset ja lastenlapset perheeseen, sisar ja veljet perheeseen, sisaren perhe sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Keijo Vanhatalo

Keijo Antero Vanhatalo nukkui pois Seinäjoen keskussairaalassa 19.3.2008. Hän oli syntynyt 17.11.1952 Isojoella. Kaipaamaan jäivät puoliso, lapset perheeseen, isä ja äiti, veljet, sisaret perheeseen sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Impi Kultti

Impi Maria Kultti o.s. Mattila Lapuan Hirvikylästä nukkui pois torstaina 20.3.2008 Lapuan Hopearinteessä läheisten läsnäollessa. Hän oli syntynyt 13.2.1915 Lapualla. Kaipaamaan jäivät lapset perheeseen, sisarien ja veljien perheet sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Siiri Mäki

Siiri Maria Mäki o.s. Keski-Koskela kuoli pitkällisten sairauksien uuvuttamana 21.3.2008 Harjavallan vanhainkodissa. Hän oli syntynyt

7.1.1921 Peräseinäjoella. Nuorena leskeksi jäätyään hän eli elämänsä lapsilleen, läheisilleen. Kaipaamaan jäivät lähinnä kaksi tyttäret perheeseen sekä sisar.

Erkki Lehtovaara

Erkki Anselmi Lehtovaara Ilmajoen Huissilta kuoli 23.3.2008 Ilmajoen Kotokartanossa. Hän oli syntynyt 13.2.1928 Ilmajoen. Kaipaamaan jäivät sisaret perheeseen, veli perheeseen, Sirkka ja muut sukulaiset ja ystävät.

Ahti Myllykangas

Ahti Juhani Myllykangas nukkui pois kotonaan Seinäjoella Pitkärjantaina 21.3.2008. Hän oli syntynyt 16.3.1932 Teuvalla. Kaipaamaan jäivät puoliso, lapset perheeseen, veli sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Elsa Korpinen

Elsa Helena Korpinen o.s. Laaksonen Alavudelta nukkui pois lauantaina 22.3.2008 Alavuden terveyskeskuksessa. Hän oli syntynyt 6.4.1926 Ähtärissä. Kaipaamaan jäivät lapset, lastenlapset ja lastenlastenlapset, sisaret sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Helvi Akonniemi

Helvi Elisa Akonniemi o.s. Hautapakka Itä-Ähtäristä nukkui pois 20.3.2008 Hopeaharjussa Ähtärissä. Hän oli syntynyt 20.5.1921 Soinessa. Lähinnä jäivät kaipaamaan lapset perheeseen sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Onni Kivikangas

Onni Tapio Pellervo Kivikangas nukkui pois Pitkärjantaina 21.3.2008 Jurvan terveyskeskuksen vuodeosastolla. Hän oli syntynyt Jurvassa 2.4.1918. Kaipaamaan jäivät poika ja tytär perheeseen, tyttären perhe sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Sami Hotakainen

Sami Peter Hotakainen Alajärven keskustasta nukkui pois vaikean sairauden uuvuttamana tiistaina 18.3.2008 läheisten läsnäollessa Seinäjoen keskussairaalassa. Hän oli syntynyt 4.4.1971 Ruotsin Täbyssä. Kaipaamaan jäivät puoliso jaana, äiti ja isä sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Pienjännitekojeiden parista pilatekseen tai kuntopiiriin

ABB:n pienjännitekojeiden yksikössä alkoi vuoden alussa projekti, jonka tarkoituksena on innostaa työntekijöitä liikkumaan. Ensi vuoden loppuun kestävä projekti on saanut lentävän lähdön, sillä yksikön tarjoamat liikuntaryhmät ja -tilat ovat olleet kovassa käytössä.

VAASA

Matti Rinnekangas

matti.rinnekangas@pohjalainen.fi

ABB:n pienjännitekojeiden yksikkö käynnisti vuoden alussa Sykettä Kojeissa -projektin, jonka tarkoituksena on saada työntekijät kiinnostumaan liikunnasta. Yksikkö pyrkii tavoitteeseen tarjoamalla yli 300 työntekijälleen paljon erilaisia ja eritasoisia liikuntatuokioita yrityksen omissa tiloissa.

—Lähtökohta on tehdä liikunnan aloittamisen kynnys matalaksi. Työntekijät harrastavat omalla ajallaan liikuntaa, ja firma tarjoaa siihen resurssit, projektipäällikkö Seppo Rapo sanoo.

Vuorotyö ei ole este, sillä useita erilaisia jumppia on lähes päivittäin. Lisäksi tarjolla on kuntosalin ohella esimerkiksi palloilulajeja, juoksua, kävelyä, joogaa, pilatesta sekä Botniahallilla toteutettava Terve-Frisk-ohjelma, joka on suunnattu henkilöille, jotka eivät ole aiemmin liikkuneet ollenkaan. Lisäksi on tukitoimintaa laihduttajille ja tupakoivista eroon pyrkiville.



ABB:n pienjännitekojeiden yksikössä alkoi vuoden alussa Sykettä Kojeissa -projekti, jonka tarkoituksena on innostaa työntekijöitä liikkumaan. Yksikkö tarjoaa työntekijöilleen muiden muassa jumppia.



—Uskon luvun nousevan pian yli 50:n. Muistaakseni yksi on heittänyt pyyhkeen kokonaan kehään, Rapo virkkoo.

Yksikön johtaja Heikki Uusitalo näyttää esimerkkiä alaisilleen juoksemalla neljästä kuuteen kertaa viikossa. Yksikkönsä jumppiin

Kuolleet

Lämmin kiitos

SUOMALAISISTA yhä useampi joutuu masennuksen takia työkyvyttömyyseläkkeelle. Viime vuonna heitä oli 4 300, missä oli

Maatalo-
gia nou-
tärkeim-
alaksi B

SÃO JOSÉ
BRASILIA
Joni Mäkit
toimitus@p

Vaasalaine-
siin suoma-
assa. Taaju-
pörssiytie-
kuussa m-
talouseläm-
Pauloon.

—Asiak-
kymmentä
kertoo Cla-
yhtiön ensi-
si ainoa my-

Vacon n-
lellään my-
lutehtailla,
rahan öljy-
ta. Näillä o-
pitkään ol-
ABB, ovat k-
hitettäviss-

—Sokeri-
olemme sa-
kaan kaivo-
relli kertoo

Ruokoteh-

Brasilialais-
syntä auto-
vaa erityise-
myös ulko-
nolia tuot-
set laajenta-
tavat uusia
—Sokeri-
muun mu-
ta, pumppe-
ja vaihteita
malaisilla
osaamista,
Amerikan
sanoo.

Maatalo-
viime vuor-
tärkeimmä-
toimisto on
yrityksiä m-
teita ja tiet-
sokeriruok-

Landinir-
tehdas mu-

23.3.2008 Seinäjoen keskussairaala-
lassa. Hän oli syntynyt 3.11.1927
Jalasjärvellä. Kaipaamaan jäivät
puoliso, lapset perheineen, veli
perheineen, edesmenneiden vel-
jien ja sisarten lapset perheineen
sekä laaja muiden sukulaisten ja
ystävien joukko.

Airi Ylinen

Airi Kaarina Ylinen o.s. Leppämä-
ki Alavudelta nukkui pois lauan-
taina 22.3.2008 Alavuden terveys-
keskuksessa. Hän oli syntynyt
6.2.1920 Kuortaneella. Kaipaama-
an jäivät lähinnä lapset ja las-
tenlapset perheineen, sisar ja vel-
jet perheineen, sisaren perhe sekä
muut sukulaiset ja ystävät.

Keijo Vanhatalo

Keijo Antero Vanhatalo nukkui
pois Seinäjoen keskussairaala-
ssa 19.3.2008. Hän oli syntynyt
17.11.1952 Isojoella. Kaipaamaan
jäivät puoliso, lapset perheineen,
isä ja äiti, veljet, sisaret perheineen
sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Impi Kultti

Impi Maria Kultti o.s. Mattila La-
puan Hirvikylästä nukkui pois
torstaina 20.3.2008 Lapuan Ho-
pearinteessä läheisten läsnäol-
lessa. Hän oli syntynyt 13.2.1915
Lapualla. Kaipaamaan jäivät lap-
set perheineen, sisarien ja veljien
perheet sekä muut sukulaiset ja
ystävät.

Siiri Mäki

Siiri Maria Mäki o.s. Keski-Koskela
kuoli pitkällisten sairauksien uu-
vuttamana 21.3.2008 Harjavallan
vanhainkodissa. Hän oli syntynyt

Elsa Korpinen

Elsa Helena Korpinen o.s. Laak-
sonen Alavudelta nukkui pois
lauantaina 22.3.2008 Alavuden
terveyskeskuksessa. Hän oli syn-
tynyt 6.4.1926 Ähtärissä. Kaipaama-
an jäivät lapset, lastenlapset
ja lastenlastenlapset, sisaret sekä
muut sukulaiset ja ystävät.

Helvi Akonniemi

Helvi Elisa Akonniemi o.s. Hauta-
pakka Itä-Ähtäristä nukkui pois
20.3.2008 Hopeaharjussa Ähtäris-
sä. Hän oli syntynyt 20.5.1921 Soi-
nissa. Lähinnä jäivät kaipaamaan
lapset perheineen sekä muut su-
kulaiset ja ystävät.

Onni Kivikangas

Onni Tapio Pellervo Kivikangas
nukkui pois Pitkänäperjantaina
21.3.2008 Jurvan terveyskeskuk-
sen vuodeosastolla. Hän oli syn-
tynyt Jurvassa 2.4.1918. Kaipaamaan
jäivät poika ja tytär perheineen,
tyttären perhe sekä muut suku-
laiset ja ystävät.

Sami Hotakainen

Sami Peter Hotakainen Alajärven
keskustasta nukkui pois vaikean
sairauden uuvuttamana tiistaina
18.3.2008 läheisten läsnäollessa
Seinäjoen keskussairaalaassa. Hän
oli syntynyt 4.4.1971 Ruotsin Tä-
byssä. Kaipaamaan jäivät puoliso
Jaana, äiti ja isä sekä muut sukula-
iset ja ystävät.

jonka tarkoituksena
on innostaa työnteki-
jötä liikkumaan. Ensi
vuoden loppuun kes-
tävä projekti on saa-
nut lentävän lähdön,
sillä yksikön tarjoamat
liikuntaryhmät ja -tilat
ovat olleet kovassa
käytössä.

**VAASA
Matti Rinnekangas**
matti.rinnekangas@pohjalainen.fi

ABB:n pienjännitekojeiden yksik-
kö käynnisti vuoden alussa Sy-
kettä Kojeissa -projektin, jonka
tarkoituksena on saada työnteki-
jät kiinnostumaan liikunnasta.
Yksikkö pyrkii tavoitteeseen tar-
joamalla yli 300 työntekijälleen
paljon erilaisia ja eritasoisia lii-
kuntatuokioita yrityksen omissa
tiloissa.

— Lähtökohta on tehdä liikun-
nan aloittamisen kynnys matalak-
si. Työntekijät harrastavat omalla
ajallaan liikuntaa, ja firma tarjoaa
siihen resurssit, projektipäälikkö
Seppo Rapo sanoo.

Vuorotyö ei ole este, sillä useita
erilaisia jumppia on lähes päivit-
täin. Lisäksi tarjolla on kuntosalin
ohella esimerkiksi palloilulajeja,
juoksua, kävelyä, joogaa, pilatesta
sekä Botniahallilla toteutettava
Terve-Frisk-ohjelma, joka on suun-
nattu henkilöille, jotka eivät ole
aiemmin liikkuneet ollenkaan.
Lisäksi on tukitoimintaa laihdut-
tajille ja tupakoinnista eroon pyr-
kiville sekä mahdollisuus käyttää
useita työpaikan ulkopuolisia lii-
kuntapaikkoja edullisesti.

— Ohjelma kehitettiin yhdes-
sä henkilöstöryhmien edustajien
kanssa ja myös koko henkilöstöl-
tä pyydettiin ideoita sisällöstä. Pe-
rusideana ja lähtökohtana oli, että
meillä oli toimiva järjestelmä sair-
astuneiden henkilöiden tukemi-
seksi. Nyt lähdimme miettimään,
mitä voisimme kehittää sairastu-
misten ehkäisemiseksi, yksikön
johtaja **Heikki Uusitalo** kertoo.

Rapon mukaan projektin val-
mistelussa on ollut mukana myös
kaksi työfysioterapeuttia, jotka
avustajiansa kanssa vetävät jum-
ppia joka päivä yksikön väelle.

— Kaikille tehtiin kirjallinen
kuntokartoitus ja jokainen teki it-
selleen henkilökohtaisen liikun-
tasuunnitelman, jota pyritään
päivittämään. Jos nollatasolta läh-
tee harrastamaan liikuntaa, niin
ohjelmaa pitää jossain vaiheessa
päivittää, Rapo sanoo.

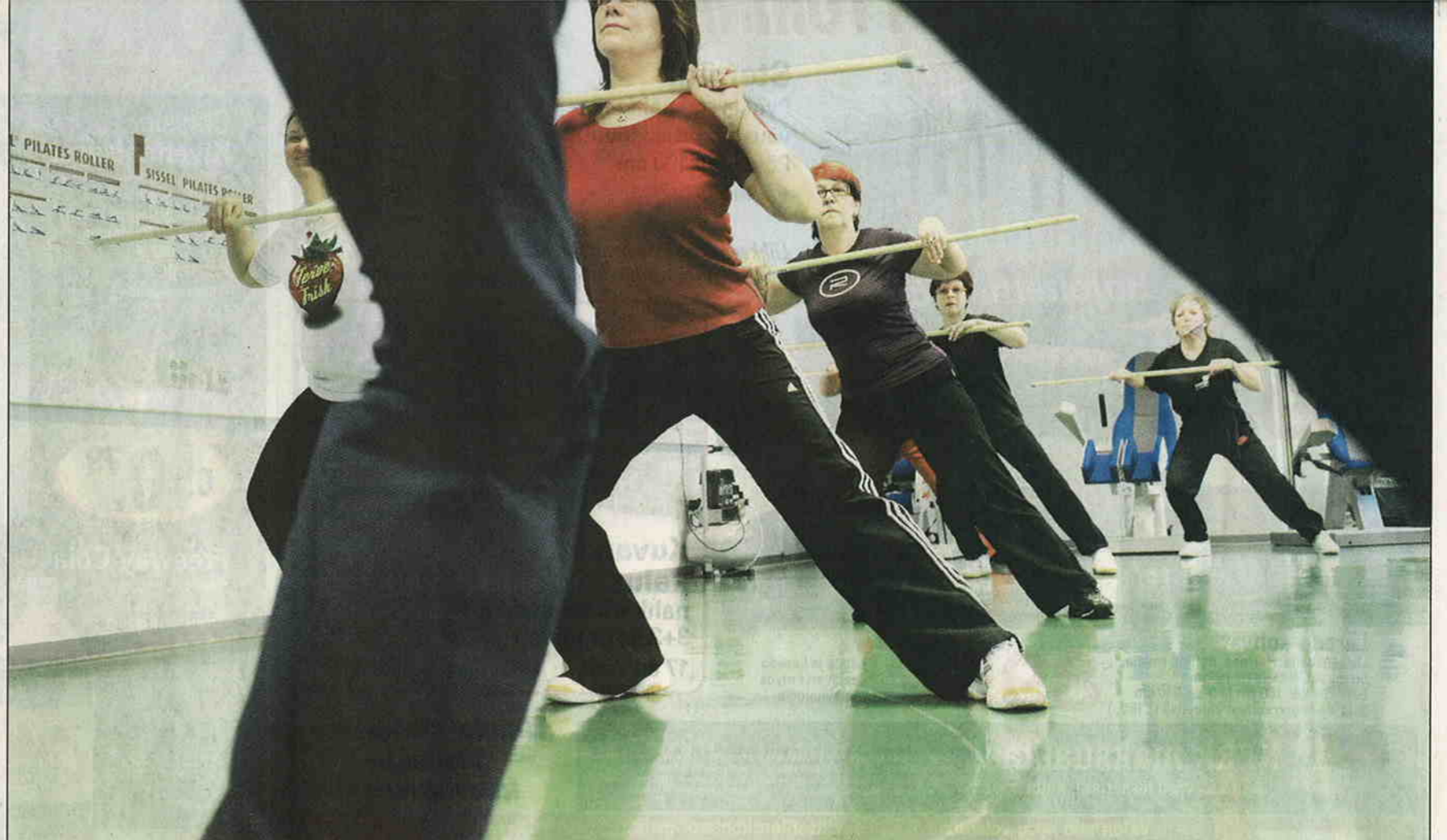


ABB:n pienjännitekojeiden yksikössä alkoi vuoden alussa Sykettä Kojeissa -projekti, jonka tarkoituksena on innostaa työntekijöitä liikkumaan. Yksikkö tarjoaa työntekijöil-
leen muiden muassa jumppia.



Päälouottamusmies Mauri Pöytälaakso on innostunut liikunnasta ja unohtanut siinä sivussa röökkin.



Kokooja Jaana Penttala sanoo kunnan nousseen tosi paljon ja painon vähän laskeneen.

Yhdellä tippunut paino, toinen ei enää tupakoi

Kokooja **Jaana Penttala** on mu-
kana Terve-Frisk-ohjelmassa ja
painonhallinnassa. Tyytyväisyys
loistaa naisen kasvoilta.

— Kuljen töissä maakunnasta,
enkä vuorotöiden vuoksi ennat-
täisi jumppiin. Nyt se on tehty
täällä mahdolliseksi. Ei varmaan
olisi muuten tullut liikuttua. Kun-
to on noussut tosi paljon ja paino
on vähän laskenut, Penttala ker-

Mielessä saneeranneet pois yhden

isän ihmisen, Rapo naurahtaa.
Yksikön päälouottamusmies
Mauri Pöytälaakso on mukana
Terve-Frisk-ohjelman lisäksi mu-
kana tupakan polton lopettamis-
ta yrittävässä ryhmässä. Molem-
mat ryhmät ovat olleet hänelle
läpi opetettuja asioita.
Painonhallintaryhmässä aloitti
32 ihmistä vuoden alussa, ja 12.
maaliskuuta 115 kiloa oli yhteen-
sä lähtenyt.
— Olemme siis myönteisessä

liikkuja. Terve-Friskistä olen sa-

anut älyttömän paljon tietoa, mitä
minun pitää tehdä. Ennako-odo-
tukset olivat kuitenkin kovem-
mat, sillä olisin toivonut kaikkien
harjoituskertojen olevan ohjattu-
ja, mutta ohjelma on erittäin hyvä
näinkin, Pöytälaakso sanoo.
Yksikkö tarjoaa halukkaille
kahden kuukauden nikotiinilaas-
tarit tai-purukumit. Tällä hetkellä
40 prosenttia 12 ryhmän jäsenestä
on tupakoinnin lopettanut.

Mitä vuoden 2009 jälkeen?

Projektin alkoi marraskuussa 2007
ja se kestää vuoden 2009 loppuun.
Mitä sen jälkeen tapahtuu?
— Uskoisin, että liikunta jatkuu
jollain tavalla, mutta miten? Voi
olla, että on edelleen näitä samo-
ja ryhmiä. Ehkä kuntosaliin tulee
lisää laitteita, ja ehkä liikuntati-
lan käytöstä tulee itsenäisempää.
Nythän painopiste on ohjatus-
sa liikunnassa. Nämä ovat täysin
avoimia kysymyksiä vielä, Rapo
pohtii.

Kuolleet

Lämmin kiitos

Teille kaikille,
jotka kunnioitte rakkaamme

Eila Laakson

muistoa ja otitte suruumme.
Kiitokset kotipalvelun
ja kotisairaanhoidon tytöille
äitimme huolenpidosta.
Lapset perheineen

SUOMALAISISTA yhä useampi

joutuu masennuksen takia työ-
kyvyttömyyseläkkeelle. Viime
vuonna heitä oli 4 300, missä oli
kasvua toissa vuodesta yli yhdek-
sän prosenttia, kertoi Helsingin
Sanomat verkkosivuillaan.

Eläketurvakeskuksen laskel-
mien mukaan masennuksesta
koitui viime vuonna yli 410 mil-
joonan euron työkyvyttömyys-
eläkemenot. Kela puolestaan
arvioi, että sairauspäivärahoihin
kuului liki 110 miljoonaa euroa.

Uskonnollinen toiminta



Virsikaraoke

Tervetuloa laulamaan kaikenikäiset miehet ja naiset
Lepikon leirikeskuksesta to 3.4. klo 18
Bussikuljetus klo 17.30 Kouluk. 26, paluu klo 21.
Alkuhertaus, iltapala, karaoke, Eija Kasari,
Hanna ja Jukka Koivaara, Hanna-Reetta Niemistö.
Kuljetus ja iltapala 5 €.
Ilm. khranvirastoon 28.3. mennessä puh. 326 1209.
VAASAN SUOMALAINEN SEURAKUNTA

Terveyspalvelut



Suomalaiset sotilaspainot seurasivat

Joni Mäkitalo
toimitus@pohjalainen.fi

Vaasalainen Vaco
siin suomalaistul-
assa. Taajuusmuu-
pörssi-yhtiö peru-
kuussa myynti-
talouselämän sy-
Pauloon.
— Asiakkainan
kymmentä soker-
kertoo **Claudio B**
yhtiön ensimmäi-
si ainoa myyntin-
Vacon näkisi t-
lellään myös Ete-
lutehtailla, puhu-
rahan öljy- ja tela-
ta. Näillä toimia-
pitkään olleet k-
ABB, ovat kuitenkin
hitettävissä.
— Sokeriruokot
olemme saaneet n-
kaan kaivosteollii-
relli kertoo.

Ruokotehdas ku-
Brasilialaisen ru-
syntä autojen po-
vaa erityisesti ma-
myös ulkomail-
nolia tuottavat r-
set laajentavat pe-
tavat uusia tehtai-
— Sokerietanol-
muun muassa s-
ta, pumppuja, s-
ja vaihteita, joihi-
malaisilla yrityk-
osaamista, Finpr-
Amerikan johtaja-
sanoo.
Maatalouden b-
viime vuonna Br-
tärkeimmäksi toi-
toimisto on autta-
yrityksiä myymä-
teita ja tietojärje-
sokeriruokoteolli-
Landinin muka-
tehdas muistutta-
sellutehdasta. Su-
tykset valmistav-
teja puita keittä-
samoille tuotteil-
tarvetta ruokoteh-
Sokeri-yhtiöillä
suomalaisten kel-
nologista vuosik-
ta. Valmet perusti
toritehtaan 60-luv-
vuosi sitten am-
tukseen siirtynee-

Nau
auring

Solujesi suo