

NUMMER NUMERO • 2/2022

småSTAD

Shopping & evenemang i Ekenäs centrum • Shoppailua & tapahtumia Tammisaaren keskustassa



småSTAD
10 år/vuotta

Det goda livet
i Ekenäs
Tammisaaren
hyvää elämää

SIDORNA • SIVUT 4-9



Parkavdelning har touchen
Puisto-osastolla homma
hallussa

SIDAN • SIVU 14



Kolla Olles recept till julbaket
Ollen ohjeilla suu makeaksi

MITTUPPSLAGET • KESKIAUKEMA



Övernatta i Knipnäs
Knipnäs tarjoaa yösijaa monelle

SIDAN 32 • SIVU 33

RÅSEBORGSTAD • RÅSEBORGIN KAUPUNKI

BACKERS BAKER

KIILL SVENSKBERG



FINNS ÄVEN
PÅ WEBBEN

VOIT OSTAA MYÖS
NETISTÄ

[ekenascentrum.
mycashflow.fi](https://ekenascentrum.mycashflow.fi)

***Bästa julklappsidén!
Paras joululahjaidea!***

Presentkort kan köpas här • Lahjakortteja myyvät:

- MANCAVE /STUDIO HENNAS,
Kungsgatan/Kuninkaankatu 8
- SONJAN HERKKU • SONJAS DELIKATESS,
Gustav Wasas gata / Kustaa Vaasan katu 2 D
- POPANA, Kungsgatan /Kuninkaankatu 7

**Endast kortbetalning • Ainoastaan korttimaksu
Minimiengångsköp • Minimikertaostos 10 €**

Undvik köer – nu kan du även köpa presentkortet på nätet

<https://ekenascentrum.mycashflow.fi/> Betala räkningen och vi skickar dig presentkortet.

Vi kan också skicka faktura till företag och föreningar.

Presentkortet är giltigt i ett (1) år från inköpsdatum.

Vältä jonot – lahjakortin voit ostaa myös netistä <https://ekenascentrum.mycashflow.fi/>
Kun lasku on maksettu, lähetämme kortin asiakkaalle. Yrityksille ja yhdistyksille myös laskulla.
Lahjakortti on voimassa yhden (1) vuoden ostopäivästä.



Ekenäs Centrumförening har även i år jobbat för att liva upp stadskärnan genom att ordna evenemang såsom Ekenäs-dagen, Mörka kvällen och öppningen av stadens julgata.

Till föreningens stora satsningar hör också utgivningen av tidningen Småstad, som du nu håller i din hand. Tidningen har utkommit två gånger i året alltsedan 2013 och firar med andra ord 10-årsjubileum.

Med sin upplaga på upp emot 25 000 exemplar och distribution till hushåll i Raseborg, Hangö och Ingå hör Småstad till regionens största utgivningar.

Idén bakom utgivningen av Småstad är att ge synlighet åt Ekenäs Centrumförenings medlemsföretag som för tillfället är omkring 70 till antalet, samt även att lyfta fram annat aktuellt och intressant som är på gång i staden.

Tillsammans står centrumföretagen för ett brett utbud tjänster och varor där du lätt även hittar julgåvor för alla smaker. Genom att handla lokalt stöder du stadens makroekonomi och bidrar till att arbetsplatserna hålls kvar i staden.

Har du frågor rörande föreningen, förslag eller idéer för verksamhet? Hör av dig till ordförande Susanna Widlund (040 716 9585) eller skicka e-post till Ekenäs Centrumförening på ekenascentrum@raseborg.fi

Tillsammans kan vi verka för ett livskraftigt och trivsamt centrum.

Vi önskar alla en riktigt glad och god jul samt gott nytt år 2023!

Styrelsen

Tänäkin vuonna Tammisaaren Ydinkeskustayhdistys on pirstänyt kaupunkia järjestämällä tapahtumia kuten Tammisaaripäivän, Pimeän illan ja joulukadun avajaiset.

Tämä lehti, jota juuri pidät kädessäsi, kuuluu myös yhdistyksen panostuksiin. Vuodesta 2013 lähtien Småstad-lehti on ilmestynyt kaksi kertaa vuodessa ja täyttää näin ollen tänä vuonna 10 vuotta. Lehden 25 000 kappaleen painos kuuluu alueen merkittävimpiin ja sitä jaetaan koteihin Raaseporissa, Hangossa ja Inkoossa.

Ajatuksena on tarjota näkyvyyttä yhdistyksen tällä hetkellä noin 70 jäsenelle. Lisäksi haluamme Småstad-lehden kautta nostaa esille ajankohtaisia ja mielenkiintoisia asioita, joita kaupungissamme tapahtuu.

Jäsenyrityksemme tarjoavat laajan valikoiman palveluita ja tuotteita, joista löytyy joululahjaehdotuksia moneen makuun. Suosimalla paikallista, tuette samalla kaupungin makrotaloutta ja autatte sen varmistamisessa, että työpaikkoja on jatkossakin tarjolla kaupungin työntekijöille.

Kysymykset, ehdotukset ja ideat voitte suunnata puheenjohtajallemme Susanna Widlundille puhelimitse (040 716 9585) tai sähköpostitse (ekenascentrum@raseborg.fi).

Yhdessä ylläpidämme elinvoimaista ja viihtyisää keskustaa.

Toivotamme kaikille iloista joulua ja hyvää uutta vuotta 2023!

Hallitus



Ekenäs Centrumförening
Tammisaaren Ydinkeskustayhdistys

STYRELSEN • HALLITUS

Susanna Widlund, ordförande • puheenjohtaja
Anna Taube, vice ordförande • varapuheenjohtaja
Ann-Marie Johansson, kassör • rahastonhoitaja
Anne Ingman, medlem • jäsen
Rudy Lindberg, medlem • jäsen
Päivi Purontaus, medlem • jäsen
Elin Sundell
Kulturhuset Karelias representant
Kulttuuritalo Karelian edustaja

småSTAD

ANSVARIG UTGIVARE • VASTAAVA JULKAISIJA
Ekenäs Centrumförening r.f.
Tammisaaren Ydinkeskustayhdistys ry.

ADRESS • OSOITE
Långgatan 13, 10600 Ekenäs
Pitkäkatu 13, 10600 Tammisaari

TELEFON • PUHELIN 040 716 9585

E-POST • SÄHKÖPOSTI
ekenascentrum@raseborg.fi

WEBB • NETTI www.ekenascentrum.fi

UPPLAGA • LEVIKKI 24 050

SPRIDNING Raseborg, Hangö, Ingå
JAKELU Raasepori, Hanko, Inko

UTGIVNINGSTAKT 2 nr/år
JULKAISUTIHEYS 2 nro/v.

REDAKTÖR • TOIMITTAJA
Mia Berg-Lundqvist

MEDVERKANDE SKRIBENT
AVUSTAVA KIRJOITTAJA
Agneta Sjöblom

ÖVERSÄTTNING • KÄÄNNÖKSET
Nora Gullmets

LAYOUT & OMBRYTNING • ULKOASU & TAITTO
Mikael Rehn/Leo Books

DISTRIBUTION • JAKELU Etelä-Uusimaa



AGNETA SJÖBLÖM

Christel Artzén (t.v./vas.)
Maria Degerlund
Raseborgs Fysioterapi



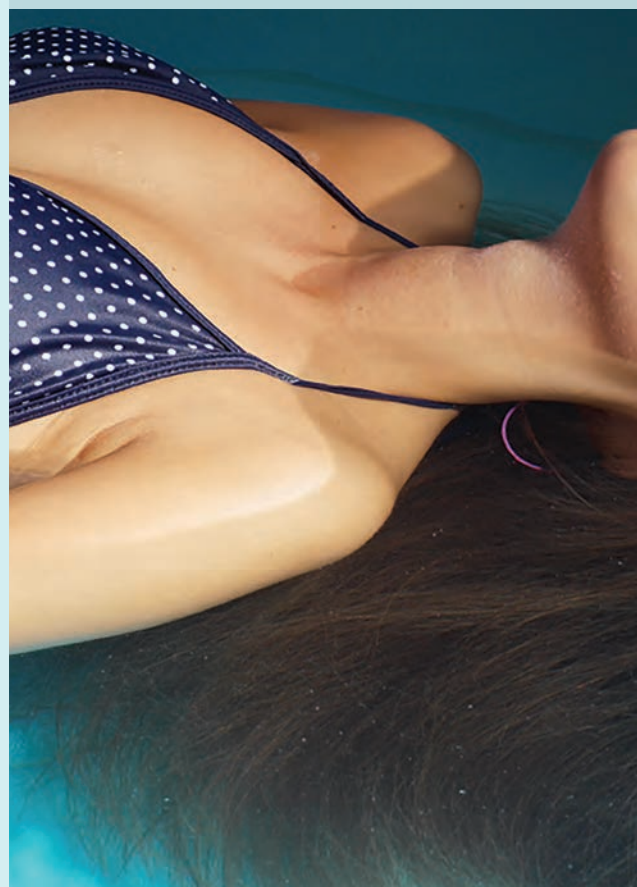
Natalie Fagerholm
Fagerbeauty

I Ekenäs kan den hälso Terveellistä elämä



PETER LUNDQVIST

Anne Mattila
Naturalife





PETER LINDQVIST



PETER LINDQVIST

Ronny Forsbäck & Elin Elgh
Excite gym & wellness

ointresserade leva gott ää Tammisaarella



FLOATING SPA

Fysioterapi, olika träningsformer och behandlingar, som nyaste nytt avkopplande floating. För den som vill ta hand om sig själv har Ekenäs ett brett utbud.

Hyvinvoinnistaan välittäville Tammisaaresta löytyy runsaasti vaihtoehtoja. Fysioterapiaa, erilaisia treenimuotoja ja terveyshoitoja. Uutuutena rentouttava floating, eli suolakellunta.

Läs mera på sidorna 6–9 • Jatkuu sivuilla 6–9

Floating Spa Ekenäs

TEXT AGNETA SJÖBLOM
KÄÄNNÖS NORA GULLMETS



AGNETA SJÖBLOM

Allt fler inser betydelsen av att ta hand om sig själv och sin kropp. Som svar på det hittas även i Ekenäs ett allt rikare utbud på hälso- och wellnesstjänster.

Raseborgs Fysioterapis Maria Degerlund utför köldbehandling på kollegan Christel Artzén. Den -78°C kalla luften försnabbar läkningsprocessen.

Jääkylmä (-78 asteinen) ilma nopeuttaa paranemisprosessia. Maria Degerlund tekee kylmähoitoa kollegalleen Christel Artzénille Raaseporin Fysioterapiakeskuksessa.

Floating Spa Ekenäs är företagarna **Marielle Relanders** och **Pia Stenroos** gemensamma satsning.

–Jag upptäckte floating för tolv år sedan, blev förtjust och har funderat på olika sätt att få floating till Ekenäs sedan dess, säger Marielle.

I Pia hittade hon en samarbetspartner och efter att ha bollat med olika idéer går starten nu i Kungsen med två floatingtankar. Att i senare skede utveckla konceptet är inte uteslutet.

Att krypa ner i floatingtanken och det salthaltiga vattnet är en avkopplande upplevelse som uppges minska stress, spänning och smärta och boosta kreativitet och koncentrationsförmåga.

–Det har gjorts mycket forskning kring floating. Effekterna har visat hålla i sig länge om man gör det som en kur och sedan upprätthåller med

regelbundna besök. Vi kommer också själva att följa upp effekterna av floating hos en grupp personer som lider av kronisk smärta, säger Pia Stenroos.

De ser floating som ett bra komplement till det utbud som redan finns på orten.

–Antalet företag inom hälsa och välmående har ökat i Ekenäs och det finns ett brett utbud av tjänster. Ekenäs har blivit lite av ett hälsomecka.

LYSSNA PÅ DIN EGEN KROPP

Naturalife startade vid torget för drygt tio år sedan och tar numera emot sina kunder vid Kungsgatan. Olika former av massage, energibehandlingar och fotvård håller bokningskalendern fylld. Som nyhet erbjuds kosmetologtjänster

via **Natalie Fagerholm** och hennes ny-startade företag Fagerbeauty.

–Vi försöker ha ett brett utbud där alla kan hitta något som passar en själv, oberoende av ålder och vad man gillar. Föredrar man till exempel massage där man kan ha mjuka kläder på sig är shiatsu ett bra alternativ. Spända muskler är vanligt och kan behandlas på många olika sätt. Många av våra kunder vill också ha hjälp med fotvården, som är en viktig del av den egna hälsan, säger **Anne Mattila**.

Hon nämner kundkretsen som en stor orsak till att hon och hennes kolleger på Naturalife trivs i branschen.

–Våra kunder ger oss mycket glädje, och man mår själv bra av att kunna hjälpa andra.

Att lyssna på sin kropp tycker hon är ett bra allmänt tips för välmående.

Elin Elgh och Ronny Forsbäck som driver Excite gym & wellness vill erbjuda träningsmöjligheter för många olika typer av besökare.

Elin Elgh ja Ronny Forsbäck haluavat tarjota treenivaihtoehtoja kaikille kävijöille kuntosalillaan Excite gym & wellness.



PETER LUNDQVIST

–Ät en balanserad kost, se till att få tillräckligt med sömn och motion och gör saker som får dig på gott humör. Unna dig också lite sköna behandlingar då och då.

HA HÄLSOSAM BALANS

Elin Elgh och Ronny Forsbäck driver Excite gym & wellness som öppnade för drygt ett år sedan i den före detta fabriksfastigheten vid Pehr Sommars gata.

–Pandemin gjorde det tydligt hur viktigt träning är för många människor och vi vill fortsätta erbjuda möjligheten till inte enbart fysiskt utan också psykiskt välmående. Att gå till gymmet är ett andrum i vardagen för många, säger de.

Som verksam på en liten ort måste man vara flexibel, försöka lyssna på kundens önskemål samt täcka många olika sorters träningsbehov.

Gruppträningsschemat, som hör till Excites stoltheter, är mångsidigt med en blandning av pulshöjande pass, muskelkondition, funktionell träning och mindfulness. Också på gymsidan strävar man efter bred betjäning med närmare 100 olika maskiner som passar olika typer av besökare.

Långa bindningstider är enligt Elin och Ronny ett gymfenomen som hör till det förgångna.

–Steget att börja träna ska vara lätt, man ska inte behöva binda sig vid långa medlemskontrakt.

Hur seriöst ska man ta sin träning?

–Man ska anpassa det enligt sina egna mål. För somliga är det en rolig och social hobby, medan andra satsar hårt för att delta i fitnessstävlingar. I dag då många har stillasittande jobb är det också vanligt att träna för att orka bättre med vardagen. Att ha en hälsosam balans med träning, mat och välmående är viktigt.

GLÖM INTE ÅTERHÄMTNINGEN

Till ortens veteraner inom hälsa och välmående hör Raseborgs Fysioterapi Ab som betjänat sedan 2001. Krävande rehabiliteringar och behandlingar på läkarremiss utgör tyngdpunkten men också gruppträning finns numera starkt med i bilden. Till höstens nyheter på träningssidan hör spiral stabilisering som är stärkande för hållning och core. Bland de övriga passen håller olika former av yoga

och pilates sina ställningar som stora favoriter.

–Vi lever i en stressig värld så kanske man söker en motvikt till det, säger delägarna **Christel Artzén** och **Maria Degerlund**.

En nyhet på fysioterapisidan är neurocristimulation-behandlingen där kall luft, -78° C, sprayas på behandlingsområdet. Nerkyllningen av musklerna orsakar en termochock vilket stimulerar läkningsprocessen.

Hos Raseborgs Fysioterapi kan man erbjuda sina klienter hjälp och vägledning på flera olika sätt. Alla är individer och träningsmålsättningarna och behoven varierar.

–Utbudet av träningsformer är i dagens läge enormt. Det finns något för alla och för alla budgetar. Det viktiga är att hitta något man tycker om och själv mår bra av. Den vägen hålls också intresset uppe, säger Christel och Maria.

Återhämtning ses numera som en viktig del av helheten.

–Till exempel fasciamassage är något man med lite vägledning kan göra själv med hjälp av en boll eller rulle.

Kaikki alkaa omasta hyvinvoinnista. Sen oivalluksen monet ovat kokeneet ja Tammisaresta löytyykin paljon palveluita kehon ja mielen hemmotteluun.

Floating Spa Ekenäs löytyy aivan kaupungin ytimeä, Kungsen-kävelykadulta. Yrityksen takana ovat **Marielle Re-lander** ja **Pia Stenroos**.

–Kaksitoista vuotta sitten kokeilin suolakelluntaa eli Floatingia ensimmäistä kertaa ja sen jälkeen olen haaveillut sen tuomisesta kapunkiimme, Marielle kertoo.

He ideoivat ajatusta Pian kanssa ja nyt kaksi Floating tankkia ovat uudessa hyvinvointikeskuksessa ja mahdollisesti toiminta laajenee ajan kanssa. Floating tarkoittaa käytännössä sitä, että kellutaan todella suolapitoisessa vedessä. Se on tutkitusti rentouttava kokemus, joka vähentää stressiä, jännitystä, kipua ja lisää luovuutta ja keskittymiskykyä.

–Floatingista saa parhaat terveysvaikutukset kun sitä harrastaa ensin intensiivisemmän jakson ajan ja sen jälkeen ylläpitäen säännöllisesti. Meillä on testiryhmä, joka koostuu kroonisista kivuista kärsivistä henkilöistä, Pia kertoo.

Ajatuksenamme on seurata heidän kokemuksiaan ja tutkia, miten floating vaikuttaa kipuun.

Marielle ja Pia näkevät toimintansa hyvänä täydennyksenä Tammisaaren jo laajaan terveyspalvelutarjontaan.

–Tammisaaresta on kasvanut varsinainen Terveys-Mekka!

KEHOASI KUUNNELLEN

Naturalife on toiminut kaupungin ytimessä jo kymmenen vuotta, ensin torin kupeessa ja nyt Kungsen-kävelykadulla. Yritys tarjoaa hierontaa, energiahoitoja, jalkahoitoa ja uutuutena myös kosmetologipalveluita **Natalie Fagerholmin** Fagerbeauty yrityksen kautta.

–Haluamme tarjota asiakkaillemme yksilöllisiä hoitoja, riippumatta iästä tai mieltymyksistä, **Anne Mattila** kertoo.

Jos asiakas viihtyy hieronnassa vaatteet päällä, shiatsu on hyvä vaihtoehto. Monet haluavat hoidatuttaa jalkojansa, mikä on hienoa koska jalkojen hyvinvointi on tärkeää.

Parasta alalla on Annen mielestä asiakkait.

–Asiakkaista saamme iloa ja on mukava saada auttaa muita.

Oman kehon kuunteleminen on hyvä tapa ylläpitää hyvää terveyttä.

–Syö terveellisesti, nuku tarpeeksi, liiku tarpeeksi ja tee sellaista mikä saa sinut hyvälle tuulelle. Suo itsellesi myös hemmottelua silloin tällöin.

TASAPAINON TÄRKEYS

Elin Elgh ja **Ronny Forsbäck** perustivat reilu vuosi sitten Excite gym & wellness-yrityksensä, joka sijaitsee Pehr Sommarsin kadulla vanhassa tehdasrakennuksessa.

–Pandemia herätti monet huomaamaan miten tärkeää liikkuminen on. Haluamme jatkossakin tarjota asiakkaillemme sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Kuntosali on monelle henkireikä arjessa, he sanovat.

Pienessä kaupungissa toimivana yrittäjänä on tärkeää olla joustava, kuulla asiakkaiden toiveet ja taata erilaiset tarpeet.

Excite tarjoaa laajan valikoiman ryhmäliikuntaa, joihin kuuluu pulssia nostattavia tunteja, lihaskuntoa vahvistavia tunteja, funktionaalisia harjoituksia ja mindfulnessia. Kuntosalin puolella sata erilaista laitetta tarjoaa myös jotakin jokaiselle kävijälle.

Elin ja Ronny eivät usko sitoviin jäsenmaksuihin.

–Riman täytyy olla matalalla, kun aloittaa liikuntaharrastuksen.

Miten vakavasti liikuntaharrastukseen kannattaa suhtautua?

–Liikkuminen täytyy aina suhteuttaa omiin tavoitteisiinsa. Joillekin treenaaminen on hauska ja sosiaalinen harrastus, jotkut taas tähtäävät fitnesskisoihin. Monille liikkuminen on tärkeä vastapaino istumatyölle, jotta keho jaksaisi paikoillaanoloa paremmin arjessa. Tasapaino kaikessa on hyvinvoinnin kannalta

tärkeintä, liittyi se sitten liikkumiseen, ravintoon tai mihin tahansa muuhun elämän alueeseen.

MUISTA PALAUTUMINEN

Kaupungin veteraaneihin hyvinvointipalvelualalla kuuluu jo vuodesta 2001 toiminut Raaseporin Fysioterapia. Lääkärin läheteellä tapahtuvat kuntoutukset ovat yrityksen päätoimi, mutta myös ryhmäliikunta kasvaa suosiossa. Uutuutena tälle syksylle on spiraalistablaatio, joka parantaa ryhtiä ja lisää kehonhallintaa. Kestosuositteina pysyvät edelleen erilaiset joogatunnit ja pilates.

–Maailmamme on stressaava paikka, niin ehkä tasapainon takia monet haaveutuvat rauhoittaville liikuntatunneille, omistajat **Christel Artzén** ja **Maria Degerlund** pohtivat.

Toinen uusi hoitomuoto on neurocryostimulaatio, huippukylmähoitoa. Se tarkoittaa että -78 asteista ilmaa puhalletaan käsiteltävälle alueelle kehossa. Lihasten pikainen jäähdyttäminen poistaa kivun niin että fysioterapeutti voi sen jälkeen paremmin hoitaa kyseistä aluetta ja parannusprosessi tehostuu.

Raaseporin Fysioterapian ajatus on kohdata asiakkaat yksilöllisesti. Jokaisella on erilaiset tavoitteet ja tarpeet ja fysioterapiakeskuksessa apua löytyy monessa eri muodossa.

–Eri liikuntamuotojen valikoima on valtava. Jokaiselle asiakkaalle ja budjetille löytyy jotakin. Tärkeintä on löytää jotakin mistä itse pitää ja mikä saa itselle hyvän olon. Silloin myös motivaatio jatkaa on suurin, sanovat Christel ja Maria.

Palautumisen tärkeyttä korostetaan nykyään kaikissa yhteyksissä.

–Esimerkiksi faskiahierontaa voi ohjauksen jälkeen jatkaa itse pallon tai rullan avulla kotona.

Genom Floating Spa Ekenäs finns nu även floating i utbudet välmåendetjänster i Ekenäs.

Floating Spa Ekenäs on tuonut suolakellunnan Tammisaaren hyvinvointipalvelu valikoimaan.



PETER LUNDQVIST

Härliga kunder är en bidragande orsak till att Naturalifes Natalie Fagerholm, Birgit Neiman, Anne Mattila och Annika Mattila trivs i branschen.

Ihanat asiakkaat saavat Naturalifen henkilökunnan viihtymään alallaan. Vasemmalta Natalie Fagerholm, Birgit Neiman, Anne Mattila ja Annika Mattila.



FLOATING SPA

Av Ekenäs Centrumförenings medlemmar är de här företagen aktiva inom skönhet och hälsa:

Tammisaaren Ydinkeskustayhdistyksen jäsenistä seuraavat tarjoavat kauneuteen ja terveyteen liittyviä palveluita:

Birgittas massageterapi, Kungsgatan 6 Kuninkaankatu
Ekenäs 1. apotek, Järnvägsgratan 5, Rautatienkatu 5
Fagerbeauty, Kungsgatan 6 Kuninkaankatu
Hälsöhands Gry Werner, Kungsgatan 11 Kuninkaankatu
Livstilsällan, Trollbergsvägen 12 Trollbergintie
Melles hälsoshop, Kungsgatan 11 Kuninkaankatu
Naturalife, Kungsgatan 6 Kuninkaankatu
Nya apoteket, Stationsvägen 6 Asematie
Raseborgs fysioterapi, Bryggerigatan 13 Panimokatu
RK fysio, Ladugårdsgatan 2 Latokartanonkatu
Trainium, Trollbergsvägen 10 Trollbergintie



Trainium vill vara ett gym med fokus på hälsa

Visste du att muskelstyrkan är det som konditionsmässigt minskar mest med åren?

Därför är det viktigt att sköta musklerna ju äldre man blir. På Trainium i Ekenäs vill man att alla ska känna sig välkomna; unga elitidrottare likväl som pensionärer.

Vännerna Josefin Jensén och Victoria Sundblom har sportat tillsammans sedan barnsben och driver nu ett gym tillsammans med två andra delägare.

Josefin Jensén ja Victoria Sundblom ovat urheilleet yhdessä lapsuudesta asti ja omistavat nyt kuntosalin kahden ystävänsä kanssa.

Vad du än har för orsak att träna, så är det en bra orsak. Vi är väldigt mycket för hälsa, framom allt annat, säger **Victoria Sundblom** som driver gymmet Trainium i Ekenäs tillsammans med **Alexander Winberg**, **Josefin Jensén** och **Alexandra Sundblom**.

När de öppnade konditionssalen under sommaren 2016 hade de som målsättning att Trainium skulle vara ett lägröskelställe. Alla skulle känna sig välkomna och kunna hitta just sitt sätt att träna där.

– Vi är ganska stolta över att vi i dag har både plus åttiofemåringar likväl som ungdomar, säger Victoria.

Drömmen om att öppna ett eget gym uppstod något år innan de skred till verket. De kände alla varandra från tidigare och delade idrottsintresset. Tjejerna hade spelat fotboll tillsammans som yngre. Alex hade däremot tennis som sin paradgren. Då det var dags att förverkliga drömmen om ett eget gym, beslöt de att alla skulle ha jämnstora andelar i företaget.

Hur har det fungerat?

– Det fungerar faktiskt jättebra. Vi har en regel om att vi följer majoritetens vilja. Råkar det stå två mot två, måste vi fortsätta diskussionerna fram till det att vi har ett vinnande förslag, säger hon. →

TEXT & FOTO MIA BERG-LUNDQVIST • KÄÄNNÖS NORA GULLMETS

Terveys tärkeintä Trainiumissa

Tiesitkö, että lihaskunto heikkenee huomattavasti ihmisen vanhetessa? Siksi juuri lihaksista olisi tärkeää pitää erityisen hyvää huota mitä enemmän ikää karttuu. Tammisaaren Trainiumiin kaikki ovat tervetulleita; niin huippu-urheilijat kuin eläkeläiset.

Mikä tahansa syy treenata on pätevä syy. Meille terveys on kaikki kaikesa, sanoo **Victoria Sundblom**, joka on yksi Trainiumin neljästä omistajasta. Hänen yrityskumppaninsa ovat **Alexander Winberg**, **Josefin Jensén** ja **Alexandra Sundblom**.

Kuntosali avasi ovensa kesällä 2016 tavoitteena olla matalan kynnyksen treenipaikka. Sieltä löytyisi jotakin jokaiselle kävijälle.

– Olemme ylpeitä asiakaskunnastamme, johon kuuluu sekä yli 85-vuotiaita että teinejä, Victoria sanoo.

Ystävänälikko oli suunnitellut yhteisen kuntosalin perustamista jo muutamman vuoden ennenkuin he toteuttivat haaveensa. Urheilu on heitä yhdistävä tekijä; tytöt ovat nuorempina pelanneet yhdessä jalkapalloa ja Alex tennistä. He päättivät jakaa yrityksen tasan neljään osaan.

Miten tämä järjestely on toiminut?

– Todella hyvin. Noudatamme enemmistön mielipidettä ja tilanteen vaatiessa jatkamme keskustelua kunnes äänet jakautuvat enemmistön hyväksi, Victoria sanoo. →

Victoria tror att deras styrka ligger i att de i grunden har samma värderingar, trots att de i övrigt är ganska olika – olikheter som gör att de kompletterar varandra.

UPPSVING PÅ HÖSTEN

Företaget har nu dryga sex år på nacken och har bland annat överlevt pandemin, som tidvis stängde ned verksamheten. Just nu ser allt ganska ljust ut. De flesta har hittat tillbaka till gymmet och allt rullar åter på som vanligt.

–Jag skulle nog säga att vi är ”back in business”. Det var främst gruppträningarna som drabbades av bortfall under coronan. Största delen av de som tränar på egen hand fortsatte som vanligt under pandemin, förutsatt att de inte tillhörde någon riskgrupp, konstaterar Victoria.

Under åren har de märkt att det nästan alltid är ett litet uppsving på gymmet på hösten då folk återvänder från sina semestrar. Trots att det nu talas mycket om hårdare ekonomiska tider i Ukrainakrigets kölvatten, har man

ännu inte sett några förändrade kundmönster.

–Vi har inte märkt någon skillnad på kundmängden, men däremot har det kanske varit lite mindre efterfrågan på extra tjänster. Folk måste fundera lite noggrannare vad de använder sina pengar till, säger hon.

OLIKA PT-TJÄNSTER

Tre av delägarna – Victoria, Josefin och Alexander – är utbildade personliga tränare. Många går kanske i föreställningen att det i första hand är högpresterande →



Hän näkee ystäväysten yhteisen arvopohjan kannattelevana tekijänä, vaikka he muuten ovat ihmisinä erilaisia- erilaisia tavalla joka muodostaa toimivan kokonaisuuden.

SUOSITTUA SYKSYLLÄ

Yritys on toiminut kuusi vuotta ja selviytynyt pandemian aiheuttamista toimin-
taa rajoittavista ajoista. Juuri nyt kaikki näyttää lupaavalta. Suurin osa asiakkais-
ta on löytänyt takaisin ja toiminta jatkuu
samaa malliin kuin ennen.

–Sanoisin, että olemme ”back in business”. Ryhmäliikunta jäi koronan aikana pois, mutta yksilöllisesti treenaavat asiakkaat jotka eivät kuuluneet riskiryhmiin, jatkoivat pandemiasta huolimatta, sanoo Victoria.

Syksyisin asiakkaita on paljon, kun kaikki palaavat lomiltaan. Mitään merkittävää vaikutusta Ukrainan sodan aiheuttamasta taloudellisesta tilanteesta Trainiumissa ei ole näkynyt.

–Meillä käy yhtä paljon asiakkaita kuin ennen, mutta lisäpalveluiden ky-

syntä on ollut hieman niukempi. Ihmiset ehkä punnitsevat tarkemmin, mihin rahojansa käyttävät.

ERILAISIA PT-PALVELUITA

Kolme omistajista, Victoria, Josefin ja Alexander, toimivat henkilökohtaisina valmentajina (personal trainer, PT). Voisi kuvitella, että vain huippu-urheilijat palkkaavat henkilökohtaisia valmentajia, mutta niin ei ole. Suurin osa kyseisiä palveluita käyttävistä asiakkaista ovat keski-ikäisiä, joilla on jostakin syystä ollut →

idrottare som anlitar sig av personliga tränare (PT), men så är det faktiskt inte. Majoriteten av de som anlitar PT-tjänster är faktiskt medelålderspersoner som haft en längre träningspaus. Det finns olika PT-paket att välja mellan.

–För många räcker det med ett baspaket där man träffas två gånger. På första träffen får man besvara en enkät. Vi lär känna kunden och hans träningsbakgrund. Till andra träffen har vi gjort ett skraddarsytt, individuellt träningsprogram som vi tillsammans går igenom, berättar Victoria.

Men det finns också de som vill ha en tränare med under träningspassen. Victoria betonar att gymmets alla tre personliga tränare har en ganska mjuk tränarstil, som går ut på att vara ett stöd i träningen.

–Det kan handla om att vi kollar att kunden använder rätt teknik eller till ex-

empel att man utmanar kunden att våga ta nästa steg i träningen, såsom att lägga på lite extra vikter, om man ser att kunden är mogen det, säger hon.

VIKTIG MUSKELTRÄNING

Vad finns det för träningsrender just nu?

–Det som redan en tid varit trendigt är funktionell träning; träning med fria vikter såsom skivstänger, hantlar et cetera. Jag skulle säga att folk rent generellt gärna tränar hela kroppen och kombinerar styrketräning med sådant som gör att man får upp ett litet flås, säger hon.

På Trainium erbjuder man också gruppträning i form av instruerade pass. Man planerar alla passen själv och köper inte in förkoreograferade lektioner. På många gym är det kvinnorna som dominerar på de instruerade passen. Också på Trainium är de i lätt majoritet, men man har faktiskt lyckats engagera många av

männen också. Hemligheten ligger i att gruppträningen ofta har drag av cirkelträning och innehåller inga övningar som ska göras i takt till musik tillsammans med resten av gruppen.

–Man gör övningarna i sin egen takt och har man någon skada eller andra fysiska hinder, ska man få alternativa rörelser enligt behov, säger Victoria.

Motionsrådet som hon gärna delar med sig är att styrketräningen blir viktigare ju äldre man blir.

–Många tror felaktigt att styrketräningen är viktigare för unga. Muskelstyrkan är det som mest försvagas med åren. Om man håller musklerna i skick eller inte har en avgörande roll för hur ålderdomen kommer att se ut, hälsar hon och tillägger att de inte har någon övre åldersgräns för medlemskap.

På Trainium har man lyckats locka med många män på de instruerade passen. Hemligheten kan vara att många av passen har drag av cirkelträning.

Trainiumissa myös miehet osallistuvat ryhmäliikuntaan. Salaisuus saattaa piillä tuntien piiriharjoittelutyylissä luonteessa.

TRAINIUM

VAD Gym som öppnade sommaren 2016

MIKÄ Kuntosali joka avasi ovensa kesällä 2016

ÄGARE • OMISTAJAT Victoria Sundblom, Josefin Jensén, Alexander Winberg & Alexandra Sundblom

VAR Trollbergsvägen 10, Ekenäs

MISSÄ Trollbergintie 10, Tammisaari

pidempi tauko liikkumisessaan. PT-paketteja löytyy moneen eri lähtöön.

Monelle riittää peruspaketti, joka sisältää kaksi tapaamista. Ensimmäisen tapaamisen aikana asiakas täyttää kyselylomakkeen ja tutustumme hänen treenitapaustaan. Toiselle kerralle olemme räätälöineet juuri tälle asiakkaalle sopivat treeniohjelman, jonka käymme yhdessä läpi, Victoria kertoo.

Jotkut asiakkaat kuitenkin toivovat treenaajan läsnäoloa myös myöhemmin, varmistaakseen siitä, että kaikki tapahtuu teknisesti oikein ja turvallisesti. Victoria korostaa, että Trainiumin yhtenäisen PT-tyyli on pehmeä ja kannustava.

Jotkut asiakkaat kaipaavat treenin edetessä tukea esimerkiksi lisäpainojen kanssa, kun näemme, että hän on siihen valmis.

TÄRKEÄ LIHASKUNTO

Mitä trendejä näette juuri nyt kuntosalillanne?

–Funktionaalinen treenaaminen on jo jonkin aikaa ollut huudossa. Tämä tarkoittaa kuntoilua, jossa käytetään erilaisia painoja kuten esimerkiksi levytankoja ja käsipainoja. Sanoisin, että asiakkaamme yleisesti ottaen mielellään yhdistävät lihaskunnan sellaiseen liikkumiseen josta saavat hien pintaan, Victoria sanoo.

Trainium tarjoaa myös ohjattua ryhmäliikuntaa. Omistajat suunnittelevat kaikki tunnit itse, he eivät osta valmiita paketteja. Yleensä naisia osallistuu enemmän ryhmäliikuntatunneille, mutta Trainiumista löytyy myös miesten suosimaa piiriharjoittelutyypistä ryhmäliikuntaa, missä liikkeet suoritetaan omassa

tahdissa. Nämä tunnit eivät siis edellytä yhteisten koreografioiden oppimista tai musiikin tahtiin liikkumista.

Jokainen työskentelee itseksensä ja saa tarpeen vaatiessa yksilöllistä ohjausta, Victoria sanoo.

Victorian liikuntavinkki on lihaskunnan ylläpitäminen varsinkin iän karttuessa.

Törmään usein harhaluuloon, että lihaskunnan harjoittelu olisi tärkeintä nuorena. Näin ei kuitenkaan ole, vaan lihakset surkastuvat vanhetessa ellei niistä pidä huolta ja tämä vaikuttaa eläkeikään merkittävästi. Meillä ei ole yläikärajaa asiakkaillemme, hän lisää.



**Parkanställdas påhittighet får
hela staden i helgstämning**
**Puistryhmä loihtii
kaupungin juhlatunnelmiin**

TEXT AGNETA SJÖBLOM
KÄÄNNÖS NORA GULLMETS

När det råder lågsäsong för planteringar och rabatter sprider stadens parkanställda glädje med påhittiga utomhusdekorationer och pynt i stället.

Asa Ekström, Maria Eriksson, Tanja Liljekvist och Anna Packalén som jobbar med stadens parkskötsel tar emot på Kronomagasinets vind. Det är här som de uppskattade dekorationerna som brukar dyka upp i stadsbilden inför årets helger tillverkas och förvaras – allt från läskiga halloweenspöken och -spindlar, till traditionella julstjärnor och cyklande påskkärringar.

Förutom att pynta med favoriter från tidigare år överraskar man gärna med nytt. Olika idéer stöts och blöts på kafferaster, det googlas och kollas på Pinterest.

–Alla har fria händer att hitta på nya saker, men gemensamt tema för allt som görs är återvinning. Det vill säga dekorationerna görs av sådant som annars skulle ha kastats bort, säger parkchef Maria Eriksson.

Förutom egna gömmor botaniserar man efter användbara saker i förråden hos de andra avdelningarna, såsom fastighets-sidan och idrotten. Ett gammalt järnstaket från Simmis till exempel har fått ny funktion som bakgrundskuliss. Vit och fluffig fiberduk som använts på centrumplanen innan konstgräsets tid går igen som spökmateriäl.

Gatuavdelningen är inkopplad i arbetet genom att hjälpa till med tunga lyft, Raseborgs Energi bistår med utplaceringarna.

ENKELT TOMTERECEPT

De olika dekorationerna brukar engagera invånarna och delas flitigt på sociala medier.

–Det är alltid roligt att se folks reaktioner och man blir glad då man ser någon som fotograferar, säger parkteamet.

Ibland frågar folk hur olika pynt är gjorda, som de gröna, frodiga konformade tomtarna till exempel.

–Det är rätt enkelt. Bara att vira granris runt en trafik-kon, fästa en julgransboll som näsa och dra en totemössa på. Skägget har vi brukat göra av rep som vi rispat upp, eller av gammal kokosmatta.

Samma tomtar har för övrigt varit i rubrikerna då de hamnat ut på irrfärder och återfunnits långt hemifrån. Även om viss skadegörelse förekommer bemöts dekorationerna för det mesta med uppskattning och respekt. Ett hjärtevärmande exempel på det är lädorna för "tomt-post" som sattes ut i fjol.

–Vi fick massvis med brev och teckningar i lädorna och tömde dem varje dag.

DET LILLA EXTRA

Hur mycket tid parkskötseln kan lägga ner på dekorationer varierar från år till år.

–Vi har koncentrerat oss på helgerna som infaller under årets mörka tider. Dels för att pigga upp oss själva och andra, dels för att det då är lågsäsong för andra jobb. De ordinarie

Luovat koristelut korvaavat kaupungin kukkaistutukset vuoden pimeimpänä aikana.

Asa Ekström, Maria Eriksson, Tanja Liljekvist ja Anna Packalén hoitavat kaupungin puistoja. He valmistavat ja säilyttävät koristeet Kronomagasinetin vintillä; kauhistuttavia halloween kummituksia ja-hämähäkkejä, perinteisiä joulutähtiä ja pyöräileviä pääsiäisnoitita. Ryhmä haluaa uusiokäyttää vanhoja koristeita, mutta samalla piristystä tuovat myös jokavuotiset uutuudet. Kahvitauot täyttyvät inspiroivista keskusteluista, Google hauista ja Pinterestin selailusta.

–Jokaisella on vapaat kädet luoda uusia koristeita, mutta yhteinen tekijä on kierrätys. Kaikki koristeet ovat siis tehty vanhoista tavaroista, jotka olisivat muuten heitetty pois, puistopäällikkö Maria sanoo.

Kaikki käyvät läpi omia varastojaan, mutta sen lisäksi puisto-osasto on käynyt kaupungin kiinteistö- ja urheiluosaston varastoissa etsimässä romuja joista loihtia aarteita kaupunkilaisten riemuksi. Vanha rautainen aita Simmiksestä toimii esimerkiksi taustana uudelle koristukselle ja urheilukentän ruohikkoa ennen tekourmen tuloa peittänyt valkoinen kuitukangas on saanut uuden elämän kummitusmateriaalina. Katuosasto auttaa painavimpien koristeiden nostamisessa ja Raaseporin Energia asettelee koristeet paikoilleen.

NÄIN TEET HELPOSTI TONTUN

Koristeet herättävät asukkaissa tunteita ja kuvia niistä jaetaan aktiivisesti sosiaalisessa mediassa.

–On aina hauskaa nähdä ihmisten reaktiot ja että he haluavat kuvata tekeleitämme, puistotiimi sanoo.

Joskus heiltä kysellään, miten koristeet ovat tehty. Esimerkiksi kartion muotoiset joulutontut ovat olleet suosittuja.

–Niiden teko on oikeastaan tosi helppoa. Liikennekartion ympärille pyöritellään kuusenoksia, joulupallo kiinnitetään nenäksi ja vedetään tonttulakki päähän. Parran olemme tehneet puretusta köydestä tai vanhasta kookoskuitumatosta.

Samat tontut ovat päässeet otsikoihin kun ne ovat löydetty seikkailemasta kauas kotoaan. Aika harvoin koristeita kuitenkaan käsitellään kaltoin, yleensä ne saavat osakseen kunnioitusta ja ihailua. Ilahduttavaa oli esimerkiksi tonttupostille pystytettyjen postilaatikoiden suosio.

–Kirjeitä ja piirustuksia tuli niin paljon, että saimme tyhjentää laatikot päivittäin.

PIENI LISÄMAUSTE

Puistoryhmän koristeiden valmistamiseen käyttämä aika vaihtelee vuodesta toiseen.

–Olemme keskittyneet vuoden pimeimpiin viikonloppuihin. Silloin meillä ei yleensä ole niin paljon muita töitä ja tällä tavalla piristämme sekä itseämme että muita. Varsinaiset työtehtävät ovat kuitenkin tärkeysjärjestyksen kärjessä. Jos



Maria Eriksson och Tanja Liljeqvist, och i dörröppningen Anna Packalén och Åsa Ekström, hör till teamet som av återvunnet material trollar fram de omtyckta dekorationerna.

Maria Eriksson, Tanja Liljeqvist ja ovensuussa Anna Packalén ja Åsa Ekström kuuluvat koristelutiimiin, joka taikoo vanhasta uutta.

arbetsuppgifterna styr. Råkar det till exempel komma mycket snö i november går vår arbetstid åt till det i stället för till juldekorationer.

Att se pyntandet sprida sig som ringar på vattnet är roligt.

–Det här är det lilla extra som vi kan bidra med från vår sida och vi uppmuntrar gärna alla invånare till att också pynta och dekorera lite själva, säger Maria Eriksson.

Har ni några tips till den som behöver hjälp på traven?

–Gå igenom det egna garaget och förråden och se om där finns något som kan återanvändas. Skapa helheter och koncentrera dekorationerna till ett ställe, till exempel till ett träd eller en trappa. Det ger en fin effekt.

marraskuussa esimerkiksi sataa lunta, puistoryhmä on työllistynyt lumen luomisen parissa ja joulukoristeet saavat odottaa.

On hauskaa huomata, miten koristeiden valmistaminen lisääntyy kuin renkaat veden pinnalla.

–Tämä on meidän tapamme tuoda kaupunkiimme vähän lisäämaustetta. Kannustamme kaikkia asukkaita jatkamaan koristelua omilla pihoiltaan, Maria sanoo.

Mikä olisi vinkki niille, jotka kaipaavat vähän ohjeistusta koristelun kanssa?

–Käykää läpi oma autotallinne ja varastotilanne ja etsikää kierrätettäviä tavaroita. Luokaa kokonaisuuksia ja keskittäkää ne aluksi yhdelle alueelle, esimerkiksi yksille rappusille tai yhden puun ympärille. Siitä tulee vaikuttavan näköistä.

ELINSTALLATIONER - SÄHKÖASENNUKSET

 **Johan 0400 470505**
 **Tobias 0400 470465**

www.jcls-service.fi

JCL SERVICE

 **SONJAN HERKKU**
SONJAS DELIKATESS

Mansikkaglögi +
italialainen suklaatryffelpussi
15,50 € (Norm. 19,40 €)
 Jordgubbsglögg +
italiensk chokoladtryffelpåse

AUKIOLOAJAT • ÖPPETTIDER
 ark / vard 10-18 • la / lö 10-15
4.12-18.12 su / sö 11-15

Kustaa Vaasan katu 2D, Tammisaari / Gustav Wasas gata 2D, Ekenäs
 ☎ 050 403 1963 www.sonjanherkku.fi  

BILSKOLA / AUTOKOULU

West Drivers

www.westdrivers.fi • 040 772 2872

 **LOKALTAPIOLA**
 SYDKUSTEN

 **LÄHITAPIOLA**
 ETELÄRANNIKKO

Tag kontakt / Ota yhteyttä!
 Ekenäs / Tammisaari 019 222 3300
 Hangö / Hanko 019 222 3333

STRESSFRI NJUTNING
I VÄNTAN PÅ JULEN

TOPPEN'S
GLASSBAR & CAFÉ
 KIIREETÖNTÄ
 JOULUNODOTUSTA
 VIIHTYISÄSSÄ MILJÖÖSSÄ

KUNGSGATAN 10, EKENÄS

 **MARINBODEN**

20 %

RABATT PÅ ALLA KLÄDER
ALENNUS KAIKISTA VAATTEISTA

Gäller alla kläder med normalpris. I kraft hela december.
 Koskee kaikki norm.hintaiset vaatteet. Voimassa koko joulukuun.
 Norra Strandgatan 20, Ekenäs / Pohj. Rantakatu 20, Tammisaari
 019-2412236

ARKADEN
JULMARKNAD

www.arkaden.fi
 Kungsgatan 7, Ekenäs

I samarbete med

 **Ekta**
 BRYGGERI
 PANIMO
 KÄSKEBOD
 FINLAND

 **popana**
 INTERIOR & ARMATUR

Sagoland
antiques & vintage
 EST 2020

Hållbara vackra ting till ditt hem
 Kestävää kauneutta kotiisi

KUNGSG.4 KUNINKAANK.4 EKENÄS, TAMMISAARI
 ☎ 0500451962
  @SAGOLANDVINTAGE

Backers Baker

Lokala familjeföretaget Backers Baker Ab står för rejält bröd och traditionellt brödhantverk sedan drygt 25 år tillbaka. Produkterna bakas för hand av högklassiga, ekologiska och gärna även lokalproducerade råvaror.

Sitt allra första bageriföretag startade grundarna **Olle** och **Diana Lindholm** i Skultuna i Sverige 1984. Vid flytten tillbaka till Finland 1996

öppnades Backers bageri vid torget i Ekenäs.

Namnet kommer från

Backers gård i Snappertuna som funnits i Olles släkt sedan 1694.

Sedan 2014 finns bageriet i Pojo. Företagets produkter säljs i butiker från Hangö till Helsingfors och även i Sverige. I Backers webbshop kan man beställa färskt bröd för avhämtning i Pojo, Karis och Ekenäs. Den ekologiska maltlimpan är en storfavorit, speciellt inför jul, och står tillsammans med Skärgårdships för hälften av försäljningen. En annan storsäljare är Backers rågsurbröd som också kammat hem ett första pris i FM i mathantverk. Till julen bakas traditionellt julbröd med vört och saffran.

I recepten har vi inte skrivit ut ekologiskt. På Backers väljer man enbart ekologiska råvaror. Det känns bra i både mage och själ. Det flesta råvarorna går att få tag på som ekologiska men ibland är det svårt. Du väljer förstäs själv hur du gör.

När man bakar ska det vara roligt och det ska bli gott. Med bra grundrecept och rik fantasi kan man göra underverk. Ganska enkelt kan du baka mer än sju sorters kakor. Här får du några av Olles recept och lite idéer.

Hur gräddar jag?

Temperaturen är ca 180°. Det är svårt att ange exakt temperatur och tid i ugn. Det varierar beroende på ugn och tjocklek på kakorna. Du får prova dig fram och hålla ugnen under uppsikt. Då du ser att kakorna har fått lite färg på kanterna är kakorna antagligen färdiga.

Ta ut plåten och låt svalna. Smaka på en kaka! Om du tycker att de behöver lite mer färg eller att den är för mjuk kan du grädda några minuter till.

Gott på jul
Herkkujä!

MÖRDEG

Mördegen är så god i all sin enkelhet. Av mördeg kan du göra många olika småkakor. Det är bara fantasin som sätter gränser.

600 g smör
300 g socker
0,3 dl vatten
2 ägg
900 g mjöl

Blanda ihop socker och kallt smör så att sockret smälter och går ihop med smöret. Blanda i vatten och ägg och därefter mjölet. Blanda tills degen formar en klump eller släpper från kanterna men kör inte degen för länge om du använder hushållsassistent. Ställ degen kallt några timmar innan du bakar ut den.

Tunna mördegskakor

(gräddas ca 7 minuter)

Pressa ihop degen till en boll ungefär som när du gör en snöboll. Mjöla bordet med lite mjöl. Kavla ut degen till ca 3 mm och stick ut runda kakor med en utstickare eller ett litet glas (ca 3 cm i diameter). Använd bakplåtspapper och placera kakorna på plåt.

Enkla tunna runda mördegskakor som man lägger ihop två och två med t.ex. äppelmos, hallonsylt eller choklad. Prova dig fram och gör din egen favorit.

Mandelkakor

(gräddas ca 7 minuter)

Forma degen som pinnar eller små bollar och rulla i mandelmjöl eller mandelkross. Platta till kakan lite då du placerar den på plåten. Använd bakplåtspapper.

Brun mördeg

"Fuskpepparkaka"
(gräddas ca 7 minuter)

Pressa ihop degen till en boll ungefär som när du gör en snöboll. Mjöla bordet med lite mjöl. Kavla ut degen till ca 3 mm tjocklek och stick ut kakor med pepparkaksutstickare. Använd bakplåtspapper och placera kakorna på plåt.

Hallongrottor →

(gräddas ca 14 minuter)

Forma degen till en lång rulle (ca 4 cm i diameter) och kubba upp i bitar på ca 1,5 cm. Gör en grop med tummen och fyll med hallonsylt. Kan bakas i en liten form eller direkt på plåt.

Chokladgrotta

(gräddas ca 14 minuter)

Forma degen till en lång rulle (ca 4 cm i diameter) och kubba upp i ca 1,5 cm stora bitar. Gör en grop med tummen och fyll med krossad choklad. Kan bakas i en liten form eller direkt på plåt.





BACKERS BAKER

Backers Baker

Paikallinen perheyrittäjä Backers Baker Ab on tuottanut reilua perinteisesti leivottua leipää jo 25 vuoden ajan. Kaikki leivotaan käsin korkealaatuista luomuraaka-aineista, paikallisia tuottajia suosien.

Omistajat **Olle** ja **Diana Lindholm** perustivat ensimmäisen leipomoyrityksensä Ruotsin Skultunassa vuonna 1984. Muutettuaan takaisin Suomeen vuonna 1996, Backersin leipomo avasi ovensa torin kupeessa Tammisaareen. Nimi Backers on peräisin perhetilasta Snappertunassa, joka on ollut Ollen suvussa vuodesta 1694.

Leipomo sijaitsee vuodesta 2014 lähtien Pohjassa. Tuotteet ovat myynnissä Hangoissa Helsinkiin ja myös Ruotsissa.

Nettikaupan kautta on mahdollista tilata tuoretta leipää noudettavaksi Pohjasta, Karjaalta ja Tammisaaresta. Luomumallaslimppu on keustosuosikki, varsinkin joulun aikaan, ja onkin saaristolaissipsien ohella yrityksen myydyin tuote. Suosittua on myös ruishapanleipä, joka onkin voittanut Arteesaniruoka SM-kilpailun. Jouluksi on tarjolla myös perinteistä sahramil-la maustettua vierreleipää.

Re-septeissämme emme ole erikseen maininneet aineiden luomulaatua, mutta Backersin tuotteissa käytetään ainoastaan luomuraaka-aineita. Luomu tekee hyvää sekä vatsalle, että mielelle. Melkein kaikkia raaka-aineita on saatavilla luomuna, mutta toki niiden löytäminen voi joskus olla haastavaa. Teet tietenkin itse omat valintasi.

Leipomiset jouluksi

Leipomisen tulee olla hauskaa ja tavoitteena on leipoa jotakin maukasta.

Hyvillä perusohjeilla ja käyttäen rikasta mielikuvitusta apunaan, voi saada ihmeitä aikaan. Voit helposti leipoa enemmänkin kuin seitsemää erilaista keksiä. Tässä joitakin Ollen resepteistä ideoilla höystettynä.

Miten paistaa parhaiten?

Lämmitä uuni noin 180 asteeseen. Lämpötilaa ja aikaa on vaikeaa määritellä tarkasti, koska kaikki unit ovat erilaisia ja keksien paksuus vaikuttaa paistoaikaan. Jokainen saa kokeilla ja pitää omaa uunia silmällä. Keksit ovat todennäköisesti valmiita, kun ne ovat saaneet reunoihinsa hiukan väriä.

Ota pelti uunista ja anna jäähtyä. Maista! Jos keksi on mielestäsi liian pehmeä tai kaipaa lisää väriä, paista vielä muutaman minuutin ajan.

MURUTAIKINA

Murutaikina on herkullista kaikessa yksinkertaisuudessaan. Siitä saat loihdittua paljon erilaisia keksejä, kun annat mielikuvituksellesi siivet!

600 g voita
300 g sokeria
0,3 dl vettä
2 kananmunaa
900 g jauhoja

Sekoita sokeri ja kylmä voi, niin että sokeri sulautuu yhteen voin kanssa. Lisää vesi ja kananmunat ja lopuksi jauhot. Sekoita kunnes sinulla on yhtenäinen taikina tai kunnes se ei enää tahmaa reunoihin. Älä sekoita liian kauan, jos teet sen koneellisesti. Aseta valmis taikina kylmään muutamaksi tunniksi ennen leipomista.

← Vadelmaluolat

(paistoaika noin 14 minuuttia)

Muotoile taikina rullaksi (noin 4 senttimetriä halkaisijaltaan) ja leikkaa se 1,5 senttimetrin paksuisiksi paloiksi. Tee peukalolla kolo, jonka täytät vadelmahillolla. Nämä voit paistaa pienessä vuossa tai suoraan pellillä.

Mantelikeksit

(paistoaika noin 7 minuuttia)

Muotoile taikinasta pieniä tikkuja tai palloja ja pyörittele niitä mantelijauhossa tai mantelirouheessa. Aseteltuasi keksit leivinpaperin päälle pellille, paina niitä hieman littanaksi.

Ruskea murutaikina

”Valepiparit” (paistoaika noin 7 minuuttia)

Tee taikinasta pallo, niinkuin tekisit lumipallon. Levitä jauhoja leivinpöydälle. Kaulitse taikina noin 3mm paksuiseksi ja painele piparkakkumuoteilla haluamiasi muotoja. Asettele leivinpaperin päälle uunipellille.

Suklaaluola

(paistoaika noin 14 minuuttia)

Muotoile taikina rullaksi (noin 4 senttimetriä halkaisijaltaan) ja leikkaa se 1,5 senttimetrin paksuisiksi paloiksi. Tee peukalolla kolo, jonka täytät suklaarouheella. Nämä voit paistaa pienessä vuossa tai suoraan pellillä.

Oluet murukeksit

(paistoaika noin 7 minuuttia)

Muotoile taikinasta pallo, vähän niinkuin tekisit lumipallon. Levitä leivinpöydälle vähän jauhoja. Kaulitse taikina noin 3mm paksuiseksi ja painele pieniä ympyröitä muotilla tai pienellä juomalasilla (halkaisijaltaan noin 3 senttimetriä). Asettele taikinaympyrät pellille leivinpaperin päälle.

Paistettuasi keksit, voit halutesasi jatkaa vielä yhdistämällä ne pareittain niin, että laitat oman makusi mukaan omenahilloa, vadelmahilloa tai suklaata niiden väliin. Kokeile ja löydä oma suosikkisi.



BACKERS BAKER



Saffransbröd

(gräddas 8–10 minuter)

Det här är ett ganska stort recept som ger ca 60 bullar. Passa på att baka tillsammans med familj och vänner.

Börja med att blötlägga saffran i vattnet tillsammans med rapsolja, socker och salt. Smula i jästen och rör runt. Låt dra några minuter innan du blandar i mjölet och knådar degen. Knåda tills degen släpper från kanterna. Tillsätt därefter russin och blanda degen lite till så att russin fördelas jämnt.

1 liter ljummet vatten
3 dl rapsolja
400 g socker
25 g salt
20 g saffran
100 g jäst
2,2 kg starkt vetemjöl
200 g russin

Låt degen vila 10–15 minuter. Vänd upp degen på bakbordet med lite mjöl under. Dela degen i ca 60 bitar som du rullar i handen till runda bollar. Låt dem vila på bakbordet med duk eller plast över ca 10 minuter. Ta sen bollarna i samma ordning så att de du rullat först bakas ut först. Rulla varje degboll till 15–20 cm långa ”rep”. Rulla ihop varje rep till ett S och lägg på plåt med bakplåtspapper under. Låt jäsas under duk tills de har blivit ungefär dubbelt så stora. Pensla med sockervatten eller uppvispat ägg och grädda i ugn.

Sahramipullat

(paistoaika noin 8-10 minuuttia)

Tämä on aika runsas resepti, josta saat noin 60 pullaa. Voi olla hyvä idea leipoa isommalla porukalla.

Aloita liottamalla sahmia vedessä rapsiöljyn, sokerin ja suolan kanssa. Murenn hiiva joukkoon ja sekoita. Anna vetäytyä hetken ennen jauhojen lisäämistä ja vaivaamista. Vaivaa kunnes taikina ei tahmaa kulhon reunoihin. Lisää rusinat ja jatka vaivaamista kunnes rusinat ovat levittäytyneet tasaisesti koko taikinaan.

1 litra haaleaa vettä
3 dl rapsiöljyä
400 g sokeria
25 g suolaa
20 g sahmia
100 g hiivaa
2,2 kg vahvaa vehnäjauhoja
200 g rusinoita

Anna taikinan olla 10-15 minuuttia. Kaada se sitten jauhotetulle leivinpöydälle. Jaa taikina noin 60 palaan ja pyörittele niitä käsissäsi pyöreiksi palloiksi. Anna levätä leivinpöydällä liinan tai muovin alla noin 10 minuuttia. Ota sen jälkeen pallot leivontaan samassa järjestyksessä kuin pyörittelit ne; ensin pyöritetyt ensin leivottavaksi. Tee jokaisesta pallosta 15-20 senttimetrin pituisia ”naruja”. Muotoile niistä S-muotoisia ja asettele leivinpaperin päälle uunipellille. Anna kohota liinan alla kunnes ne ovat tuplaantuneet koossa. Voitele sokerivedellä tai kananmunalla ja paista.

Olles pepparkakor

(gräddas ca 6 minuter)

320 g socker
240 g smör
1 dl grädd
1,5 dl sirap
20 g matsoda
8 g kanel
4 g malen nejlika
4 g malen ingefära
700 g vetemjöl

Blanda ihop socker och kallt smör så att sockret smälter och går ihop med smöret. Tillsätt sirap och grädd, rör om ordentligt. Blanda alla torra ingredienser. Sila matsodan och rör om i mjölet så att det inte finns klumpar. Blanda tills degen formar en klump eller släpper från kanterna men kör inte degen för länge om du använder hushållsassistent. Ställ degen kallt till följande dag.

Ta ut degen från kylen några timmar innan du bakar ut den. Pressa ihop degen till en boll ungefär som när du gör en snöboll. Mjöla bordet med lite mjöl. Kavla ut degen till en ca 2–3 mm tjock platta och stick ut runda kakor med en utstickare.

Använd bakplåtspapper och placera kakorna på plåt.

*Gott på julbordet
Herkkuja jouluksi*

Ollen piparkakut

(paistoaika noin 6 minuuttia)

320 g sokeria
240 g voita
1 dl kermaa
1,5 dl siirappia
20 g ruokasoodaa
8 g kanelia
4 g jauhettua neilikaa
4 g jauhettua inkivääriä
700 g vehnäjauhoja

Sekoita sokeri ja kylmä voi kunnes sokeri sulaa yhteen voion kanssa. Lisää siirappi ja kerma ja sekoita kunnolla. Sekoita erikseen kaikki kuivat ainekset. Käytä soodaa ja jauhoja lisätessäsi siivilää, jotta paakkuja ei tule. Sekoita kunnes taikina on yhtenäinen ja irtoaa kulhon reunosta. Jos sekoitat koneellisesti, älä sekoita liian kauan. Aseta taikina kylmään seuraavaksi päiväksi.

Ota taikina jääkaapista muutamaksi tunniksi ennen leipomista. Tee taikinasta pallo, niinkuin muotoilisit lumipallon. Levitä leivinpöydälle vähän jauhoja ja kaulitse taikina noin 2-3 millimetrin paksuiseksi levyksi. Painele muoteilla taikinasta ympyröitä. Asettele piparit leivinpaperin päälle uunipellille.

Resepteissämme emme ole erikseen maininneet aineiden luomulaatua, mutta Backersin tuotteissa käytämme ainoastaan luomuraaka-aineita. Luomu tekee hyvää sekä vatsalle, että mielelle. Melkein kaikkia raaka-aineita on saatavilla luomuna, mutta toki niiden löytäminen voi joskus olla haastavaa. Teet tietenkin itse omat valintasi.

Melles

HÄLSO SHOP

Öppet / Auki
vard 10-17 ark
lö 10-14 la



Kungsgatan 11, Ekenäs
www.melleshalsoshop.fi

#melleshalsoshop

Piazza

Lunchbuffé vard. 11-14
sommartid: vard. 11-15

• Catering • 20 pers. kabinett

Stationsv. 6, Ekenäs
Tel. 045 1415 984 • www.piazzafood.fi



Västra Nyland

3 månader
endast 35 €

www.vastranyland.fi/kampanj

VN

RESTAURANT

CENTRO

LUNCH
CATERING
HEMKÖRNING

Genvägen 8, Ekenäs
info@centrofood.fi • Tel. 050 314 8400

TRYGG HEMMA

TURVAA KOTIIN



Lunacare erbjuder följande tjänster

- Hemvård/Hemtjänst
- Hemsjukvård
- Momsfria socialvårdstjänster med serviceavtal
- Vård i livets slutskede
- Tjänster för veteraner och krigsinvalider

ANNIKA LUSTIG

Sjukskötare/Sairaanhoitaja
045 896 9230, annika@lunacare.fi

MARIKA ENBERG

Sjukskötare YH/Sairaanhoitaja AMK
045 896 9231, marika@lunacare.fi

Lunacare tarjoaa seuraavia palveluita

- Kotihoito/Kotipalvelu
- Kotisairaanhoito
- Arvolisäverottomia sosiaalihuoltopalveluja palvelusopimuksella
- Hoito elämän loppuvaiheessa
- Palvelut veteraaneille ja sotainvalideille

lunacare.fi

Tidningen Småstad fyller 10 år

TEXT & FOTO: AGNETA SJÖBLOM
KÄÄNNÖS NORA GULLMETS

Ekenäs Centrumförening grundades 2007.

Sex år senare, 2013, inledde man utgivningen av den egna tidningen, Småstad.

Den tvåspråkiga tidningen har allt sedan dess utkommit två gånger i året och distribueras gratis till hushåll i Raseborg, Hangö och Ingå.

Idén bakom utgivningen är fortfarande densamma som den var vid starten.

– Vi vill ge synlighet åt våra medlemsföretag och lyfta fram sådant inom staden som vi tycker är intressant och aktuellt, säger Centrumföreningens ordförande **Susanna Widlund**.

Sommarnumret är vanligtvis några sidor tjockare än julnumret. Tack vare den längre säsongen har sommartidningen också en något längre livslängd.

– Tidningen finns att få hos våra medlemmar och turister plockar gärna med sig av den. Många tycker också det är ett bra sätt att träna det andra språket.

Med sin upplaga på upp emot 25 000 exemplar hör Småstad till regionens största utgivningar.

– Tidningen börjar vid det här laget vara bekant för många och brukar väcka positiva reaktioner. Nämner man Småstad vet de flesta vad man talar om, säger Susanna Widlund.



Susanna Widlund berättar att Småstad-tidningen har blivit en populär tidning som folk gillar att få hem i sin postlåda.

Susanna Widlund kertoo, että Småstad-lehti on tervetullut Länsi-uusi-maalaisten postilaatikoihin.

Småstad-lehti täyttää 10 vuotta

Tammisaaren Ydinkeskustayhdistys perustettiin vuonna 2007. Kuusi vuotta myöhemmin syntyi yhdistyksen oma lehti Småstad.

Kaksikielinen lehti on siitä lähtien julkaistu kaksi kertaa vuodessa ja sitä on jaettu koteihin Raaseporissa, Hangossa ja Inkoossa. Lehden idea on edelleen sama kuin sen alkuaikoina.

Haluamme tarjota näkyvyyttä jäsenyrityksillemme ja nostaa esille sellaista mikä on kaupungissamme ajankohtaista ja kiinnostavaa, sanoo Ydinkeskustayhdistyksen puheenjohtaja **Susanna Widlund**.

Kesällä ilmestytävä lehti on yleensä hiukan kattavampi kuin joulukuun ilmestytävä. Tämä johtuu kesäkaupungin kausiluontoisuudesta.

Lehti löytyy jäsenyrityksistämme ja turistit nappaavat mielellään sen matkaansa. Monille lehden kaksikielisyys on myös oiva mahdollisuus harjoittaa toista kieltä.

Småstad-lehteä julkaistaan 25 000 kappaletta, mikä lukeutuu alueen kattavimpiin painoksiin.

Lehti on jo monelle tuttu ja palaute on ollut myönteistä, Susanna kertoo.



**EKENÄS 1. APOTEK
TAMMISAAREN 1. APTEEKKI**

VÄLKOMMEN TILL EKENÄS 1. APOTEKI!

Apoteket befinner sig i nya utrymmen vid S-market och Alko.

TERVETULOA TAMMISAAREN 1. APTEEKKIIN!

Apteekki sijaitsee uusissa tiloissa S-marketin ja Alkon yhteydessä.

VI BETJÄNAR • PALVELEMME

Mån-fre / ma-pe 9-19 • Iör / la 9-16 • Sön / su 10-14

Järnvägsgatan 5, Ekenäs • Rautatienkatu 5, Tammisaari
Tel. / Puh. 019 241 1441 • ekenas1apotek@apteekkit.net

Samma bekanta proffs finns kvar för att hjälpa och stötta dig i alla frågor som rör rehabilitering.

Vi är specialiserade på manuell terapi och strävar efter att både lindra och förebygga symptom.

Välkommen!

BOKA DIN TID fysios.fi • tel. 010 237 700

FYSIOS MEHILÄINEN EKENÄS • Kustaa Vasagatan 2

FYSIOS MEHILÄINEN HANGÖ • Esplanadi 81

Fysios är nu



FYSIOS
MEHILÄINEN



0449760082 (englanniksi)
Email: joewek2006@yahoo.com.ph
Facebook: @RodilladoSiivousOy

Tel./sms -0452060699
(finska/svenska/suomeksi/ruotsiksi/)
Email: rodilladosiivous.info@gmail.com

Yritykset/toimisto
/tehdastoimitilat
Företag / kontor / fabrikslokaler

Liiketilät / marketit
Affärsfastigheter / marketar

Klinikat / vastaanotot
Kliniker / mottagningar

Kiinteistöt
Fastigheter (Trappstädning)

Koulut
Skolor

Kesäasunnot
Sommarstugor

Hotellit
Hotell

Kotisiivoukset
Hemstädningar

Ikkunapesut
Fönstervätt

Ravintolat / kahvilat
Restauranger / caféer

**Ennen juhla /
juhlien jälkeen**
Före och / eller efter festen

Myös puutarhatyöt
Även Trädgårdsarbeten

Om du inte behöver våra tjänster just idag, så spara denna info för kommande behov!
Mikäli et tarvitse palveluamme tänään, säilytä tämä kunnes tarve tulee eteen!

GÅVOTIPS!



Från UGT till X3M

– Finlandssvenska popprogrammens historia

Författare: Kjell Ekholm. Pris 35 €

Mycket har gjorts för att få ungdomar att lyssna på radio sedan 1965. Radio X3M:s start 1997 var vändpunkten. Boken är en djupdykning i den finlandssvenska radions värld med intressanta synvinklar på hur popradion utvecklades.



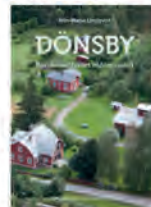
Ny bok om marskalk Mannerheims livsgärning!

GUSTAF MANNERHEIM

– Bolsjevismens svurne fiende

Författare: Henrik Ekberg. Pris: 39 €

Som den militäre ledaren i en småstat belägen i skärningspunkten mellan mäktiga maktblock höll han flera gånger bokstavligen världens öde i sin hand.



DÖNSBY - Bondesamhället möter nutid

Författare: Ann-Marie Lindqvist. Pris 25 €

Självägande bönder var i ett drygt halvsekel herrar över åkrar, ängar och skog i Dönsby, trakten nordväst om Karis kyrka. Författaren skildrar Dönsby ur ett mikrohistoriskt perspektiv, berättar om människor och händelser under drygt tvåhundra år.



DUBBELEXPONERAT

– med Christoffer Relander

Författare: Christoffer Relander. Pris: 35 €

En felexponering ledde fotografen in i det internationella rampljuset. I sin första fotobok delar han med sig av äldre och nya dubbelexponeringar och tar också med läsarna bakom kulisserna.



Köp i bokhandeln eller vår webbshop holvi.com/shop/LuckanRaseborg

WWW.VASTNYLANDSKAKULTURSAMFUNDET.FI

FYREN
GH RESTAURANTS

Norra Strandgatan 12, 10600 Ekenäs
Pohjoinen Rantakatu 12, 10600 Tammisaari

www.ghfyren.fi
fyren@ghfyren.fi

Tel. / Puh. +358 19 241 3200
GSM +358 40 541 0657

**JULFEST-
KVÄLL 17.12**
för mindre sällskap
med underhållning
och 3-rätters meny!
Mera info snart
på vår hemsida!
BOKA, BOKA!

Foto: Kjell Svenskberg

ETT RENT NÖJE
I 70 ÅR

PUHDASTA ILOA
70 VUODEN AJAN



☎ 019 264 6600
www.cleankalle.fi



Ägarkundernas *Adventskonsert*

Musikinstitutets ungdomskör
och solister

Tisdag 29.11.2022

TryckeriTeatern

kl. 19.00

Anmälningar på adressen:
www.lyyti.in/agarkundernas_adventskonsert

OP Raseborg
Raasepori



Vet du redan vad årets resultat är?

Årets resultat får inte komma som en överraskning. Vi är ett utmärkt val för alla som vill veta hur det går och hur resultatet kommer att bli.

Som kund hos oss så har Du bokföringen både i realtid och helt papperslöst tillsammans med personlig service. Våra kunder uppskattar våra webb-lösningar och att allting idag är pappersfritt. **Tack vare detta så har våra kunders bokföring kunnat skötas utan problem under dessa utmanande tider.**

Azets kombinerar personlig service med elektroniska tjänster.
Din bokföring i realtid och papperslöst:

- bokföring
- fakturering och kundreskontra
- betalningar och leverantörsreskontra
- löner och anmälningar
- periodbokslut, årsbokslut, deklarationer, m.m.
- ekonomisk rapportering

Kontakta mig så berättar jag mera!
Dennis Barman, Azets Insight Raseborg
010 756 4301, dennis.barman@azets.com
www.azets.fi/raseborg/

Less hassle. More value.



Aktia Kiinteistönvälitys

Områdets
toppmäklare

Huippuluokan
välitystä

Aktia Fastighetsförmedling

Aktia Fastighetsförmedling Ab | aktialkv.fi



Magnus Nyström
044 047 3414



Mosse Lindholm
044 047 36677



Victor Stenström
040 572 4335



Sari Berndtsson
040 047 3677



Anders Lundström
050 314 1562



Pia Eskola
040 158 2681



Thomas Sabo



www.bromans.fi

Ekenäs
Kungsgatan 8

M BROMAN

Karis
Köpmansgatan 4

På Tekno-Test vet man hur du ska tänka kring brandsäkerhet

TEXT OCH FOTO: MIA BERG-LUNDQVIST

Stämningshöjare under vinterhalvåret är dämpat sken från stearinljus och sprakande ljud från brasan. Men när har du senast kollat att du har brandskyddet i skick? Visste du att brandvarnaren ska bytas minst vart tionde år? Och att brandfilten gör föga nytta undangömd i garderoben?

För tjugofyra år sedan köpte **Tore Lindberg** Brandsläckarservice Tekno-Test av företagets grundare **Kaj Helenius**. Han hade då arbetat som anställd i sex års tid och fick valet att endera bli utan arbete eller att ta över affärsverksamheten. Lotten föll på det senare. Han kunde inte sköta verksamheten ensam, så frun **Gunvor Lindberg** anhöll om två års tjänsteledighet från sitt arbete och gick med i företaget. Nu står man inför ett generationsskifte då sonen **Fredrik Lindberg** ska ta över.

–Det är i praktiken Fredrik som redan nu driver företaget, också om vi formellt ännu inte genomfört ett generationsskifte. Men det är på gång. Jag och Gunvor hoppar in i ibland som extra händer om det behövs, säger Tore.

Han påminner Fredrik om att han som barn svor på att han aldrig skulle bli företagare, eftersom man då aldrig är ledig.

–Här har jag lite tänkt om. Visst är det sant att man är rätt bunden till sitt arbete, men att vara företagare innebär också en viss frihet. Jag tycker om att få planera helheter och att ständigt försöka

förbättra tjänsterna för kunderna, säger Fredrik och tillägger att steget att ta över verksamheten kändes naturligt eftersom han varit med på ett hörn under hela barndomen.

PLACERINGEN VIKTIG

Brandsläckarservice Tekno-Test har flera olika ben man står på, men förebyggande brandsäkerhet är kärnverksamheten. Bland kunderna finns så väl privata hushåll som företag. Man har bland annat servicekontrakt med flera olika husbolag och industrifastigheter där man regelbundet kollar att brandutrustningen är i skick. Under det senaste året har det också varit aktuellt att få befolkningskyddet granskade.

Vad ska privatpersoner kolla att de har i skick i det egna hemmet?

–En viktig sak är brandvarnare, speciellt i sovrummen, men också längs utrymningsvägen ut ur huset. Något som

alla kanske inte känner till är att brandvarnare ska bytas ut minst vart tionde år, säger Fredrik.

En annan viktig sak är brandfilten, och att den finns på ett synligt ställe.

–Den ska vara monterad på väggen, så att det går snabbt att greppa banden och dra ut den om det behövs, säger Fredrik.

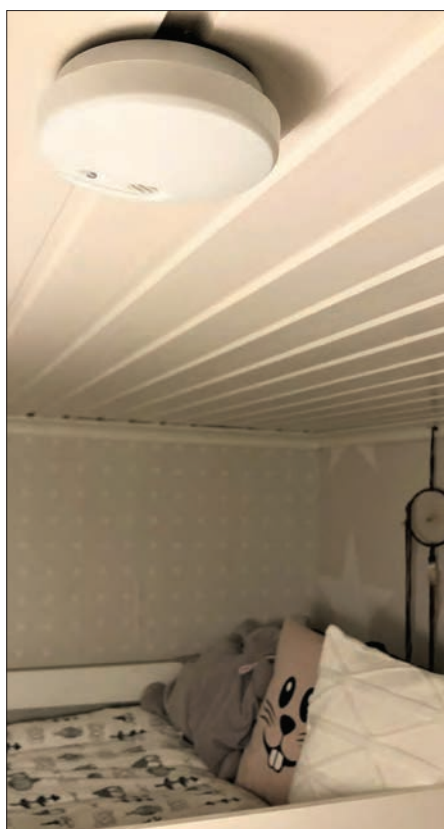
Han konstaterar att det tyvärr är alltför vanligt att folk har sina brandfiltar undangömda i skåp och lådor. Det finns då en stor risk att den inte finns tillhands då den skulle behövas.

VÄTSKEBASERADE SLÄCKARE

Det finns inget regelverk som stipulerar att det måste finnas en brandsläckare i ett egnahemshus, men det är ett bra komplement.

Det finns inget regelverk som säger att man måste ha en brandsläckare hemma, men det är absolut ett bra komplement, säger Fredrik Lindberg som här visar upp en vätskebaserad släckare.

Fredrik Lindberg suosittelee lämpimästi joka kotiin palosammutinta. Tässä nestepohjainen palosammutin. →



Brandvarnare ska finnas på strategiskt viktiga ställen, såsom i sovrum och bytas minst vart tionde år.

Palohälyttimet kuuluvat tärkeisiin paikkoihin kuten makuuhuoneisiin ja ne tulee vaihtaa vähintään kymmenen vuoden välein.



–Jag tycker att man här kan tala om en stark rekommendation, inflikar Fredrik och Tore nickar instämmande.

Brandsläckaren ska helst vara placerad nära ytterdörren och monteras fast på väggen med den upphängningsanordning som medföljer. Då riskerar flaskan inte att falla och det är lätt att städa under den. Utöver de traditionella pulversläckarna finns i dag också vätskebaserade brandsläckare.

–De vätskebaserade släckarna är betydligt renare att använda än de traditionella pulversläckarna och bibehåller sikten bättre, berättar Fredrik.

En vätskesläckare har trots allt den begränsningen att den inte ska förvaras i kalla utrymmen, eftersom den riskerar frysa. Det finns vissa specialmodeller av vätskesläckare som tål kyla, men de kommer med en högre prislapp. En traditionell pulversläckare klarar däremot kyla ned till -30 C.

FÖR TILL ÅTERVINNINGEN

Liksom med brandvarnaren är det vanligt att folk glömmer att brandsläckaren har en begränsad livslängd och ska bytas efter tio år. Den kräver också regelbunden service; vartannat år för släckare som bevaras i varma lokaler, varje år för släckare som står kallt.

–En sak som är jätteviktig är att man aldrig låter barn leka med brandsläckaren, inte ens en gammal, ifall det skulle råka finnas tryck kvar i flaskan, säger Tore.

Det kan gå riktigt illa om man riktar den mot en annan person. En pulversläckare har ett tryck på 15 bar och vissa släckare kan ha ett tryck upp till 70 bar. Då brandsläckaren nått slutet av sin livslängd klassas den som problemavfall och ska föras till en återvinningsstation.



Brandsläckarservice Tekno-Test är ett riktigt familjeföretag. Fr.v. mamma Gunvor Lindberg, pappa Tore Lindberg och sonen Fredrik Lindberg.

Palosammutinpalvelu Tekno-Test on todellinen perheyrittys. Vasemmalla äiti Gunvor Lindberg, isä Tore Lindberg ja poika Fredrik Lindberg.

Brandsläckarservice Tekno-Test

GRUNDAT av Kaj Helenius på 1970-talet

VAR Industrigatan 3, Ekenäs

NUVARANDE ÄGARE Tore & Gunvor Lindberg, generationsskifte på gång till sonen Fredrik Lindberg.

TJÄNSTER Brandsäkerhetstjänster, försäljning av brandsäkerhetsartiklar, industrigaser och flytgas. Därutöver har man service och installation av flytgassystem, försäljning av Cramer och Honda småmaskiner samt service av dessa.

PERSONAL Tore, Gunvor & Fredrik Lindberg + Ted Turtiainen som är anställd i företaget.

Palosammutinpalvelu Tekno-Test pähkinäkuoressa

PERUSTETTU Perustaja Kaj Helenius 1970-luvulla

MISSÄ Teollisuuskatu 3, Tammisaari

NYKYISET OMISTAJAT Tore & Gunvor Lindberg, kohta heidän poikansa Fredrik Lindberg

PALVELUT Paloturvallisuuspalveluita, paloturvallisuusvälineiden myyntiä, teollisuuskaasu ja nestekaasu. Neste-kaasujärjestelmien asennus ja huolto, Cramerin ja Hondan pienkoneiden myynti ja huolto.

HENKILÖKUNTA Tore, Gunvor & Fredrik Lindberg ja palkattu työntekijä Ted Turtiainen.

Tekno-Test tuntee paloturvallisuuden

TEKSTI JA KUVAT: MIA BERG-LUNDQVIST
KÄÄNNÖS: NORA GULLMETS

Vuoden pimeänä aikana steariinikynttilän valo ja tulen kotoisa rätinä luovat tunnelmaa. Mutta milloin olet viimeksi tarkistanut palohälyttimesi? Tiesitkö, että ne tulee vaihtaa kymmenen vuoden välein? Palopeite ei myöskään ole hyödyksi kaapin uumeniin ahdettuna.

Tore Lindberg osti 24 vuotta sitten Tekno-Test yrityksen edeltäjältään **Kaj Heleniukselta**. Yritys on erikoistunut paloturvallisuuteen. Silloin Tore oli työskennellyt yrityksessä kuusi vuotta ja sai vaihtoehtoikseen työttömyyden tai yrityksen oston. Hän valitsi viimeisen vaihtoehdon ja hänen vaimonsa **Gunvor Lindberg** otti silloiselta työpaikaltaan kaksi vuotta vuorotteluvapaata auttaakseen miestänsä yritystoiminnassa. Nyt on kohta heidän poikansa **Fredrik Lindbergin** vuoro jatkaa.

–Käytännössä Fredrik hoitaa jo yritystoimintaa, vaikkei mitään virallista sukupolvenvaihtoa ole tapahtunut. Me autamme Gunvorin kanssa tarpeen vaatiessa, mutta Fredrik on päävastuussa, Tore sanoo.

Fredrik oli lapsena vannonut, ettei ikinä ryhdy yrittäjäksi, koska silloin ei ikinä ole vapaa.

–Olen muuttanut mieleni. Onhan se totta, että yrittäjä on tietyllä tapaa sidottu työhönsä, mutta samalla yrittäjän arki sisältää paljon vapautta. Pidän suurten kokonaisuuksien suunnittelusta ja nautin palveluiden jatkuvasta kehittämisestä asiakkaiden toiveita kuunnellen, Fredrik kertoo. Hän lisää, että yrityksen siirtymisen hänen vastuulleen tuntuu luonnolliselta, koska hän on koko lapsuutensa ajan seurannut toimintaa.

HÄLYTTIMEN SIJAINTI ON TÄRKEÄ

Tekno-Test palvelee monella eri tavalla, mutta ydintoiminta on ennaltaehkäisevä paloturvallisuus. Asiakkaita ovat sekä yritykset että yksityiset kodit. Muun muassa yritys ylläpitää taloyhtiöiden ja tehdasrakennusten paloturvallisuutta. Myös väestönsuojien paloturvallisuus on viime vuoden ajan ollut ajankohtaista.

Mitä yksityishenkilön kannatta ottaa huomioon paloturvallisuuden kannalta?

–Palohälyttimet ovat tärkeitä, varsinkin makuuhuoneissa mutta myös pakotien varrella. Kaikki eivät ehkä ole tietoisia siitä, että palohälyttimet tulee uusia kymmenen vuoden välein, Fredrik huomauttaa.

Toinen tärkeä asia on palopeite ja sen sijainti näkyvällä paikalla.

–Sen kuuluu olla kiinnitettynä seinään, jotta sen voi tarpeen vaatiessa helposti saada naruista vetämällä pussistaan, Fredrik sanoo.

Hänen kokemuksensa perusteella harmillisen moni säilyttää palopeitettä kaapeissa tai laatikoissa, joista niitä on vaikeaa löytää jos niitä pikaisesti tarvitaan.

ERILAISIA SAMMUTTAMIA

Ei ole olemassa lakia, joka velvoittaisi kaikkia omakodissa asuvia omistamaan palosammutinta, mutta sellainen olisi kyllä hyvä olla.

–Tässä yhteydessä puhuisin vahvasta suosituksesta, Fredrik sanoo ja Tore nyökkyy yhteisymmärryksessä.

Palosammuttimen tulisi olla asianmukaisesti kiinnitetty seinään ulko-oven lähetyvillä. Tällöin sammutin ei tipahda alas ja sen alta voi helposti siivota. Perinteisten jauhesammuttimien lisäksi nykyään on tarjolla myös nestepohjaisia sammuttimia.

–Nestepohjaiset sammuttimet sotkevat huomattavasti vähemmän kuin perinteiset jauhesammuttimet eikä niistä aiheudu näköhaittaa, Fredrik selostaa.

Nestepohjaisia sammuttimia ei kuitenkaan voi säilyttää kylmissä tiloissa, jolloin niiden sisältämä neste voi jäätä. Toki on olemassa nestepohjaisia sammuttimia, jotka eivät jäädä, mutta ne ovat myös hintavampia. Perinteinen jauhesammutin kestää -30 asteen kylmyyden.



Fredrik Lindbergin työnkuvaan kuuluu suureksi osaksi paloturvallisuuden tarkistaminen asiakkaiden luona.

Mycket av Fredrik Lindbergs arbetstid går åt till att åka ut till kunder och kolla att brandutrustningen är i skick.

VIE VANHAT SORTTI-ASEMALLE

Kuten palohälyttimien kohdalla, myös palosammutin tulee uusia kymmenen vuoden välein. Sammuttimetkin kaipaavat huoltoa ja tulisi tarkastuttaa joka toinen vuosi kun kyseessä on huoneenlämmössä oleva sammutin, joka vuosi jos sammutin on kylmässä tilassa.

–Lasten ei koskaan tulisi leikkiä sammuttimilla, ei edes vanhoilla, Tore sanoo. Niissä voi edelleen olla painetta jäljellä ja osuessaan ihmiseen se voi saada aikaan pahaa jälkeä.

Jauhesammuttimessa on 15 baarin paine ja jotkut tehokkaammat sammuttimet yltävät jopa 70 baarin lukemiin. Käytetty sammutin luokitellaan ongelmajätteeksi ja on omistajan vastuulla viedä se Sortti-asetalle kierrätykseen.



Centrumföreningens medlemsföretag

Ydinkeskustayhdistyksen jäsenyhdistykset

Café & Restauranger • KAHVILAT & RAVINTOLAT

- * 1 Albatros Restaurant • Ravintola
- * 2 Bistro, bar & garden Höijers
- * 3 Bar & Restaurant Santa Fé
- * 4 Café Gamla stan
- * 5 Café Schjerfbeck
- * 6 Cafferie Ab Oy
- * 7 Carl de Mumma Ab
- * 70 Knipan
- * 8 Motel Marine
- * 9 Nya Wi-box Café & Konditori • Bakery & Kitchen
- * 10 Piazza Lunchrestaurang • Lounasravintola
- * 69 Restaurant Centro
- * 12 Restaurant GH Fyren
- * 13 YLP!
- 5 Knivar Sommaröstrand/Bar & Grill Kopparö

HÄLSA & VÄLMÅENDE • TERVEYS & HYVINVOINTI

- * 19 Birgittas massageterapi
- * 14 Ekenäs första apotek • Tammisaaren 1. apteekki
- * 19 Fagerbeauty
- * 16 Hälsohänder
- * 17 Livsstilskällan
- * 18 Melles Hälsoshop
- * 19 Naturalife
- * 20 Nya Apoteket • Tammisaaren Uusi apteekki
- Parfymerie & Beauty Salon Arlette
- * 22 Raseborgs Fysioterapi • Raaseporin Fysioterapia
- * 23 RK-Fysio
- * 24 Trainium Ab Oy

MODE, INREDNING & TJÄNSTER MUOTI, SISUSTUS & PALVELUT

- * 25 AaBee/Fotofabriken
- * 26 Blomsteraffär • Kukkakauppa Romantica
- * 30 Blomsteraffär Tusensköna
- * 27 Blomsterhörnan Kukkakauppa
- * 28 Canny
- * 66 Design smycken by Pia W
- * 29 Eklås Ab/Tammilukko Oy
- ** 31 MANCAVE/studio
- Kompaniet
- * 33 Lema Moda
- * 34 M Broman
- * 35 Marinboden

- * 36 Petra Geust Textil inredning
- * 37 Soft
- ** 38 Popana
- * 39 Toppen & Toppen's Glassbar
- * 15 Tekno-Test
- * 40 Tre rum+kök
- * 41 Uraffär H.Roos Kelloliike
- * 42 Wild Shoe

KONTOR, HOBBY & HANTVERK KONTTORI, HARRASTUKSET & KÄSITYÖT

- * 43 EKM Service
- * 44 Euronics Ekenäs/Tammisaari
- 45 Kontoristen
- * 39 Toppen & Toppen's Glassbar

KULTUR & TURISM • KULTTUURI & MATKAILU

- 46 Ekcamp Oy
- 47 Hotel Seafront Hotelli
- * 48 Kulturhuset Karelia Kulttuuritalo
- 49 Raseborgs Museum • Raaseporin Museo

ANDRA SPECIALAFFÄRER • MUUT ERIKOISLIIKKEET

- * 35 Ekenäs Bildel/Marinboden
- * 50 Djurhörnan/Eläinkulma
- 51 Ekenäs Däckmarket/Rengasmarket Tammisaari
- 52 Ekenäs Trävaruhus/Tammisaaren Puutavaratalo
- 67 Ekenäs VVS
- * 53 Lavendel Pesula – Tvätter
- ** 54 Sonjas delikatess/Sonjan herkk

ÖVRIGA FÖRETAG • MUUT YRITYKSET

- 55 Azets Raseborg
- 56 Ekenäs Sparbank/Tammisaaren Säästöpankki
- 57 Hinaus Raasepori
- 58 Huoneistokeskus
- 59 Lokaltapiola/Lähitapiola
- 60 OP Andelsbanken Raseborg/Osuuspankki Raasepori
- 61 Raseborgs Energi Ab/Raaseporin Energia Oy
- 62 Rodillado Siivous Oy
- * 68 S-Market Ekenäs
- 63 TomTori
- 64 West-Drivers

* Här kan du handla med Centrumföreningens presentkort

** Här kan du både handla med och köpa Centrumföreningens presentkort

* Täällä voit ostaa lahjakortilla

** Täällä voit ostaa lahjakortilla ja ostaa lahjakortin

#köpiekenäs • UNIKT SORTIMENT OCH PERSONLIG BETJÄNING #ostatammisaaresta • AINUTLAATUINEN VALIKOIMA JA YSTÄVÄLLINEN PALVELU



Vi förbehåller oss rätten till ändringar • Pidätämme oikeuden muutoksiin



Verksamheten på Knipnäs hittar sin form

TEXT: AGNETA SJÖBLOM

Arbetet med att utveckla det tidigare sjukhuset Knipnäs till en plats för välbefinnande och återhämtning är i full gång.

De första hyresgästerna flyttade in en månad efter köpet och nya kommer hela tiden till. Gärna ser vi förstås ännu flera lokala företagare i huset och att det skulle hållas kurser här varje veckoslut, men vi är på god väg. Målsättningen är att få alla 7000 kvadratmeter i användning, säger förvaltningschef **Marika Yliluoma** från Knipnäsfastighetens nya ägare Nanomax International Oy.

ÖPPET FÖR ALLA

Tanken är att skapa en gemenskap med aktörer verksamma inom välmående och konst, samt att erbjuda faciliteter och boende för olika typer av kurser, seminarier och retreatar. Bland hyresgäster som flyttat in finns för tillfället konstnärer, terapeuter, psykologer, fotografer, en massör, guldsmed och keramiker. Några rum är också i kontorsbruk.

–Vi ställer inte krav på att man ska verka inom någon viss bransch, men samma typ av verksamhet tenderar ofta söka sig till varandra, säger Marika Yliluoma.

Liksom under den tidigare ägaren, Raseborgs stad, är Axxell den största hyresgästen. Skolans centraladministration hittas i byggnadens tredje våning och högst upp, på fjärde våningen, finns internatbostäder för skolans studerande. I snickeribyggnaden på gården hyr staden verkstadsutrymme för rehabiliterande arbetsverksamhet.

NÖJDA GÄSTER

Att köpet av Knipnäs skedde under pandemin gav tid att inreda och förbereda. Några större renoveringar har det enligt Marika Yliluoma inte funnits behov av. Vissa ändringar har gjorts i de fristående byggnaderna Läkarvillan och Rosengården som hyrs ut via Airbnb och i somras var i flitig användning.

Med sina omfattande övernattningsmöjligheter svarar Knipnäs på ett behov.

–Det råder brist på platser i Nyland där det går att ordna kurser och inkvartering för över 50 personer. Vi kan för tillfället erbjuda 70 sängplatser och på sikt kommer platserna att bli fler.

Responsen från gästerna har varit positiv.

Den före detta sjukhusbyggnaden går numera under namnet Knipnäs Centrum för välbefinnande.

Entinen sairaalarakennus palvelee nykyään nimellä Knipnäs Hyvän olon keskus.

–De som övernattar brukar tycka att de sovit lugnt och skönt. Omgivningen med trädgården och stranden är helt fantastisk och Knipnäs har också ett bra läge med tanke på servicen i centrum, kommunikationerna och avståndet till huvudstadsregionen. Tillsammans med staden och lokala företagare vill vi gärna hitta synergier och bidra till att locka fler turister till Raseborg, säger Marika Yliluoma.

Fakta om Knipnäs

- Huvudbyggnaden togs i bruk 1935 och var ursprungligen avsedd som folksanatorium.
- Tjänade som mentalsjukhus under flera decennier, i samband med krigsåren även som krigssjukhus och interneringsläger.
- I början av 2000-talet köpte Ekenäs stad fastigheten av Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt. Lokalerna hyrdes ut åt Yrkeshögskolan Sydväst, som senare blev Axxell.
- Sålades av staden till Nanomax International Oy i slutet av år 2020.

Knipnäsin hyvinvointikeskus kuoriutuu kotilostaan

TEKSTI: AGNETA SJÖBLOM
KÄÄNNÖS: NORA GULLMETS

Vanha sairaalarakennus kehittyvä päivä päivältä paikaksi, joka tarjoaa asiakkailleen hyvinvointia ja palautumista arjen hulinasta.

Ensimmäiset vuokralaiset tulivat heti ensimmäisen kuukauden aikana oston jälkeen ja uusia tulee koko ajan. Toivomme vielä enemmän paikallisia yrittäjiä tänne ja visiomme olisi, että täällä järjestettäisiin viikonloppuisin kursseja, mutta suunta on jo oikea. Tavoitteena olisi täyttää kaikki 7000 neliötä, sanoo **Marika Yliluoma**, joka on Knipnäsin kiinteistön uuden omistajan Nanomax International Oy:n hallintopäällikkö.

OVET AUKI KAIKILLE

Ajatuksena on luoda hyvinvointialalla työskentelevien- ja taiteilijoiden yhteisö, joka samalla tarjoaa toimitiloja erilaisen kurssien, retriittien ja seminaarien järjestämiselle. Vuokralaiset ovat tällä hetkellä taiteilijoita, terapeutteja, psykologeja, valokuvaajia, hieroja, kultaseppä ja keraamikko. Jotkut huoneet ovat konttorikäytössä.

– Vuokralaisuuden edellytyksenä ei ole mikään tietty ala, mutta samankaltainen toiminta tahtoo usein hakeutua samaan paikkaan, Marika sanoo.

Kuten aikaisemmin, kun Raaseporin kaupunki omisti kiinteistön, Axxell on merkittävin vuokralainen. Koulun hallinnollinen osasto sijaitsee rakennuksen kolmannessa kerroksessa ja neljännessä kerroksessa on asuntoja oppilaita varten. Pihalla olevassa puusepän verstaassa kaupunki ylläpitää kuntouttavaa työtoimintaa.

TYYYTYVÄISIÄ VIERAITA

Knipnäsin osto pandemian alla mahdollisti rauhallisen tahdin valmistella toimintaa ja sisustaa tiloja. Mainittavia remonteja ei tarvittu, mutta pihalla oleviin erillisiin rakennuksiin, jotka ovat Airbnb:n kautta vuokralla, tehtiin joitakin muutoksia. Nämä talot, Läkavillan (Lääkärihuvi) ja Rosengården (Ruusutarha) olivat kesän aikana ahkerassa käytössä.

Knipnäsin suurin valttikortti on kiinteistön koko.

– Uudellamaalla ei ole muita näin suuria kurssitiloja, joissa olisi mahdollista järjestää yöpymistä yli 50 henkilölle. Meillä on tällä hetkellä 70 nukkumapaikkaa ja suunnittelemme vielä toiminnan laajentamista.

Vieraiden palaute on ollut ilahduttavaa.

– Yövieraat ovat kertoneet nukkuneensa hyvin. Puutarha ja ranta tuovat oman rauhansa alueelle ja Tammisaaren keskustan tarjoamien palvelujen läheisyys sekä liikenneyhteydet pääkaupunkiseudulle tekevät sijainnista loistavan. Haluamme mielellämme tehdä yhteistyötä ja kaupungin ja paikallisten yrittäjien kanssa, jotta voimme uusien synergioiden avulla houkuttaa lisää turisteja Raaseporiin, Marika sanoo.

Knipnäs pähkinänkuoressa

- Päärekennus otettiin käyttöön vuonna 1935 ja oli silloin kansanparantola.
- Rakennus toimi mielisairaalana vuosikymmenien ajan ja sotien yhteydessä myös sotasairaalana ja vankileirinä.
- 2000-luvun alussa Tammisaaren kaupunki osti kiinteistön Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriltä. Toimitilat vuokrasivat Yrkeshögskolan Sydväst, joka nykyään toimii nimellä Axxell.
- Nanomax International Oy osti kiinteistön Raaseporin kaupungilta vuoden 2020 loppupuolella.



Förvaltningschef Marika Yliluoma tycker att verksamheten i Knipnäs kommit igång bra.

Hallintopäällikkö Maria Yliluoman mielestä toiminta Knipnäsissä on käynnistynyt hienosti.



Förutom arbetsrum erbjuder centret faciliteter för t.ex. kurser och retreatar.

Työhuoneiden lisäksi hyvinvointikeskus tarjoaa toimitilaa muun muassa kursseja ja retriittejä varten.

På Motel Marine har alla möjlighet att boka bastutur

AGNETA SJÖBLOM

Såväl gäster som utomstående har möjlighet att boka in sig för ett bad i Motel Marines rymliga bastu.

Bastun, som finns i samma byggnad som Motel Marines reception och restaurang, rymmer cirka 10 personer och går att boka dagligen mellan klockan 06 och 24.

I anslutning hittas dusch- och omklädningsrum. Mot skild ersättning går det även att boka bubbelbadet utomhus. Alla bokningar sker i motellets reception.

Bastun är populär bland motellets gäster men även många ortsbor tar vara på möjligheten.

– Vissa kommer på egen hand för att ta ett kort bad. Andra kommer som ett större sällskap och kombinerar bastandet med mat på restaurangen, berättar man från motellets sida.

Motel Marinen sauna kaikkien varattavissa

AGNETA SJÖBLOM • KÄÄNNÖS NORA GULLMETS

Sekä motellin vieraat- että ulkopuoliset saavat sauna Motel marinen tilavassa saunassa.

Sauna sijaitsee samassa rakennuksessa kuin Motel Marinen vastaanotto ja ravintola. Siihen mahtuu noin 10 henkeä ja varata voi joka päivä klo. 06-24.

Saunan yhteydessä löytyvät suihkutilla ja pukuhuone. Lisämaksusta on mahdollista saada myös ulkona oleva poreallas käyttöönsä. Kaikki varaukset tapahtuvat motellin vastaanoton kautta.

Sauna on suosittu motellin vieraiden keskuudessa, mutta myös muut kaupunkilaiset ovat löytäneet sen.

– Jotkut nauttivat yksin saunomisesta ja toiset taas tulevat porukalla ja jäävät myös illastamaan ravintolan puolelle, motellin puolelta kerrotaan.



LAUENDEL
Pesula - Tvätteri

Finlands sydligaste tvätteri betjänar bekvämt också
i centrala Ekenäs på Gustav Wasas gata 12

Tvätteriet med det lilla extra!

Mångsidiga tvätteritjänster för hemmet, fritidsbostaden,
båten och arbetet.

www.lavendelservices.fi | info@lavendelservices.fi | Tel. 0102358887 | Gustav Wasas gata 12, 10600 Ekenäs

RESTAURANT
HAROLD'S

ÄVEN TAKE-AWAY

A'LA CARTE : **PIZZA** : **LUNCH**

Stående lunchbord måndag-fredag kl. 10.00–14.00, också salladsbuffé och Take-Away
Mera info finns på **lunchpaus.fi**

ÖPPET (matserv. upphör 0,5 h före)

MÅNDAG-TISDAG	10–18 (1.4-31.8)	10–16 (1.9-31.3)
ONSDAG-FREDAG	10–19 (1.4-31.8)	10–18 (1.9-31.3)
LÖRDAG	12–19 (1.4-31.8)	12–18 (1.9-31.3)
SÖNDAG	12–18	

Stationsvägen 1, Ekenäs • Tel. 019 24 61 710 • www.harolds.fi

Floating Spa

Årets julklapp:
Presentkort till
floating

Kungsgatan 8 Ekenäs
www.floatingspa.fi

garn ♥ lankoja
DROPS Design

X-mas shopping

popana
INTERIOR & ARMATUR

ARKADEN
Kungsgatan 7, Ekenäs
Kuninkaankatu 7, Tammisaari
045-209 1217 ♦ www.popana.fi

Följ oss
Seuraa meitä

NYA APOTEKET I EKENÄS
TAMMISAAREN UUSI APTEEKKI

Stationsvägen 6, 10600 Ekenäs
Asematie 6, 10600 Tammisaari
Tel./Puh. 019 241 2426

Öppet: må-fre 8.30-18, lö 9-14, sö stängt
Auki: ma-pe 8.30-18, la 9-14, su suljettu

Märk även att som registrerad Nyckelkund
samlar du bonus på dina köp hos oss.

www.ekenasapotek.fi

Skomakare • Suutari
EKI
Ekenäs • Tammisaari

MONIPUOLISET SUUTARINPALVELUT
sekä venepressujen huolto: ikkunat, vetoketjut, ym.
MÅNGSIDIGA SKOMAKARTJÄNSTER
och service av båtkapell: fönster, dragkedjor, mm.

Kungsgatan 5 • Kuninkaankatu 5
tfn • puh. 044 041 5120

Laadukkaat lämmitys- ja jäähdytysjärjestelmät avaimet käteen -periaatteella!

Ota yhteyttä! **010 820 5300**

LÄMPÖ- JA JÄÄHDYTYSMAAILMA OY
www.lampo-jaahdytysmaailma.fi
info@lampo-jaahdytysmaailma.fi
Fiskars

Ekenäs • Tammisaaren

Tammaldags julmarknad
Vanhangan joulumarkkinat

10-11.12.2022
Lö/la 10-16 • Sö/su 10-15

040 - 504 80 90

RÄDHUSTORGET EKENÄS
RÄÄTILHUONEENTORI TAMMISAARI



Julgatans ÖPPNING *Joulukadun* AVAJAISET

I EKENÄS CENTRUM • TAMMISAAREN KESKUSTASSA

LÖ
LA **26.11.2022** FRÅN KL. 10
KLO 10 ALK.

Häst- och tomteparad

Stadsdirektör Petra Theman talar
och granen tänds

Julkortsverkstad i Kulturhuset Karelia kl. 10.30–12

UPPTRÄDANDE AV:

Raseborgs Musikinstituts trumpetorkester
Luciakandidaterna
Trubadur Micke M.

Hevos- ja tonttukulkue

Kaupunginjohtaja Petra Theman pitää puheen
kuusen kynttilöiden syttyessä.

Joulukorttipaja kulttuuritalo Kareliassa klo.10.30–12

ESIINTYJÄT:

Raseporin musiikkiopiston trumpettiorkesteri
Lucia-ehdokkaat
Trubaduuri Micke M.



**JULGUBBEN OCH TOMTARNA BESÖKER OSS
JOULUPUKKI JA TONTUT VIERAILEE**

Vi förbehåller oss rätten till ändringar. Väderreservation • Pidätämme oikeuden muutoksiin. Säävaraus



Ekenäs Centrumförening
Tammisaaren Ydinkeskustayhdistys



RASEBORG
RAASEPORI