

POP Pankki

SAVON ALUELIITE marraskuu 2011

MAARIT PITÄÄ
JOROISLAISET
KUNNOSSA
SIVU 6

TUUSNIEMEN
POIKIEN
TIEDEMATKA
SIVU 3

OSUUSPANKKI
POPPIA
SYNTYI 1.10.
SIVU 4

IISALMEN
POP PANKKI
10 VUOTTA
SIVU 7

VIEREMÄLÄISET
NAUTTIVAT
ESPANJAN
AURINGOSTA
SIVU 7

ROOSA
HIRVONEN
SATSAA
URHEILUUN
SIVU 8



Onnellinen on se, jolla on aikaa elää

Karjalassa syntynyt viisas äitini neuvoi minua aikaan, että kun on oikein kiire, silloin pitää vain istahtaa ja vetää henkeä. Kunnanpaikassakin eletään nyt vuoden kiireisintä ja työn täyteisintä aikaa. Asiakasmäärämme ovat huipussaan ja ensi vuoden ja muita tulevaisuuden suunnitelmia tehdään hurjaa vauhtia. Tuntuu, että kaikki yhteistyö- ja verkostotapaamisetkin ajoittuvat juuri näille ajoille. Nautin tästä tekemisen mielestä, työn monipuolisuudesta ja virkeydestä, vaikka välillä syviä vesii kynnetäänkin. ”Istahda kiireemmäksi ajaksi” onkin ollut hyvä ja tehovoimainen ohje. Työ on tärkeää, mutta elämästä ja joutenolostakin pitää muistaa nauttia.

Jos vielä, varsinkin haasteiden ja ikävien asioiden paineissa, näkisimme ja osaisimme arvostaa elämämme ja työemme hyviä puolia. Huomaisimme mitä meillä on sen sijaan että haikailemme sen perään, mitä olemme menettäneet, mikä on mennyt vikaan. Elämää ja ympäristöämme emme voi hallita, mutta sen, miten suhtaudumme elämään ja mitä asioista ajattelemme, on aina omassa valinnassa.

Myönteisellä ja innostuneen uteliaalla vireellä arkipäivästä tulee rikas ja mielenkiintoinen.

Puhutaan paljon johtamistaidoista, joilla on iso merkitys työyhteisölle. Yhtä tärkeänä pidän myös alustaitoja, sillä meillä jokaisella työstä tai asemasta riippumatta on oma vastuumme rakentaa työyhteisön toimivuutta ja hyvinvointia. Myönteinen, salliva ja erilaisuudesta voimaa

amentava työympäristö, jossa jokainen osallistuu tulevaisuuden rakentamiseen on eduksi muutoksessa.

On sanottu, ettei uusia meriä löydy, ellei entisiä rantoja jätä taakseen. Savossa sanotaan myös, että joskus pitää kokeilla mahdotonta, jotta selviäisi, mikä on mahdollista. Mahdottoman tekemiseen on vain varattava vähän enemmän aikaa. Tartutaan siis rohkeasti laivamme peräsimen ja ohjataan sitä kohti uusia tuulia. Voin vakuuttaa, että riskinotto kannattaa. Jo haasteiden vastaanottaminen ja rajojemme ylittäminen tekee meistä monella tapaa rikkaampia. Aina ei voi onnistua eikä epäonnistumisia tai virheitä kannata pelätä. Epäonnistumiset opettavat siinä missä voitotkin. Saamme tärkeitä kokemuksia, uutta vahvuutta ja pääomaa, itse-tuntemusta, viisautta ja osaamista.

Muutos ja uuteen ryhtyminen vaatii rohkeutta. Olette varmaan kuulleet jutun apinoista, jotka päättivät kiivertää korkean vuoren huipulle. Muu apinajoukko naureskeli hankkeelle, piti sitä mahdottomana yrityksenä ja huuteli pilkkahuutoja kiipeilijöille. Yksi toisensa jälkeen väsyi, luovutti ja palasi muiden joukkoon. Lopuksi jäljellä oli vain yksi pieni apina. Se jatkoi innokkaasti ja rohkeasti aina vain ylemmäksi ja pääsikin vuoren laelle. Silloin huomattiin, että tämä pikkuapina oli kuuro.

Ja vielä. Pidetään huolta itsestämme ja omista voimannäköistämme. Varsinkin pienten lasten vanhempina tai huolehtiessamme työn ohella iäkkäistä ja sairaista lähimmäisistämme kokonaiskuormitus voi muodostua kohtuuttomaksi. Joskus pelkästään vahva sitoutuminen työhön ja työajattomuuteen käy huomaamatta voimille.

Itselleni omien voimien merkityksen tärkeys selvisi kerran hyvin yksinkertaisella tavalla matkustaessani pienen lapseni kanssa lentokoneessa. Ennen nousua lentoemäntä kertoi turvallisuusohjeita antaessaan: ”Kun ilmanpaine koneessa laskee, happinaamarit tulevat automaattisesti esille. Laittakaa naamari ensin omille kasvoillenne ja auttakaa muita sen jälkeen.” Minä hämmästyin. Ensimmäisen tietienkin huolehdin, että lapsen happinaamari on kohdallaan! Kun sitten tarkemmin asiaa ajattelin, ymmärsin, etten voi ketään auttaa, jos minulla itsellä ei ole happea.

Oman ajan ottaminen ei ole itsekkyyttä, se on viisautta.

Katriina Lahti



KUVA: ANNALIISA PEKKARINEN



KUVA: ANNA-LIISA PEKKARINEN



KUVA: POIKIEN MATKA-ALBUMI

◀ Matias Leminen, Eki Markkanen ja Kimmo Turunen kävivät selvittämässä maailman syntyä leirikoulussa Sveitsin Cernissä

▲ Eräs vierailijoille tarkoitettu esittelyrakennuksista.

Tuusniemen pojat tutkivat maailman syntyä

Anna-Liisa Pekkarinen

Tuusniemen lukion oppilaat **Kimmo Turunen**, **Eki Markkanen** ja **Matias Leminen** saivat huikean kokemuksen, kun pääsivät toukokuussa kolmen päivän opintomatkalta Cerniin yhdessä Turun luonnontiedelukion 17 oppilaan kanssa.

Euroopan hiukkasfysiikan tutkimuskeskus Cern sijaitsee Geneven lähellä Sveitsin ja Ranskan rajalla. Suomi on Cernin jäsenvaltio.

Cernissä on se kuulu hiukkasiihdytin, jonka avulla tiedemiehet toivovat löytävänsä ratkaisun maailman syntyyn, eli mikä sai aikaan alkuräjähdyksen. Hiukkasiihdytin on eräänlainen maan alle kaivettu ympyrän muotoinen 27 kilometriä pitkä tunneli täynnä tekniikkaa.

- Nykyisin ei yleisö pääse enää tunneliin. Cernin alkuvuosina se oli mahdollista, pojat kertovat. Heidän oli tyytyminen kymmeniin muihin kiintoisiin fysiikan ihmeisiin ja luentoihin.

Kimmon repussa Higgsin bosoni!

Cern on kansainvälinen paikka, jossa työskentelee yli 2000 tutkijaa kaikkialta Euroopasta. Suomalaisia on paljon, joitakin myös johtotehtävissä. Vuosittain Cernissä vierai-

lee yli 8000 tutkijaa ja koululuokat ympäri maailmaa käyvät siellä tutustumassa.

Vierailun järjestelyihin kului lähes vuosi. Cern-vierailulle pääsee hakumenettelyllä ja pojat ennättivät jo jännittämään, toteutuu-ko reissu ensinkään.

Nuoret saivat hiukkasfysiikan luennot ja opastuksen pääasiassa suomen kielellä, mutta yksi englanninkielinen luentokin antimateriaista oli.

- Tutkijat ovat todella innostuneita työstään. Se näkyi luennoillakin, joista ei vauhtia puuttunut, Matias Leminen kertoo.

Cern on sekä tuottanut että houkuttellut joukkoonsa useita Nobelin palkinnon saajia. Cernin kuuluisin keksintö on internet, maailmanverkko www.

Tällä hetkellä Cern yrittää havaita ensimmäisenä harvinaisen Higgsin bosonin. Tuhannet tiedemiehet ponnistelevat pikkuhiukkasen löytämiseksi.

Kimmo Turunen virnistäen toteaa löytäneensä kyseisen bosonin.

- Ihan sattumalta se osui silmääni. Pistin sen vaivihkaa reppuun ja kotona heitin sillä pikkuveljeä!

Hieno matka, kiitos tukijoiden

Kimolla, Ekillä ja Matiaksella on me-

nossa ylioppilasvuosi. Kimmo ja Matias ovat tänä syksynä jo kirjoittaneet kemian ja biologian. Matemaatikkoja heistä ei luultavasti ole tulossa, vaikka opettaja **Maire Miettisen** mukaan he ovat lahjakkaita.

- En minä vielä osaa sanoa, mihin suuntaan kirjoitusten jälkeen, mutta tuskin kuitenkaan fyysikoksi tai matikkaa lukemaan, Eki Markkanen sanoo.

Opiskelijoiden on mahdollista päästä Cerniin työharjoitteluun tai kesätöihin. Ei se poisluettu mahdollisuus ole pojillekaan, jos he päätyvät alan opiskelijaksi.

- Ei matka maailmankuvaani muuttanut, mutta valaisi kyllä hieman lisää, Matias muotoilee. Kimmo huomauttaa, että osa meni yli hilseenkin. Lukion oppimäärä ei riitä vielä korkeampaan hiukkasfysiikkaan, vaikka Tuusniemen lukio onkin rankattu kevään 2011 ylioppilaskirjoitusten perusteella Pohjois-Savon parhaimpiin.

Matka Cerniin oli omakustanteinen. Siksi sponsorituki lisärahoituksena oli erittäin tervetullutta.

- Tämä oli valtavan hieno kokemus meille. Kiitos tukijoidemme Tuusniemen Osuuspankin ja Tuusniemen Lions Clubin, että matkaan pääsimme, pojat kiittävät. ■

Ylä-Savoon yhteinen POP Pankki Osuuspankki Poppia

Lokakuun alussa yhdistyivät yläsavolaiset POP Pankit Osuuspankki Poppiaksi. Poppiaista tuli samalla POP pankkiryhmän toiseksi suurin pankki. Fuusio oli jatkumoa pitkälle ja tiiviille yläsavolaisten POP Pankkien yhteistyölle.

Anna-Liisa Pekkarinen

Osuuspankki Poppiaksi muuttuivat Kiuruveden, Lapinlahden ja Vieremän Osuuspankit kaikkine konttoreineen, joita on Alapitkällä, Lapinlahdella, Iisalmessa, Vieremällä, Kiuruvedellä, Jyväskylässä, Oulussa ja Muhoksella.

- Yhdistymisellä turvataan pankin kilpailukyky kiristävissä kilpailussa sekä entistä paremmat asiantuntijapalvelut kaikkien konttoreiden asiakkaille, kertoo Osuuspankki Poppian toimitusjohtaja **Timo Niskanen**.

Asiakkaiden erityispalveluihin voidaan satsata entistäkin enemmän, sillä Poppian asiakaspalvelukonttoreita ja liiketoimintaa palveleva Poppia Palvelukeskus tulee Iisalmeen. Entuudestaan samassa kiinteistössä on jo Poppian Iisalmen konttori ja oma kiinteistöväilytys POP Kodit ja Kiinteistöt Oy.

Poppia on isomman riskinkantokykynsä ansiosta kilpailukykyinen vaihtoehto myös yritysrahoittajana ja maatalouden suurten investointien rahoittajana.

Tarvitseeko asiakkaan tehdä mitään?

Pankkien yhdistyminen ei edellytä asiakkailta eikä jäseniltä mitään toimia. Nykyiset konttorit, palvelut, tilinumero, verk-

kopankkitunnukset ja tunnusluvut säilyvät ennallaan. Yhdistymisestä muodostuvat säästöt ja kustannustehokkuus näkyvät asiakkaille ja jäsenille hinta-laatusuhteeltaan parhaana mahdollisena asiakaspalveluna. POP Pankit on palkittu 2000-luvulla yhdeksän kertaa parhaana asiakaspalveluyrityksenä.

- Kaikki Poppian pankit ovat vakavaraisia ja hyvässä tulokunnossa, joten yhdistymisen hetki oli mitä otollisin, sanoo Vieremän

konttorin pankinjohtaja ja Osuuspankki Poppian controller **Ritva Davidsson**.

- Yhdistyminen oli luonnollinen jatko pitkään jatkuneelle yläsavolaisten POP Pankkien yhteistyölle, kiteyttää Osuuspankki Poppian varatoimitusjohtaja, pankinjohtaja **Aimo Rieppo**.

Henkilöstövähennyksiä yhdistymisestä ei tule.

Suomen toiseksi suurin POP Pankki

Osuuspankki Poppialla on asiakkaita lähes 28 000 ja jäseniä, jotka omistavat pankin, noin 12 000. Pankilla on henkilöstöä yli 60. Pankin taseen loppusumma on 365 miljoonaa euroa ja omat varat ovat yli 50 miljoonaa euroa. Asiakkaiden talletuksia Osuuspankki Poppiaassa on yli 300 miljoonaa euroa ja luottokanta on 360 miljoonaa euroa, jossa valtion varoista välitettyjä maatalouden investointiluottoja ja asuinvakuudellisia Aktia Hypoteekkipankin luottoja lähes 70 miljoonaa euroa. Osuuspankki Poppian kotipaikka on Kiuruvesi.



POP Pankki on oivallinen yhteistyökumppani isossa navettaprojektissa, kertovat Timo ja Virpi Kaarakainen Vieremältä.

Maatalousyrittäjä valitsi POP Pankin

Vieremäläisten **Timo** ja **Virpi Kaarakaisen** navetta valmistui noin vuosi sitten. Pihatossa ammuu nyt 122 lehmää. Investointi oli yli 1,7miljoonaa. Rahoittajapankkina olivat Vieremän, Kiuruveden ja Lapinlahden Osuuspankit, eli nyt Osuuspankki Poppia.

- Tämän kokoluokan investoinneissa pankin koolla on jo merkitystä. Suunnittelimme asiaa yhdessä Ylä-Savon POP Pankkien kanssa jo ennen varsinaista Poppia-yhteenliittymää, Timo Kaarakainen sanailee.

Ylä-Savo on kuulu isoista tiloistaan. Kaarakainen pitää Poppiaa nyt erittäin hyvänä vaihtoehtona rahoitus- ja asiantuntijapalveluiden tarjoajana yrittäjille.

- Aiemmin saattoi tulla seinä vastaan, koska pienen itsenäisen pankin rahkeet eivät kerta kaikkiaan riittäneet, vaikka haluja olikin. Luulen, että meilläpäin arvostetaan erityisesti myös paikallisuutta ja tuttua ystävällistä pankin henkilökuntaa. Vaikka yhteistyö on pelannut hyvin tähänkin asti, nyt se vasta pelaakin, kun on yksi yhteinen yksikkö.

Kaarakaisen tila on näillä leveysillä suuri. Isäntäpari luottaa maatalouden tulevaisuuteen. Vaikka maidon hinta on laskenut, yrittäminen vielä kuitenkin kannattaa.

Tilan arkirutiinit hoituvat isäntäväen voimin. Lapset **Aleksi**, 15, ja **Anna**, 13, ovat jo hyvin hommassa kiinni. Lapset ovat

ainakin toistaiseksi oikeasti ja omasta halustaan suurena apuna. - Peittoavat monen vähemmän ammattilaisen menneen tullen, isä ylpeänä kehaisee.

Ja siitäpä kelpaa lasten jatkaa, jos intoa riittää. Ainakin työskentelyolosuhteet ovat nyt viimeisen päälle.

- Kannatti miettiä muutama vuosi. Nyt emme enää tinkineet toiminnallisuudesta, halusimme helpottaa omaa työtämme.

Henkilöstö innostunut

Muutos Poppiaksi ei **Toini Kataisen** mukaan pelota henkilökuntaa. Hän työskentelee Poppian Lapinlahden konttorissa palvelumyyjänä.

- Mehän olemme isoja muutoksia ennenkin kokeneet ja nähneet niiden tuovan vain hyvää, kertoilee hän viitaten paikallisosuuspankkiryhmän muodostumiseen vuonna 1997.

Katainen uskoo, että nyt asiakkaalle jää vielä enemmän kiiretöntä, perehtyvää aikaa, kun lisälmen palvelukeskuksessa tehdään jatkossa tausta- ja rutiinityöt.

- Ja meillehän voi asiakas soittaa suoraan puhelinnumerohimme, jonottamatta näppäimien takana. Tai hän voi tulla käymään milloin hyvänsä. Jos sopii ajanvarauksen, niin osamme varata riittävästi aikaa. ■

Maarit pitää joroislaiset kunnossa

Anna-Liisa Pekkarinen

Joroislaisten kunto alkoi nousta kohisten, kun **Maarit Räisänen** avasi kunto- ja jumppasalinsa vuonna 2008. Sellainen kirkonkylältä puuttuikin. Maaritin Liikunta & Hyvinvointi sijaitsee Siwa-kaupan vieressä. Asiakkaat kulkevat avainkortilla kunto- ja liikuntasaleille. Kuntosali on käytettävissä joka ainoa päivä klo 5-22.

- Asiakkaat haluavat valita vapaasti liikunta-aikansa, tältä väliltä löytyy sopiva aika kaikille, Räisänen sanoo.

Venyttelyjumppasta tanssiin

Tanssi - ja jumppatunnit sisältäen erityyppistä ja vaihtelevaa liikuntaa, ovat tiettyinä aikoina.

Räisänen ja hänen 4 tuntiohjaajaansa vetävät noin 15-20 jumppa- ja tanssituntia viikossa. Rauhallista lämmittelyä ja venyttelyä sisältävät keuhonhuoltotunnit soveltuvat kaikille, liikuntarajoitteisille tai nivelkipui-

sillekin. Niska-selkätunneilla saa kehitettyä niskan, hartiaseudun ja keskikehon lihaksia. Core-tunneilla taas pannaan kuntoon keskikehon lisäksi pakarat ja reidet. BodyPump, Body Combat, BodyStep ja Afropowerdance-tunneilla tanssitaan hiekeen asti.

Hieronnat, lähetteen fysioterapia ja kuntotestaukset kuuluvat tarjontaan.

- On osattava kaikkea näin pienessä yrityksessä, huomauttaa Räisänen.

Kuntosali melkein aina auki

Liikunnanohjaaja-urheiluhieroja Räisäsellä oli pitkä työkokemus alalta ennen kuin hän perusti oman yrityksen. Itsensä toteuttamisen mahdollisuus viehätti yrittäjäriskistä huolimatta. "Oot sie aika rohke", sanoivat ystävät, kun Räisänen luopui vakityöpaikastaan.

- Näin saan toteuttaa omaa näkemystäni ihmisen hyvinvoinnista, sanoo pirtsakka nainen, ja hymyilee aurinkoisesti.

Aluksi hänellä oli alakerran peililasi puukeutumistiloihin jumppa- ja tanssiryhmiä varten, mutta asiakkaat toivoivat myös kuntosalia. Sopivasti yläkerrasta vapautui sille tilat. 40-45 euron kuukausimaksulla salille pääsee vapaasti, eläkeläiset maksavat vain 30 euroa kuukaudessa, jos harrastavat päiväsaikaan ennen kello 16:ta.

Kuntosalin circuit-ryhmissä on noin 15 osallistujaa. Se määrä mahtuu salille vielä mainiosti.

- Saunaan ja suihkuun en toistaiseksi ole investoinut. Vaikuttaa, että ihmiset menevät mieluummin omiin kotisuihkuihinsa kuin peseytyisivät täällä.

Väsyy se yrittäjän

Yrittäjä ja kahden lukioikäisen ja yhden eskari-ikäisen kiireinen äiti on itse terveyden ja reippauden perikuva, mutta se ei kuulemma ole koko totuus.

- Kyllä minuakin joskus väsyttää, mutta hyvä mieli ja työ, josta pitää, ovat palkkiona pitkien päivien sitkeydestä. Tämä tie on itse valittu. Ja oma hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan.

Pankkinsa Joroisten Osuuspankin kanssa hänellä on hyvä asiakassuhde. - Pankista saa aina tukea ja apua vaikkapa kehittämissuunnitelmien tekoon. Muuten asioin kyllä aina nettipankissa. ■

Maaritin vinkit hyvään oloon

1. Liiku monipuolisesti, pelkkä kävely ei riitä nostamaan kuntoa! Keho tarvitsee monipuolista liikettä; lihaskuntoa kuntosalilta tai jumppasta, liikkuvuutta venytellen, keuhkoja ja sydäntä vahvistavaa liikuntaa reippaasti jumpaten, kävellen tai pyöräillen. Muutaman kerran viikossa pitää hengästyä kunnolla ja hien pitää nousta pintaan. Lihakset, luut ja jänteet tarvitsevat vastusharjoittelua, sillä ehkäiset myös osteoporoosia.

2. Liikunta lisää hyvän olon tunnetta ja antaa ylimääräistä energiaa, yksi tunti 3-4 x viikossa on aika pieni sijoitus itseensä, mutta pitkällä tähtäimellä se antaa moninkertaisesti takaisin!

KUVA: ANNA-LIISA PEKKARINEN



Maarit Räisästä ilahduttaa, että Joroisten kylältä löytyy yllättävänkin paljon liikkuja.

Iisalmen POP Pankki 10-vuotias

Anna-Liisa Pekkarinen

Iisalmen POP Pankki juhlisti komeasti kymmenvuotisiaan 8.10. kun Iisalmeen Olvi-hallille saapui 100 pankin jäsentä kiistelemään juhlan kunniaksi.

Samalla skoolattiin uudelle 1.10. syntyneelle Osuuspankki Poppialle, Ylä-Savon uudelle, yhteiselle POP Pankille, jonka yksi konttori on Iisalmen POP Pankki.

Suuri yleisö kakkukahvitteli pankkikonttorilla edellisenä päivänä.

Tanssigaalalla rahaa nuorten mielenterveydelle

Konttorinjohtaja **Anneli Ripatti** toivotti vieraat kuohuviinein tervetulleeksi syntäreille. Toimitusjohtaja **Timo Niskanen** kertoi uuden Osuuspankki Poppian perustamisesta juhlaväelle. Tervetuloitovustusten jälkeen siirryttiin ruokailemaan ja nauttimaan Savon Tähti Gaalasta, yläsavalaisesta versiosta Tanssi Tähtien Kanssa -ohjelmaan.

Loppuunmyydyin gaalan järjesti Ylä-Savon Mielenterveysseura ry, ja sillä kerättiin rahaa lasten ja nuorten mielenterveystyö-



KUVA: OSUUSPANKKI POPPIA IISALMI

hön. Olvi-hallissa oli peräti 500 katsojaa. Hyvä palaute ja tulos antanee pontta myös uuden vastaavan gaalan järjestämiseen.

- Myös Osuuspankki Poppian Iisalmen konttori halusi tukea tärkeää asiaa. Gaala ei olisi voinut osua meille sopivampaan ajankohtaan. Vieraamme viihtyivät ja tanssiesitykset olivat todella tasokkaita, Ripatti kertoo.

Tanssijat olivat yläsavalaisia tanssinharrastajia ja mukaan oli haastettu paikkakunnan tunnettuja tähtioppilaita, jotka har-

joittelivat yli puoli vuotta gaalaa varten.

Kuten alkuperäisformaattissakin kuudesta parista kolme karsiutui viimeiselle kierrokselle.

Tanssikisan voittivat tiukalla yhden pisteen kaulalla **Pete Kauppinen** ja **Tanja Priimietta**.

Täysin purjein eteenpäin

Osuuspankki Poppian Iisalmen konttori aloitti kymmenen vuotta sitten Lapinlahden Osuuspankin Iisalmen konttorina silloisissa postin tiloissa Riistakadulla. Nykyisiin tiloihinsa Riistakadun ja Kaupakadun kulmaukseen se muutti lokakuussa 2006.

- Olemme innoissamme, kun asiakkaamme ovat ottaneet meidät niin hyvin vastaan. Teemme parhaamme asiakkaiden tyytyväisyydeksi, Ripatti sanoo.

Siitä yksi osoitus on POP Pankin oman kiinteistönvälityksen, POP Kodit ja Kiinteistöt Oy:n perustaminen pankkikonttorin viereen vuosi sitten.

Iisalmen kiinteistöön perustetaan myös koko pankkia palveleva Poppia palvelukeskus. ■

Jäsenasiakkaat matkasivat Espanjaan

Anna-Liisa Pekkarinen

Osuuspankki Poppian Vieremän konttorin jäsenasiakkaat saivat kuntoloman, kun osallistuivat pankin järjestämälle Buen Feeling hyvinvointimatkalle Fuengirolaan 29.9.-6.10.



KUVA: SARI LAPPALAINEN

Matkaohjelmaan kuului Maarit Eskola-Heikkisen terveys- ja hyvinvointiluentoja.

Matkalaisten hyvinvoinnista huolehtivat Fysio-Eskolan **Maarit Eskola-Heikkinen** ja pankin asiakkuuspäällikkö **Sari Lappalainen**.

25 asteen lämpö helli ihanasti syksyn sateista Espanjan lämpöön lennähtänyttä porukkaa.

- Virkistyminen ei aina tarkoita vain lähöilyä. Aktiivilomat ovat nykyaikaa, Eskola-Heikkinen kertoo.

Päiväohjelmiin sisältyi shoppailujen, kaupunkikierrosten ja maukkaiden ravintolakokeilujen lisäksi runsaasti kunnon ylläpitoa. Aamut alkoivat yhteisellä sauvakävelyllä merenrannalla, kehonhuoltojummat ja shindo-rentoutus kuuluivat hyvinvointiohjelmaan, sekä muutama terveysluento. Kaikki matkalaiset saivat täydellisen kehonkartoituksen, joka sisälsi vinkkejä, mihin erityisesti kannattaa jatkossa satsata.

- Valmisohjelmainen hyvin järjestetty matka soveltuu monenlaisille ihmisille. Kaikki eivät halua surffailla netissä matkoja



KUVA: SARI LAPPALAINEN

Huikkeen kauniit maisemat ja lämmin sää hellivät matkalaista.

suunnitellen, Eskola-Heikkinen summaa.

- Pankkimme jäsenenä pääset hyödyntämään monia jäsenetuja. Nyt pääsimme oikein Espanjaan asti juhlistamaan illallisella Osuuspankki Poppian syntä 1.10., Lappalainen sanoo. ■

POPparointia: Nuori harrastaa

Roosa kipuaa sitkeydellä kohti pujottelun huippua

Roosa Hirvonen on pujottelija. Hän on 18-vuotias ja kotoisin Siilinjärveltä. Hän on harrastuksessaan erittäin tosissaan, sen kertovat myös hänen mitalisaavutuksensa. Lukion kolmasluokkainen opiskelee nyt Rukan Alppikoulussa, aiemmin hän oli Nilsissä Tahkon Alppilukiossa.

- Halusin uusia tuulia harjoitteluuni. Siksi tulin Rukalle, päämäärätietoinen tyttö perustelee. Tähtäin on korkealla, maailmancupiin.

Anna-Liisa Pekkarinen

Ja miksipä ei. Niin hienoja saavutuksia nuorella lupauksella on jo plakkarissaan: Viime talvena naisten alle 20-vuotiaiden sarjassa SM-kultaa super-G:ssä ja syöksylaskussa, suurpujottelussa pronssia. Toissa vuonna tuli kultaa suurpujottelussa. Roosa kuuluu nuorten naisten valmennusryhmään ja toivoo tulevansa valituksi naisten maajoukkueeseen joulukuun valinnoissa.

Saavutukset eivät tule ilmaiseksi.

- Kun kaverit lähtevät viikonloppuna baanalle, minä treenaan. Ei se silti minua haittaa, olen päättänyt tässä vaiheessa elämäni mennä urheilun ehdoilla. Ei tämä ole minulle uhraus, vaan satsaus tulevaisuuteen. Koen olevani etuoikeutettu, kun saan tehdä tätä, mistä pidän.

Harjoittelulta vapaana on vain yksi päivä viikossa. Silloinkin aivot miettivät, miten minkäkin asian voisi tehdä paremmin. On myös muistettava nukkua riittävästi ja syötävä tasapainoisesti ja oikein.

Vaikka Roosan saavutukset ovat hienoja, omasta mielestään hänellä on ollut lasku hukassa viimeiset kaksi vuotta. Kun se löytyy, mitä tapahtuneekaan.

- Menestys ruokkii menestystä ja motivaatiota, summaa hän.



Kuva: Roosa Hirvosen albumi

Yhdessä minuutissa läkähdyksiin

Vauhti hurmasi Roosan jo pikkuisena. Kun isovelji harrasti, piti viisivuotiaan siskonkin päästä mukaan. Se oli menoa se. Siitä pitää vanhemmilla on kускаusta riittänyt, aluksi Kasurilaan, sitten isompiin rinteisiin.

Taitavuutta tarvitaan nopeuden lisäksi. Mutkitteleva liike rajussa vauhdissa vaatii paljon polvilta ja selältä. Nytkin Roosalla on polvivaivoja, mutta ne ovat tulleet pomppuharjoittelusta. Kaatumiset kuuluvat lajin luonteeseen.

Huipulle kivutessa treenaus on ympärivuotista. Se sisältää paljon kuntosalii- ja nopeusharjoitteita, puntinnottoa, hyppimistä, juoksua, tasapainoa, notkeutta.

Vaikka mutkitteleva huima alastulo rinteessä ei kestä kuin minuutin, on suorituksen jälkeen aivan puhki, Roosa kertoo. Ly-

hyeen hetkeen satsataan kaikki.

- Suomalaisilla on pujottelussa yhä hyvät mahdollisuudet pärjätä kuin muillakin. Vain nopeuslaskussa meillä ei ole riittävän suuria ja jyrkkiä rinteitä. Siinä alppinistit ovatkin vahvoilla, analysoi Roosa.

Kotiutumisvaihetta Kuusamoon elävä tyttö ei enää juuri ikävöi Siilinjärvelle.

- Tämä oli oma päätökseni. Koti-ikävä hälvenee ja viihdyn koko ajan paremmin.

Roosa on nyt autokoulussa ja pian saatava ajokortti helpottaa myös visiittejä kotiseudulle. ■