

K Market
OMAN KYLÄN KAUPPA

Wiljami
ma-pe 7-21
la 7-21
su 9-18



**Omasta uunista:
Rukiinen riisipiirakka**

PÍRKKKA



0,39
kpl

Atria majoneesi-salaatit

Peruna, punajuuri, italian. 400 g, yksittäin 2,38, (4,18 kg)



5,00
3 pkt

Atrilli grillimakkara



5,00
3 pkt

Yksittäin 2,48, (4,18 kg), 400 g

Banaani

Ecuador



PÍRKKKA

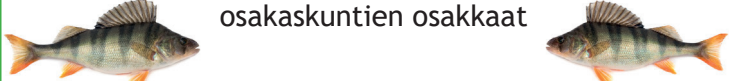
0,99
kg

Tarjoukset voimassa to 12.3. - la 14.3. Terveisin Marjo-kauppias.

Alko avoinna: ma suljettu ti-to 11-17 pe 10-18 la 10-16 su suljettu
Tarjoukset myös K-Market tarjouslehdessä! Puh. 015-471 203
Meillä voit pelata Veikkauks-pelejä, esim. Kenoa ja Lotto!
Pihalla Otto Plus -automaatti!
Meidät löydät myös Facebookista

Tarjoukset koko maaliskuun!
Tasopetumatot 10€/m2
Vuodevaatteet -20%,
(täkit, tyynyt, petarit)
Kuljetus, Verkko ja Paita Sulkavalla
Tuotetarjouksia mm. 3 in 1 siivoussetti 13€
pyykkipaikka@gmail.com
puh. 0400-967 379
Juvantie 5, 51900 Juva
Avoimma ma-pe klo 8.30-16.00

litlahden suurosakaskunta, Kalalahden osakaskunta ja Idänlahden erä ry kutsuvat seuran jäsenet ja osakaskuntien osakkaat



PILKKITAPAHTUMAAN

Kaipolan lahdelle la 21.3.2026 klo 9.00.
Tapahtumalla on säävaraus. TERVETULOA

Karjalainen pitopöytä "evako evvää" Pitopalvelu ja Maatilamatkailu
Höökissä su 15.3. klo 11.30 ja 14.00.
Hinta: 35e/hlö, lapset 4-12v. 15e/hlö, lapset alle 4v. veloituksetta, Karjala-seurojen jäsenet 30e/hlö
Pöytävaraukset: Pitopalvelu Höök 0400-884271. Sulkavalta ilmainen kuljetus molempiin kattauksiin, varaathan kuljetuksen pöytävarauksen yhteydessä. Tervetuloa!
Seuraa FB-sivujamme ja verkkosiviamme www.hook.fi
0400 884 271 | Pölläskyläntie 408, 58770 Pihlajalahti

Suursoutujen talkoorekrytointi käynnistyi

Jari Kallio

Sulkavan Suursoutujen talkoohenkilöiden rekrytointi on nyt käynnissä. Talkoolaisia tarvitaan erilaisiin tehtäviin noin 300-400 tapahtuman aikana. Viime vuonna talkoissa oli mukana noin 15 yhdistystä.

Talkootyö on yhdistyksille mahdollisuus kerätä varoja toimintaa. Aiempina vuosina talkoopakko on ollut 4,20 euroa tunnilta, mutta tälle vuodelle palkkiota korotettiin noin 50 prosentilla kuuteen euroon tunnilta.

Talkoorkorvaus on pieni, mutta sitä pyritään nostamaan ylöspäin vuosi vuodelta. Tavoitteena on 8-10 euron tuntikorvaus tulevina vuosina, Sulkavan Suursoutujen pääsihteeri **Terhi-Maria Aurala** sanoo.

Ulkopaikkakuntalaisille patjamajoitus

Talkoorkorvaus maksetaan mielellään yhdistykselle tai sitten yksityishenkilölle verokortilla palkkana.

Mikäli ei ole omaa yhdistystä, jonka vuoksi talkoilla, voi talkoon tehdä myös hyväntekeväisyytenä tapahtumalle tai jollekin muulle paikalliselle yhdistykselle. Esimerkkejä hyväntekeväisyyskohteista ovat Kauko ja AnnaLiisa Miettisen soutu rahasto sekä Soutujen Tuki ry., huomauttaa Aurala.

Ulkopaikkakuntalaiselle talkoolaiselle ollaan valmiita järjestämään patjamajoitus aamiaisella talkoilujen ajaksi.

Etuna ilmaiseksi iltajuhliin

Talkoolaisien etuihin kuuluu veloitukseton pääsy iltajuhliin perjantaina ja lauantaina. Talkoolaisille järjestetään myös yhteisiä tapahtumia, kuten yleisperehdytys, talkoosoutu ja saunailta

juhannuksen jälkeen keskiviikkona 24. kesäkuuta.

Lisäksi talkoolaisille järjestetään kiitosjuhla soutuisten jälkeen 29. elokuuta. Talkoissa tutustuu uusiin ihmisiin ja pääsee kokemaan suuren soutu tapahtuman tunnelman, korostaa Aurala.

Talkoolaiset saavat myös talkookahveja ja lounasta tehdyn työ määrän mukaisesti. Yli kymmenen tuntia talkoileva saa kaksi lämmintä ateriaa sekä kaksi talkookahvia kahvileivän kera.

Eri yhdistykset keräävät nimilistoja mukaan talkootyöhön. Viime vuonna esimerkiksi Eläkeläisten Sulkavan yhdistys sai 40 talkoolaista mukaan tapahtumaan. Jos ei ole minkään yhdistyksen toiminnassa mukana, niin talkoolaiseksi voi ilmoittautua sähköpostiosoitteeseen info@suursoudut.fi.

Monenlaista talkootyötä tarjolla

Talkoolaisien työhön kuuluvat esimerkiksi liikenteen ohjaus ja vesiturvallisuudesta huolehtiminen.

Vesiturvallisuus järjestetään yhteistyössä Savonlinnan järvi pelastajien, alueen pursiseurojen ja yksittäisten talkoolaisien voimin. Retkisoutu- ja maisemareittisarjoissa soutuisten mukana kulkee valvontaveneitä, jotka avustavat soutuja tarvittaessa. Uusien reitien myötä mukaan tarvitaan myös uusia toimijoita, kertoo Aurala.

Varmavirran ja Vekaran

taukopaikoilla sekä vesillä olevalla huoltolautalla talkoolaiset toimivat huoltajoukoissa. Pisteet ovat soutu reitin varrella ja tehtävänä on toimia huolto-, muonitus- tai ensiaputehtävissä.

Varvirannassa illanvietto tehtäviä

Varviranta toimii retkisoutuajien yöpymispaikkana. Talkoolaisia tarvitaan monenlaisiin tehtäviin kuten muonitus-, anniskelu- ja illanvietto tehtäviin, mutta myös ensiapuun, järjestyksenvalvontaan ja yövartiointiin.

Hakovirta toimii Kuningasmatkan 60 km starttipaikkana, jossa talkoolaiset toimivat kanttiinissa, kisakanaliassa sekä liikenteenohjaustehtävissä, Aurala selvittää.

Soutustadion on talkoolaisista suurimman osan päätoimipaikka. Talkoilla tehdään soutuisten muonitus sekä pyöritetään kanttiini- ja anniskelupisteitä, huolehditaan kilpailutoiminnasta, asiakaspalvelusta, turvallisuudesta, puhtaanapidosta jokapäiväistä hauskanpitoa unohtamatta.

Stadionilla tapahtuu to 9.7. - su 12.7. aamusta iltaan aktiviteetteja, joten sinne on keskitetty talkoolaisien lämpimän ruoan tarjoilu sekä oma tauko- ja kokoon-tumis-piste, sanoo Aurala.



Järjestyksenvalvojat ovat tärkeä osa Suursoutujen talkootyötä.

Pääkirjoitus

Merikotkia Sulkavan Vekaralla

Imojen lämmitessä alkavat muuttolinnut palaila hiljalleen myös Sulkavalle. Kiinnostavia havaintoja Sulkavan linnuista löytyy Tiira-tietokannasta.

Sulkavalainen Jukka Partanen sai viikonloppuna hienoja valokuvia Sulkavan Vekaralla viihtyneestä merikotkapariskunnasta. Tiira-tietopalvelun mukaan myös Pentti Huttunen näki merikotkat Vekaransalmella viime kuun lopulla.

Mielenkiintoinen havainto on myös koskikara, joka tavattiin Lohikoskella sunnuntaina. Teeriä on ollut Iitlahden kosteikkoalueella jo useita. Viikko sitten Iitlahden kosteikossa Pekka Hintsanen havaitsi isolepinkäisen, harmaapäätikan ja 15 urpiaisien parven. Marja-Liisa Hintsanen näki samoihin aikoihin kymmenen tilhen parven Sulkavan Telataipaleella. Itse näin myös 35 tilhen parven Savonlinnassa.

Sulkava-lehden toimituksen talviruokinnalla Uitonrinteessä on talven aikana ollut talitiaisja, sinitiaisia, viherpeippoja ja pikkuvarpusia. Käpytikka on myös vierailut lähes päivittäin talia syömässä.

Pähkinänakkelin oli havainnut Mika Ohtonen lauantaina Lohilahden Sipisaaressa. Toimituksen ruokinnalla pähkinänakkeli kävi vielä syksyllä, mutta sen jälkeen sitä ei ole näkynyt. Ehkä se pian ilmaantuu, kun ilmat lämpenevät.

Mielenkiintoinen havainto oli myös pohjantikka, jonka löysi Sakari Paavilainen Sulkavan Lohnankoskella. Itse en ole pohjantikkaa nähnyt koskaan, vaikka viime vuonnakin sain bongattua 125 eri lintulajia.

Viirupöllön havaitsi Matias Niemi Sulkavan Kalajärvellä 10. helmikuuta. Itse en ole pöllöjä nähnyt koskaan. Pitäisi varmaan läheteä mukaan Etelä-Savon lintuyhdistyksen Orioluksen pöllöretkelle Savonlinnassa ensi lauantaiyönä.

Pitkään kestäneet pakkaset ovat verottaneet pikkulintujen kantoja tänä talvena ankaralla kädellä. Ruokinnalla on käynyt selvästi vähemmän lintuja kuin aiempina talvina.

Jari Kallio, päätoimittaja

Päivän kierto

Aurinko

nousi tänään kello 06.37 ja laskee kello 17.57.

Päivän sana

Pyrkikää saamaan selville, mikä on Herran mielen mukaista. Älkää osallistuko pimeyden töihin: ne eivät kannu hedelmää. Tuokaa ne päivänvaloon.

Ef. 5:10-11

Mietelause

Valaise huomispäivä tämän päivän valolla.

Elizabeth Barrett Browning

Nimipäiviä

Tänään keskiviikkona Kalervo, huomenna Reijo ja Reko, perjantaina Erno, Ernesti ja Tarvo, lauantaina Matilda, Tilda, Mette ja Malla, sunnuntaina Risto, maanantaina Ilkka ja tiistaina Kerttu ja Kerttuli.

Yhdistystoiminta

Eläkeliiton Sulkavan yhdistys ry. Boccia pe 13.3. klo 15 liikuntahallilla. Ma 16.3 klo 13 kevätkokous, kahvitarjoilu klo 12, Lauluryhmä(MSL) klo 11 Päiväkeskuksessa. Ke 18.3 klo 15 Tanssin taikaa ja tasapainoa Yhtenäiskoulun salissa. Kirjallisuuspiiri to 19.3 klo 13 kirjastolla. Tervetuloa tapahtumiin.

Eläkeliiton Lohilahden yhdistys ry:n Pe 13.3. ei ole kerhoa. Se pidetään ti 17.3 silloin saamme vieraita Kiihtelysvaarasta. Tiistaina kokoonnumme Lohikosken kirkkoon klo 12.30. Kirkossa yhteistä ohjelmaa. Sieltä siirrymme koululle, missä ohjelma jatkuu ruokailulla ja kahvilla. Katsomme myös videon "Tuomien aikaan." Ruokailun hinta 15 €. Ilmoittautuminen ruokailun takia Kitty Huuskoselle puh: 050 3059299/ Whatsapp/tekstiviesti to 12.3.mennessä.



Rakkaamme

**Antti Ilmari
PARKKONEN**

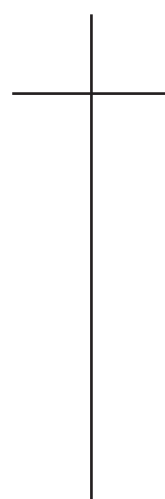
s. 25.03.1949 Sulkava
k. 26.01.2026 Savonlinnan keskussairaala

*Jäi jälkeesi mökkipiha hiljainen.
Sen puut ja pensaat lintuineen.
Me katsomme jälkiä kättesi töiden.
Kiittäen, kaivaten, ikävöiden.*

Rakkaudella muistaen

**Marja perheineen
Sirku
Ystävät**

Antti on siunattu läheisten ja naapureiden läsnä ollessa. Kiitos Savonlinnan Keskussairaalan henkilökunnalle, erikoisesti



Veljeni ja Enomme

**Osmo Kalevi
KANKKUNEN**

s. 26.8.1941 Sulkava
k. 15.2.2026 Sulkava

*Täytyi määrä päivien,
joutui päivä iltaan.
Kääntyi katse
Taivaan kaarisiltaan.*

Kiittäen,

**Seija
Pasi perh.
Minna perh.
Sukulaiset ja ystävät**

Siunaus toimitettu läheisten läsnäollessa. Kiitos osanotosta.

KUNNANVALTUUSTON KOKOUS

Valtuuston kokous pidetään valtuustosalissa ma 16.3.2026 klo 18.00. Esityslista, kuulutus ja linkki kokoukseen löytyy www.sulkava.fi.

Asiat: Sidonnaisuuksien ilmoittaminen, Kaavoituskatsaus v. 2026, Tulosaluiden talouden ylitykset ja alitukset talousarviovuonna 2025.

Pöytäkirja pidetään nähtävillä nettisivuilla 18.3.2026 alkaen.

Sulkava 11.3.2026 Kunnanvaltuuston pj Sirpa Nokelainen

Viikon sana

Onnellisia

Onnellisia ne, jotka saavat voimansa sinusta, ne, jotka kaipaavat pyhälle matkalle. Kun he kulkevat vedetömässä laaksossa, sinne puhkeaa virvoittava lähde, ja sade antaa heille siunauksensa. Askel askeleelta heidän voimansa kasvaa, ja he saapuvat Siioniin Jumalan eteen. (Ps. 84:6-8)

Ensi pyhän aiheena on Elämän leipä, ja sitä kutsutaan myös leipäsunnuntaiksi. Päivän vanha latinankielinen nimi on *laetare*, joka tarkoittaa "iloitkaa". Kehotus on peräisin Jesajan kirjasta. Iloitsemisen lähde on yhteys Jumalaan. Jumala kantaa silloinkin, kun elämä on kuin eksyneellä erämaassa.

Leipäsunnuntain Raamatun kohtina luetaan ruokkimisihmeistä. Jumala ruokki Israelin kansan mannalla erämaavaelluksella pois Egyptin orjuudesta kohti luvattua maata. Myöhemmin Jeesus ruokki viisituhatta ihmistä muutamalla leivällä. Nämä ihmeet kertovat Jumalan ihmeellisestä huolenpidosta.

Evankeliumissa Jeesus sanoo: "Minä olen elämän leipä." (Joh. 6:35) Hengessään Jeesus vahvistaa ja rohkaisee meitä. Hänen sanansa ovat ravintoa, jotka pitävät yllä uskoa ja luottamusta. Hän on ravintoa, joka antaa ikuisen elämän.

Leipäsunnuntai kutsuu meitä iloiseen elämänkulkuun, jossa emme ole matkallamme yksin.

Onnellisia ovat ne, jotka kaipaavat pyhälle matkalle.

Jo kaipausta kulkea Jumalan kanssa tekee onnelliseksi.

Hanne-Maaria Rentola, kappalainen

**Kotimaista omenaa,
marjatäysmehuja.
Sulkavan torilla
la 14.3. klo 12-13.30.**
Kuuselan puutarha
p. 0500 187 335

Sulkavan Karjalaseura: Maaliskuun tarinatuokio on karjalainen pitopöytä "Evako evvää" Höökissä 15.3., kattaukset klo 11.30 ja 14. Ilmainen kuljetus virastotalon edestä klo 11 ja 13.30. Pöytä- ja kyytivaraukset Höökiin puh. 0400 884 271. Tervetuloa!

**Sulkavan
Martat Ry:n
VUOSIKOKOUS**

to 26.3.2026 klo 16.00
Kuntalaisten olohuoneella.
Tervetuloa! Hallitus

Oikaisu. Savonlinnan seurakunnan kirkkoneuvoston esityslistalla oli maininta, että vainajan pidemästä säilytyksestä laskutettaisiin hautaustoimistoa. Seurakunnan tiedotteen mukaan vainajan säilytyksestä laskutetaan kuitenkin vain kuolinpesiä.

Lähetä juttuideasi Sulkavalehdelle osoitteeseen toimitus@sulkavalehti.fi.



Sulkavan Mieslaulajien tarina alkoi Villiruusu-valssista

Sulkavan Mieslaulajat juhlii 40-vuotista taivaltaan. Väkimäärä kuorossa on vähentynyt, mutta nykyisin kuorolaiset paneutuvat entistä paremmin lauluharrastukseensa.

Jenna Olin

Sulkavalainen Vesa Hulkkonen on yksi kolmesta Sulkavan Mieslaulajien jäsenestä, jotka ovat olleet mukana kuorossa alusta asti. Hän on myös toiminut pitkään kuoron hallituksen puheenjohtajana.

Kuoron perusti paikkakuntalainen opettaja Sinikka Taskinen, ja sen nimi oli ensin Sulkavan Vanhempainkuoro, joka toimi silloin kun lapset olivat koulussa. Pian nimi vaihdettiin Sulkavan Mieslaulajiksi.

– Sinne kyseltiin, onko innokkaita laulajia. Erehdyin menemään sinne ja sillä tiellä olen, Hulkkonen sanailee.

Laulukokemusta Hulkkosella ei ollut yleisistä esiintymisistä, vaan hän oli ennen kuoroon liittymistä laulanut lähinnä itsekseen.

Kuorossa laulaminen osoittautui kuitenkin mukavaksi harrastukseksi, johon osallistui parhaina vuosina paljon sulkavalaisia miehiä. 1980-luvun lopulla

kuorossa oli parhaimmillaan noin 40 jäsentä.

Nykyään kuorolaisia on vähemmän, mutta asenne kuoroa kohtaan on sitoutuneempi.

– Nykyisin miehet paneutuvat tarkemmin harrastukseen. Kun menemme musiikkiluokkaan maanantaina kello 17, niin se on yhtämittaista laulua kaksi tuntia ja 15 minuuttia. Siellä ei pidetä turinatuokioita, Hulkkonen kuvailee.

Kuoro kaipaa uusia jäseniä, ja kaikki kuoroharrastuksesta kiinnostuneet pääsevät mukaan toimintaan. Aluksi pidetään laulutestiä, jonka tarkoitus on määrittää kuorolaisen ääniala.

– Nykynuoret eivät tule kuoroon, vaan laulavat karaokessa, Hulkkonen harmittelee.

Vihteellistä musiikkia

40 vuotta sitten kuoron toiminta alkoi Villiruusu-valssin laulamisella. Muutenkin esitetty musiikki oli vihteellistä ja kevyttä. Mutta onhan se vihteellistä myös nykypäivänä.

Kuoronjohtaja Olli Tuunanen sovitaa kaikki kappaleet Sulkavan Mieslaulajille.

– Hän tietää laulutason, mihin pystymme, niin hän sovitaa sitä mukaa kappaleet meille. Siellä on monta vanhaa tangoa, jotka on sovitettu lattarityyliin. Siellä on myös Pave Maijasen Ikävää ja tällaista. Ihan mielenkiintoisia kappaleita, Hulkkonen sanoo.

– Lähiseudulla ei ole toista samanlaista kuoronjohtajaa kuin Olli on meille. Hän on erittäin jämäpti ja hänen käsimerkkinsä



Sulkavan Mieslaulajat oli mukana kolmen kuoron konsertissa vuonna 1994.

ovat viimeisen päälle hiottuja. Niiden mukana on helppo laulaa, hän kehuu.

Esiintymisistä Hulkkonen mainitsee erityisesti siunaustilaisuudet ja erilaiset konsertit Sulkavalla.

– Osallistuimme Sulkavan Naislaulajien kanssa Vappulaulajaisiin, hän nostaa esille Sulkavan tapahtumista.

Vappulaulajaisiin liittyy myös eräs jekku, jonka Sulkavan Mieslaulajat teki silloiselle kuoronjohtajalleen Kari Tuunaselle, joka on Olli Tuunanen veli.

Vapunpäivä on Kari Tuunanen syntymäpäivä.

– Olli oli meillä silloin vieraillevana solistina ja ehdotti harjoituksissa, että teemme Karille jekun. Kun Kari johtaisi esitystä, antaa äänet ja näyttää merkit, niin kukaan ei lähde laulamaan. Niin katsotaan, mitä tapahtuu. Sitten Olli tuli siihen viereen ja toivotti paljon onnea Karille, Hulkkonen kertoo.

Mieleen ovat jääneet myös lähiseudun kuuden mieskuoron yhteiset konsertit muun muassa Retretissä ja Kiteellä ja kolmen

mieskuoron yhteinen konsertti.

– Retretti oli aivan täynnä.

Sulkavan Mieslaulajat suuntaa joka syksy Viroon kuoron omalle leirille.

– Siellä majoitumme kylpylöissä ja pidämme konsertteja, Hulkkonen sanoo.

Sulkavan Mieslaulajien 40-vuotisjuhlakonserttia Hulkkonen odottaa mielenkiinnolla.

– Konserttiin on panostettu vuoden päivät ja käyty kappaleita läpi. Onhan se eräänlainen aikamäärä, että kuoro on ollut koossa 40 vuotta.

Olli Tuunasella pitkä kokemus kuoronjohtamisesta

Jenna Olin

Sulkavan Mieslaulajat viettää tänä vuonna 40-vuotisjuhlaansa. Juhlavuosi huipentuu 22. maaliskuuta Sulkavan yhtenäiskoululla pidettävään juhlakonserttiin. Ohjelmistossa kuullaan muun muassa muistoja menneiltä vuosikymmeniltä, myös ensimmäisenä lauluna harjoitteluun otettu Villiruusu.

Kuoroa ovat johtaneet sen alkutaipaleella Sinikka Taskinen ja Martti Räisänen. Lauluja kuullaan sekä heidän ajaltaan että Olli ja Kari Tuunanen kausilta.

– Konsertin ensimmäinen puolisko on edellisten johtajien ohjelmistoa ja toinen on sitä, mitä minun johdollani on laulettu viime vuosina, nykyinen kuoronjohtaja Olli Tuunanen sanoo.

Savonlinnalainen Olli Tuunanen toimii Sulkavan Mieslaulajien kuoronjohtajana jo toista kertaa. Ensimmäinen pesti

ajoitui Martti Räisäsen jälkeen 1990-luvun alkuun.

Olli Tuunanen jälkeen hänen veljensä Kari johti kuoroa hyvin pitkään menestyksekkääksi, aina äkilliseen poismenoonsa asti.

Kuorolle ei tuolloin meinannut löytyä uutta kuoronjohtajaa.

– Sovimme, että voin jatkaa Karin jälkeen jo pelkästään sen takia, että kyseessä oli oma veli ja hänen monivuotinen ansiokas työnsä, Tuunanen taustoittaa.

Kuoro pienentynyt vuosikymmenien aikana

Kun Tuunanen johti kuoroa 1990-luvulla, oli kuoron vahvuus kolmisenkymmentä laulajaa. Nykyään kokoonpanossa on 12–13 kuorolaista.

– Kuoro on pienempi, ja se vaikuttaa ohjelmistovalintaan ja harjoitteluun. Perusasiat ovat kuitenkin samat, eli laulajien innokkuus ja harjoitteluun sitoutuminen eivät ole hävinneet mihinkään,

Tuunanen sanoo.

Kuorolla on harjoitukset kerran viikossa maanantaisin.

– Harjoitukset ovat olleet tiiviitä. Samalla tavalla olemme harjoitelleet kuin aiempina vuosina ja vuosikymmeninä, Tuunanen sanoo.

Oman ja veljensä kuoronjohtajuuden aikana Sulkavan Mieslaulajissa on kiinnitetty huomiota yhtenäiseen äänenmuodostukseen ja täydellä äänellä laulamiseen.

– Ei tarvitse laulaa liian varovasti. Vaikka joukko on pieni, se ei laula kuten jotkut kamari-kuorot, vaan pyrimme reiluun äänenkäyttöön. Laulamme neliäänisesti, mutta totta kai 30 laulajan kokoonpano kuulostaa isommalta kuin 12:n, Tuunanen vertaa.

Yhteistyötä muiden kuorojen kanssa

Sulkavan Mieslaulajat on esiintynyt perinteisesti Vappukonsertissa

Sulkavan Naislaulajien kanssa. Lisäksi Mieslaulajat on konsertoinut omin voimin ja konserttimatkoja on tehty myös oman kunnan ulkopuolelle, jopa Ylläkselle asti.

– Olemme lisäksi tehneet yhteistyötä seutukunnan muiden mieskuorojen kanssa. Ne ovat olleet mukavia juttuja. Parhaimmillaan meillä on ollut kuuden mieskuoron yhteiskonsertti useammallakin paikkakunnalla. Silloin kun Retretin luola oli toiminnassa, konsertoimme siellä useammankin kerran muiden mieskuorojen kanssa. On hieno juttu, kun laulajia on lavalla satakunta ja lauletaan erikseen ja yhdessä treenattua ohjelmistoa, Tuunanen sanoo.

Toisaalta Sulkavan Mieslaulajien omat konsertit ovat jääneet hyvin mieleen siksi, että ohjelmistoa on voitu harjoitella enemmän.

– Ne ovat olleet hetkiä, jolloin laulajat toteuttavat niitä ideoita,

joita olemme harjoitelleet ja jotka ovat minulle tärkeitä. Se toimii paremmin niin, kuin että on monta kuoroa, joista jokainen laulaa hieman omalla tavallaan. Oman kuoron kanssa työskentely on lopulta kuoronjohtajalle palkitsevampaa kuin isot konsertit, Tuunanen pohtii.

Tuunanen on nykyään eläkkeellä, mutta teki pitkän työuran Savonlinnan Oopperajuhlilla muun muassa musiikkituottajana. Kuorojen johtamisesta hänellä on pitkä kokemus

– Olen johtanut Savonlinna-kuoroa eli paikallista sekakuoroa sekä toimin monta vuotta Savonlinnan Oopperajuhlakuoron apulaiskuoronjohtajana. Toimin myös Sulkavan Naislaulajien johtajana nykyään, Tuunanen taustoittaa.

Hän myös sovitaa Sulkavan Mieslaulajien kappaleet kuorolle sopiviksi.

Perähenkilö-termi oudoksuttaa

Jari Kallio

Viime kesänä soutuorganisaation käyttöön ottama perähenkilö-termi oudoksuttaa, kun vuosikymmenet on käytetty vain perämies-termiä.

Sulkavalaisessa Facebook-ryhmässä On kunnia ja etuoikeus asua Sulkavalla Ilmo Liukko arvelee, että taisi olla Helsingin kaupungin vihreä tai joku muu woke-valta, mikä halusi poistaa ammattinimikkeistä kaikki mies-päätteiset nimikkeet.

– Osassa on onnistunutkin. Paljon se on keskustelua herättänyt. Outoa, kun naisille tuntuu mies olevan kovin vaikeaa hyväksyä, Liukko kummastelee.

– Sulkavan soutuhiinkin se tuotiin viime vuonna, kun kirkkovenestä poistettiin nimikkeet perämies ja korvattiin perähenkilöiksi, hän mainitsee.

– Vuonna 2004 noin 15 vuoden kirkkovenesoutujeni päätteeksi ja (kunnaksi) istuin perämiehenä. Taisin välillä soutuakin, Liukko jatkaa.

Hän myös muistaa, kuinka Hakovirran sillan vihkiäisvuonna kunnan kirkkovenessä oli perämiehenä pääjohtaja Jouko Loikkanen, joka yksikäsitteisesti huolimatta soutu, ei suinkaan henkilön vaan miehen lailla kaksi soutuvuoroa 1 tunti ja ½ tuntia.

– Kunnan veneissä on perämiehenä mieltään pahoittamatta ollut kaksi naisministeriä ja yksi maaherra, jotka myös pitivät perämiesnimikettään asiallisena. Tuskinpa olisivat arvostaneetkaan perähenkilönimikettä. Mene ja tiedä, pohtii Liukko.

Peränpitäjä parempi termi?

Liukko ihmettelee, lieneekö missään muualla kuin Sulkavan soutuhihin tupattuna tuollaista perähenkilö-nimikettä.

Veera Susanna vastasi, että johan 70–80-luvulla on muutettu esimerkiksi terveysisär terveydenhoitajaksi yhtenä perusteena sukupuolineutraalius.

– Kieli muuttuu koko ajan ja luulempa että muutaman vuoden

päästä perähenkilö istuu meidän kaikkien suuhun vallan hyvin, Veera Susanna arvelee.

– Enpä usko, että istuu. Peränpitäjä esimerkiksi voisi istuskella kirkkovenessäkin, Liukko ehdottaa.

Sulkavan Suursoutujen organisaatio kommentoi Facebookissa, että organisaatio ei pahastu mistään nimikkeistä ja tuskin kukaan soutuhihin osallistuvakaan pahastuu.

– Jokainen kun edelleen voi nimittää näitä tuiki tärkeitä veneen ohjaajia parhaaksi katsomallaan nimikkeellä. Maailma kuitenkin muuttuu ja sen menossa on hyvä pysyä mukana, siksi virallisiin materiaaleihin mies-sana on korvattu henkilöllä, huomauttaa soutuorganisaatio.

– Olemme kuitenkin ehdottomasti valmiita ottamaan parempia nimitysehdotuksia vastaan ja paras tapa osallistua nimitysten uudelleen miettimiseen olisi osallistua koolle kutsuttavaan Kippariklubiin, ehdottaa soutuorganisaatio.

– Nimitystä suurempi huolenaihe meillä kuitenkin on tämän tärkeän taidon jatkumo ja taitajien löytyminen Suursoutujen avuksi. Olemme kutsuneet näitä osajia mukaan, sillä tälläkin hetkellä useampi venekunta kaipaisi osaavaa henkilöä ohjaamaan venettä, organisaatio huomauttaa.

– Osaavissa käsissä

soutukokemuksesta tulee turvallinen ja miellyttävä ja näitä positiivisia kokemuksia me tarvitsemme, jotta tapahtuma pääsee kasvamaan. Haastan siis sinut Ilmo ja kaikki muutkin osaavat naiset ja miehet mukaan. Ensitöikseen ryhmä voi miettiä, mitkä nimitykset sopisivat parhaiten, toteaa soutuorganisaatio.



Sulkavan Suursoutujen Luumäen joukkue viime kesältä. Kuva Timo Seppäläinen.

Jäälatua ei voitu enää aukaista

Jari Kallio

Sulkavan kunta tiedotti, että jäätilanne ei salli Alanteen jääladun avaamista. Jäätilanne arvioitiin 24. helmikuuta, minkä jälkeen jäälatua ei enää tehty.

– Latuja löytyy Sulkavan alueella kuitenkin monipuolisesti. Latujen tilannetta voi seurata osoitteessa ladulle.fi/ladut/sulkava, todettiin kunnan tiedotteessa.

Sulkavalla kiersi huhu, jonka mukaan Tiittalan kartano olisi kieltänyt ladun tekemisen soutu-stadionin edustalle. Tiittalan kartanon väki kumosi tämän huhun Facebookissa ryhmässä On kunnia ja etuoikeus asua Sulkavalla.

– Haluamme oikaista sitkeästi kiertävän huhun, jossa olisimme kieltäneet jääladun tekemisen Alanteelle Soutustadionin rantaan. Asia on herättänyt ihmetystä ja harmia niin meissä kuin kyläläisissäkin, todettiin kartanon kirjoituksessa.

– Päätös jääladun tekemisestä ja huollosta kuuluu Sulkavan kunnalle. Kunnan tiedotteen mukaan

jäätilanne on arvioitu 24.2. ja todettu, että jäätilanne ei enää salli ladun avaamista, ja me kunnioitamme tätä päätöstä – turvallisuus ennen kaikkea, kirjoituksessa todetaan.

– Emme siis missään nimessä ole jääladun tekemistä vastaan. Päinvastoin olemme erittäin liikuntamyönteisiä ja meidänkin toiveenamme on, että jatkossa jäällä pystyisi harrastamaan liikuntaa monessa eri muodossa. Tähän Soutustadionin ranta sekä tulevaisuudessa myös Marimakasiini ovat oivallisia paikkoja, korostetaan kartanon väen kirjoituksessa.

Jäälatu on monelle mieluinen, sillä se ei tasaisena vaadi niin paljon voimia kuin metsälatujen nousut ja laskut. Jääladulla saa myös mukavasti aurinkoa, kun aurinko paistaa. Monessa kunnassa on jäälle aurattu myös luistelurata.

Jääladun ylläpidolla tarkat määritteet

Sulkavan kunnan tekninen johtaja **Asta Veikkanen** kertoo, että Sulkavan kunta tekee päätöksen jääladun avaamisesta aina

turvallisuus- ja vastuuasiat edellä.

– Jäälatua ei tänä talvena avattu kunnan tilaamana, vaan latu Alanteen jäälle oli avattu yksityishenkilön toimesta. Jäätilanne arvioitiin 24.2. aamupäivällä ja todettiin, ettei jää- tai säätilanne mahdollista jääladun tekemistä Alanteelle, kommentoi Veikkanen.

Jääladun avaamiselle ja ylläpidolle on asetettu erittäin tarkat määritteet. Vastuu jääladun turvallisuudesta kuuluu kunnalle, mikäli kunta on ladun avannut. Vastuuhenkilö tulee nimetä kirjallisesti.

Jään oltava riittävän paksua

– Ennen ladun avaamista tulee varmistaa riittävä jään paksuus. Suositus on hiihtäjille 15–20 senttiä teräsjäätä. Jään kokonaispaksuus määritellään erikseen, toteaa Veikkanen.

Jääladun jääolosuhteita pitää seurata säännöllisesti ja sääolojen muuttuessa, minkä lisäksi mittaukset pitää dokumentoida eli päivämäärä ja sijainti näytepisteeltä.

Riskipaikat pitää kartoittaa ja dokumentoida ja tarvittaessa reittiä muuttaa.

Latureitti pitää myös merkitä selkeästi ja ladulle tulee sijoittaa varoituskyltit. Jääladun osalta on ylläpidettävä jäänmittauspäiväkirjaa ja päätöspäiväkirjaa. Lisäksi kunnan vastuuvakuutuksen pitää kattaa jääalueella sijaitsevat liikuntapaikat.

– Määritteitä on paljon, mikä

tekee jäälatujen ylläpidosta haastavaa varsinkin nykyisin, kun sääolosuhteet muuttuvat nopeasti. Kunnassa ymmärretään, että monelle liikunnan harrastajalle jäälatu olisi mieluinen, varsinkin kun kevätaurinko paistaa. Toivotaan että hiihtäjät ovat kuitenkin löytäneet kunnassa muut ylläpidettävät hiihtoladut, Veikkanen sanoo.



Jäälatu kulki Alanteen jäällä soutu-stadionin ohi.

DIGITUNNUS PAPERILEHDEN TILAAJALLE VAIN 24 € / VUOSI

SULKAVA

sulkavalehti.fi/kauppa

Hommaa nyt

Lämpöpumput

Kotiin ja vapaa-ajan asunnolle

**Ilma-
lämpö** ✓ Sähkö- tai puulämmityksen rinnalle.
✓ Kun kaipaat tehokasta viilennystä ja lämmitystä.

Scanofficen valikoimasta mm. etäohjattavat Mitsubishi Electric -ilmalämpöpumput vaikka mökille

SCANOFFICE

SLP **LämpöYkkönen** → **KYSY TARJOUS: savonlinnanlampopumppu.fi puh.044 706 1515**

MEILTÄ: Lämpöpumput | Huollot ja korjaukset | LVI-työt ja -saneeraukset **slnlampopumppu**



Iranista kotoisin olevan Ali Bahrami on asunut Suomessa vuodesta 2012 asti. Sulkavalle hän muutti noin neljä vuotta sitten.

Khamenein kuolema tuo toivoa ja pelkoa Iraniin

Iranista kotoisin oleva, sulkavalainen Ali Bahrami kertoi ajatuksistaan ja tunnoistaan sodan puhkeamiseen sekä yleisemmin Iranin hallintoon ja tilanteeseen liittyen.

Jenna Olin

Yhdysvallat ja Israel hyökkäsivät Iraniin noin puolitoista viikkoa sitten lauantaina 28. helmikuuta. Sulkavallakin asuu Iranista lähtöisin olevia ihmisiä, joita sota koskettaa. Yksi heistä on **Ali Bahrami**, jonka vanhemmat, muuta perhettä ja sukua asuu Iranissa.

– Tilanne on aika stressaava. Suurin syy siihen on se, että en tiedä, mitä tapahtuu. Olen menettänyt yhteyden perheenjäseniäni Iranissa. Internet ei toimi. Ei ole mahdollista soittaa suoria puheluita. Viimeisen 6–7 päivän aikana olen saanut vain yhden tekstiviestin veljeltäni, jossa lukee, että olemme kaikki kunnossa, Bahrami kertoo.

Bahramin Pariisissa asuva

serkku oli saanut lyhyen puhelinyhteyden perheeseen. Perheen saatavilla on vettä ja ruokaa. Sähköt toimivat ja polttoainetta on käytettävissä.

– Saatavilla olevien tietojen perusteella hyökkäys kohdistuu sotilaskohteisiin tai hallinnollisiin rakennuksiin. Tietenkin ne ovat vain oletuksia, sillä Iranissa ei ole vapaata mediaa. Propaganda kertoo, että Yhdysvallat ja Israel hyökkäävät kouluihin, sairaaloihin ja infrastruktuuriin. Vastapuolen median mukaan hyökkäys kohdistuu Iranin hallintoon. On vaikea erottaa, mikä on totta ja mikä ei.

Khamenein kuolema herkkä aihe

Iranin hengellisen johtajan **Ali Khamenein** vahvistetaan kuolleen Israelin iskuissa. Bahramin mukaan hengellisen johtajan kuolema on herkkä aihe.

– Ihmisille, joille ei ollut mitään hyötyä Iranin hallinnosta tai he menettivät perheenjäsenen hallinnon vuoksi, Khamenein kuolema on hyvä uutinen. Ihmisille, joille hallinnosta oli hyötyä, se on huono uutinen. Minun mielestäni hänen kuolemansa tuo toivoa ja pelkoa. Kuolema tapahtui sodan vuoksi, emmekä tiedä, mitä tapahtuu seuraavaksi.

Iranin hallinto on vastaanottanut maata kohtaan tehtyyn

hyökkäykseen tekemällä vastahyökkäyksiä Lähi-idän maihin, jotka ovat Yhdysvaltojen liittolaisia.

– Hengellinen johtaja Ali Khamenei sanoi eläessään, että jos sota syttyy, Iran levittää sen koko Lähi-itään. Iranin kohteet eivät ole vain sotilaallisia, vaikka he niin sanovat. Näyttää, että he ovat iskeneet hotelleihin, ainakin perustuen kuulemaani, Bahrami sanoo.

Protestoijat saavat luodista

Iranissa on ollut laajoja protesteja nykyhallintoa vastaan. Pitäisikö mielenosoittajien protestoida uudelleen ja tehdä vallankumous, jotta he voisivat vapautua?

– Luulen, että he yrittivät jo kuukausi sitten. Vastaukseksi he saivat luoteja. Opposition mukaan yli 30 000 ihmistä kuoli. Iranin hallituksen mukaan yli 3 000 ihmistä kuoli. Kuolleet olivat tavallisia ihmisiä. Toisella puolella oli armeijan aseet. Vallankumous ei tapahdu ilman verenvuodatusta.

Bahrami uskoo, että valta voi vaihtua Iranissa vain kahdella tapaa. Ensimmäinen tarkoittaisi hyvin pitkää sisällissotaa. Toinen tapa on Yhdysvaltain ja Israelin tapa heikentää sotilaallista voimaa Iranissa.

– Paikallisille kerrotaan, että

heidän kannattaa pysytellä kotona toistaiseksi, kunnes armeija on heikentynyt. Sitten he kertovat, kun on hyvä aika suunnata kaduille ja ottaa Iran takaisin. Mutta tapahtuuko niin, en tiedä.

Bahrami toivoo, että Yhdysvallat ja Israel pitävät lupauksensa, että he eivät tuhoa Iranin infrastruktuuria, kuten teitä, kouluja ja sairaaloita ja aiheuta uhreja.

Ei kannatusta prinssille

Iranin nykyinen hallinto on ollut vallassa vuodesta 1979 lähtien. Bahrami itse on syntynyt vuonna 1980, eikä hän ole elänyt aikaa, jolloin Iran oli vielä keisarikunta, jota hallitsi šaahi.

– Hallitsijan muisto eli kylä, sillä hän ja hänen isänsä kehittivät Iranin infrastruktuuria. Hänen lempinimensä oli Lepää Rauhassa, sillä aina kun joku sanoi niin, jokainen ajatteli šaahia. Ihmiset halusivat muistaa häntä lämmöllä. Tiedämme myös, että hän ei ollut demokraattinen johtaja. Toisaalta hän ei ainakaan tappanut omaa kansaansa siinä määrin kuin nykyinen hallitus.

Jos Iranin nykyhallinto kukistuisi, on viimeisen šaahin Yhdysvalloissa maanpaossa asuva poika, prinssi **Reza Pahlavi** ilmoittanut halukkuutensa johtaa Iranin väliaikaishallitusta. Ajatus

ei saa Bahramin kannatusta.

– Hän ei vaikuta demokraattiselta, sillä kaikki olisi hänen kässissään, kun siirtymä tapahtuisi. Tosin Iranissa ei ole parempia nimiä. Siellä ei ole opposition jäseniä elossa, jotka olisivat tarpeeksi kuuluisia ja karismaattisia tullakseen tunnetuiksi ihmisten keskuudessa.

Unelma ei ehkä toteudu

Bahrami haaveilee, että Iran olisi tulevaisuudessa demokraattinen tasavalta, jossa ihmisillä olisi mahdollisuus valita määrätyksi ajaksi presidentti ja jäsenet hallitukseen.

– Olisi poliittisia puolueita. Jokaista järjestelmään kuuluvaa voitaisiin tutkia korruption tai laittomuuksien varalta.

Uskooko Bahrami, että hänen unelmansa voisi tapahtua?

– Ei näytä siltä. Islamilainen tasavalta Iranissa tuhoaa tai lakauttaa kaiken mahdollisen liikehdinnän, joka mahdollistaisi muutoksen.

Bahrami haluaa painottaa, että kaikki hänen haastattelussa sanomansa asiat ovat hänen omia mielipiteitään, eivätkä liity hänen työhönsä.

Haastattelu toteutettiin englanniksi.



TerapiaSaimaan yrittäjä Mirja Anunti-Virta (oik.) toi maanantaikerhoon herkulliset pasteijat ja korvapuustit. Kahvittelun jälkeen oli taukoliikunnan aika. Etualalla Eläkeliiton Sulkavan yhdistyksen puheenjohtaja Sirpa Hämäläinen.

Taukojumppaa TerapiaSaimaan tahdissa

Eläkeliiton Sulkavan yhdistyksen maanantaikerhossa kuultiin yhdistyksen ja TerapiaSaimaan kuulumisia. Päiväkeskuksen sali oli täynnä kuulijoita, joten lisätuoleja tarvittiin monta.

Jari Kallio

Tilaisuuden aluksi Eläkeliiton Sulkavan yhdistyksen puheenjohtaja Sirpa Hämäläinen kiitteli Mirja Anunti-Virtaa hänen kahvitarjoilustaan.

– Ei meillä koskaan ole ollut näin runsasta kahvitarjoilua. Ei ihan kaikkea jaksettu syödä, Hämäläinen iloitsi ja Mirja sai

runsaat aplodit. Tarjolla oli herkullisia pasteijoita sekä isoja korvapuusteja, joita oli syömässä yli 40 osanottajaa.

Aiempi puheenjohtaja Pertti Paunonen kertoi, että ampumahiihdon maailmancupin kilpailun lauantaiksi Kontionlahdelle saatiin peräti 46 lähtijää eli bussi oli paria paikkaa vaille täynnä. Päivän reissu maksoi vain 40 euroa, mikä sisälsi bussikuljetuksen

ja liput pääkatsomoon.

Paunonen kertoi myös, kuinka Eläkeliiton Sulkavan yhdistys osallistuu Sulkavan Suursoutujen talkootyöhön. Liikenteenohjausta on luvassa sekä yksi päivä ravintolan puolella.

– Nimilistat eivät ole vielä kiertäneet, mutta jokainen voi henkisesti valmistautua talkoisiin. Kevätkokouksessa parin viikon päästä laitetaan nimilista

kiertämään. Parikymmentä miestä ja naista toivotaan liikenteen ohjaukseen sekä kymmenkunta ravintolan puolelle, totesi Paunonen.

Talkoopalkkioon hyvä korotus

Viime kesänä Eläkeliiton Sulkavan yhdistyksestä oli nelisenkymmentä talkoohenkilöä souduissa, minkä ansiosta osasto palkittiin vuoden talkooporukkana

kunniakirjalla.

– Sulkava tunnetaan soudistaan, joten autetaan Suursoutuja onnistumaan myös tänä kesänä. Viitenä päivänä olemme souduissa talkoissa, Paunonen korosti.

Unelmien liikuntapäivä on luvassa 11. toukokuuta, jonka Hämäläinen kehotti laittamaan muistiin, sillä silloin osaston väki on menossa talkoisiin Soutustadionille haravoimaan ja paistamaan makkaraa.

– Talkoot ovat yhdistyksemme tärkeä varainhankintakeino, joten toivottavasti saadaan paljon väkeä talkoisiin. Talkoopalkkiota on korotettu reilusti tälle kesälle ja se on nyt peräti kuusi euroa tunti, Hämäläinen sanoi ja sai yleisön kohahtamaan myönteisesti.

”Pyllyt ylös penkistä”

Yrittäjä Mirja Anunti-Virta sanoi oman puheenvuoronsa aluksi, että ”pyllyt ylös penkistä”.

– Nyt on syöty niin paljon pulaa ja pasteijoita, että pieni liikunta on hyväksi. Lähdetään marssilla liikenteeseen. Käsiä samalla vuorotahtiin ylös ja alas. Sitten eteen vuorotahtiin. Jalat liikkuvat koko ajan, marssi säilyy, Anunti-Virta näytti mallia.

Viitisen minuuttia yleisö sai taukojumppa hymyssä suin, minkä jälkeen Anunti-Virta kertoi varsin verran yrityksen palveluista.

TerapiaSaimaa aloitti toimintansa Sulkavalla vuonna 2019 Uitonrinteessä, mutta siirtyi isompiin tiloihin kunnan virastotaloon vuonna 2023. Työntekijöitä on nyt neljä.

Yrityksen palveluvalikoima on laaja, mutta fysioterapia on selvästi suurin työllistäjä. Pääsääntöisesti tuki- ja liikunta-elinfysioterapiaa sekä kuntoutusta ja hierontaa.

– Tarjolla on myös muun muassa faskiakäsittelyä, akupunktiota, lymfoterapiaa, lihasten käsittelyyn tarkoitettua lpg-hoitoa ja parentalihaskäsittelyä. Yhdessä asiakkaan kanssa katsotaan, mikä hoitomuoto on paras mihinkin vaivaan. Myös kotikäynnit ovat mahdollisia, totesi Anunti-Virta.

Kysymyskimara toi terveystietoa

Eläkeliiton Sulkavan yhdistyksen maanantaikerhossa yrittäjä Mirja Anunti-Virta jakoi puheenvuoronsa jälkeen osallistujille kysymyskaavakkeet, joihin osallistujat vastasivat ryhmissä. Tavoitteena oli terveystiedon lisääminen.

Ryhmätyön jälkeen Anunti-Virta kävi kysymyksiä lävitse.

Mikä on ikääntymiseen liittyvä luonnollinen muutos? A Lihasmassa kasvaa itsestään, B Reaktionopeus hidastuu vai C Tasapaino paranee ilman harjoittelua. Yleisöstä tuli heti vastaus B, mikä oli oikein.

Anunti-Virran mukaan reaktionopeutta voi myös harjoitella kaatumalla tasajaloilta eteenpäin tai sivulle ja ottamalla jalalla vastaan nopeasti. Joku sanoi, että sitä on kyllä liukkaalla kelillä harjoiteltu.

Miksi lihasvoimaharjoittelu on tärkeää ikääntyessä? A Se korvaa kokonaan kestävyysliikunnan, B Se auttaa säilyttämään itsenäisen toimintakyvyn vai C Se estää täysin nivelrikon.

– B on tosiaan oikea vastaus, sillä lihasvoima tukee arjessa selviytymistä ja itsenäisyyttä. Lihaskantaa kannustan kaikkia harjoittamaan erittäin paljon, sillä se tukee niveliä ja tasapainoa. Ei hipsutella vain pienillä punteilla vaan tehdään ihan oikeilla painoilla töitä, kannusti Anunti-Virta.

Mikä ravintotekijä auttaa ehkäisemään lihaskatoa? A Riittävä proteiinin saanti jokaisella aterialla, B Runsas rasvan välttäminen vai C Pitkät ateriavälit. Yleisön vastaus oli A.

– Lihaskatoa tulee usein ikääntyessä, kun ikää on yli 65 vuotta.

Jokaisella aterialla pitäisi olla proteiinilisiä: aamupala, lounas, päivällinen ja illallinen. Ottakaa sinne mukaan proteiinilisiä. Suurimmalla osalla proteiininäärä käy vuorokaudessa aivan liian pieneksi, Anunti-Virta painotti.

Proteiinia saa Anunti-Virran mukaan hyvin lihasta, kalasta, kananmunasta, maitotuotteista ja pähkinöistä.

– Pelkkää maitoa juomalla proteiinia ei saa tarpeeksi, sillä kukaan ei juo niin paljon maitoa. Proteiini on ainoa lihasten rakennusaine. Vaikka te kuinka harjoittelette ja proteiinia ei ole tarpeeksi, niin lihakset eivät kehity, korosti Anunti-Virta.

Hän suositteli myös kaupasta saatavia proteiinerahkoja ja -jogurttia normaalin ruokavali- on lisäksi. Iäkkään pitäisi saada

päivässä sata grammaa proteiinia. Yhdessä proteiinijogurtissa on 15 grammaa proteiinia.

Mikä tekijä vahvistaa eniten luustoa?

Mitä tarkoitetaan reippaalla liikunnalla? A Liikuntaa joka tunnetaan erittäin raskaalle, B Liikuntaa jossa hengästyy, mutta pystyy puhumaan vai C Liikuntaa jossa ei hengästy lainkaan.

– Aivan, B oli oikea vastaus. Hyvä kuormittaa elimistöä niin, että tulee vähän hengästymistä, totesi Anunti-Virta.

Mikä on univajeen mahdollinen seuraus ikääntyneillä? A Parempi keskittymiskyky, B Lisääntynyt kaatumisriski vai C Lisääntynyt lihasvoima.

– Vastaus tuli täältä taas kuin apteekin hyllyltä eli B. Univaje

heikentää tasapainoa ja keskittymistä. Tärkeitä ovat riittävä unensaanti, liikunta ja ravinnonsaanti, tiivistä Anunti-Virta.

Mikä tekijä vaikuttaa eniten luuston vahvistumiseen? A Vain kalsiumravintolisä, B Painoa kantava liikunta vai C Pelkkä venyttely.

– Luusto vahvistuu parhaiten, kun sitä kuormitetaan eli oikea vasta on tosiaan B. Luut tarvitsevat tärinää, jotta ne pysyvät vahvoina, sanoi Anunti-Virta.

Luustoa erittäin hyvin kuormittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi hölkkä, tanssi, mailapelit, joukkuelajit kuten jalkapallo sekä porraskävely. Tehokasta luustolle ovat myös reipas kävely, patikointi ja kuntosaliharjoittelu seisten, kuten kyykkyliikkeet ja pystypunnerrus.

Pyykkipaikka uudisti toimintansa

Savon Pyykkipaikka ja Siivouspalvelu -yritys muutti uusiin suurempiin tiloihin Juvalla. Pyykkiä voi Sulkavalta lähettää pesulaan Verkko ja paita -yrityksen kautta.

Jari Kallio

Pyykkipaikan yrittäjä **Katja Tolvanen** kertoo, että muutostyöt kestivät monta kuukautta, kun sähköistys uusittiin, seinät maalattiin ja valaistus uusittiin.

– Entisten laitteiden siirrossa oli myös iso homma, minkä lisäksi hankimme uusia laitteita pesulaan. Nyt alkaa kaikki olla hyvällä mallilla, Tolvanen toteaa.

Uutta tilaa tuli yli puolet lisää entisen kaupan tiloihin. Aiempi pesula oli pieni ja epäkelpo, kuin varastotila.

– Nyt pesula on yhtenäistä isoa tilaa ja raikkaan oloinen. Saimme suunnitella kaiken järjestyksessä, iloitsee Tolvanen.

Uudet laitteet tehostavat toimintaa

Aiemmin yritys ei pessyt laaka-pesumattoja vaan välitti ne toiselle yritykselle. Nyt Pyykkipaikka investoi yli 40 000 euroa matto-tamppariin, tasopesukoneeseen ja mattolinkoihin.

– Saimme myös mattojen kuivaushuoneen, kun aiemmin matot kuivattiin samassa pesutilassa, jolloin kuivuminen kesti pitkään. Hankimme myös isoimman 33 vaatekilon pesukoneen ja isoimman 33 kilon kuivausrummun aiempien laitteiden lisäksi, Tolvanen toteaa.

Uudet laitteet tehostavat ja nopeuttavat toimintaa etenkin kesällä, joka on pesulan sesonkiaikaa. Kesällä ihmiset heräävät matonpesuun, minkä lisäksi kesämökkiläiset tuovat pyykkejä pesuun. Paljon pyykkiä tulee myös majoitusliikkeistä, joissa on kesällä enemmän matkailijoita.

Otsonipesu lisää tekstiilien käyttöikä

Pyykkipaikka käyttää melkein kaikessa pyykinpesussa otsonipesua, joka on vastuullinen ja ekologinen tapa pestä pyykkiä. Luonnon omaa desinfiointiainetta otsonia käyttämällä pyykkiä peseytyvät matalammassa lämpötilassa vähemmällä vedellä ja sähköllä.

"Pitkä yhteistyö takana

– Ja mikä parasta, otsonipesu rasittaa tekstiilin kuituja vähemmän ja lisää näin niiden käyttöikä. Otsonipesussa tarvitaan myös vähemmän pesuainetta,

selvittää Tolvanen.

Otsonipesu poistaa tehokkaasti hajut sekä myös itiöt, sienet, virukset ja bakteerit tekstiileistä.

– Jos on oikein likaisia tai rasvaisia haalareita, niin ne vaativat kuumaa lämpötilaa sekä rasvanpoiston, jolloin otsonipesu ei ole tarpeen, pohtii Tolvanen.

Sulkavan Verkko ja Paidan kanssa Pyykkipaikalla on ollut yhteistyötä jo yrityksen perustamisesta lähtien vuodesta 2011 alkaen. Ja sitä aiempi pesulayrittäjä toimi samalla tavalla. Talvella pyykkiä haetaan Sulkavalta kahden viikon välein ja kesällä viikon välein.

– Sulkavalta tulee mattojen lisäksi pestäväksi tavallista viikkopyykkiä sekä liinavaatteita majoitusliikkeistä. Voimme hakea pyykkiä myös suoraan kotoa

isommankin määrän, jolloin pesuhintaan lisätään 20 euron nouto- ja palautusmaksu. Kun pyykkiä vie Verkko ja Paitaan, niin välitysmaksu on halvempi, huomauttaa Tolvanen.

Euroopan unionilta investointirahoitusta

Pyykkipaikka sai suuren remonttiinsa Euroopan unionin rahoitusta 40 prosenttia kustannuksista eli noin 34 000 euroa. Tolvanen tosin toteaa, että matkan varrella tuli yllättäviä lisäkustannuksia, joten tukisumma jäi vähän alakanttiin.

– Merkittävä apu EU-rahoituksesta kuitenkin oli, jotta näin suuriin investointeihin uskalsi ryhtyä. Nyt pärjätään vuosikymmeniä mukavasti eteenpäin, Tolvanen toteaa.



Pyykkipaikan yrittäjä Katja Tolvanen uusimman 33 kilon pyykkikoneen äärellä. Kaksi aiempaa pyykkikonetta taustalla. Yritys investoi myös tasopesukoneeseen sekä mattotamppariin.

Lukijoilta

Hammashoidon loppuminen huolestuttaa

Tuntuu, että välillä unohtuu, kenelle näitä palveluita järjestetään eli meille asukkaille, ihmisille. Budjetissa säästöt näyttävät hyvältä ja jossakin palvelut varmasti toimivatkin, mutta yhdenvertaisista palveluista ei voi puhua ja kaikki kuitenkin maksetaan veroja.

Kaikilla ei ole omaa autoa eikä sukulaisia tai tuttavuuksia, jotka käyttäisivät hoidossa. Linja-autolla päästään kaupunkiin, mutta ei se hammashoitola ole linja-autoasemalla.

On paljon ihmisiä, jotka eivät jaksa kävellä sairaalaan tai missä hoitolat sijaitsevatkaan eikä sieltä taas takaisin. Ja väliin saattaa

tulla monen tunnin odotus ja aika ikävä on jossain baarissa odotella ja syödäkin pitäisi.

Ja kaikki tämä maksaa ja pienituloiselle ihmisille se on rahakysymyskin. Jos Kela-taksia saisi käyttää, siinä tulee 50 euroa ylimääräistä. Ja jos jostain syystä joutuisi käymään hoidossa monta kertaa esimerkiksi leikkausta varten, niin kalliiksi tulee ja aikaa menee.

Lehdestä saa lukea miten tärkeää suun ja hampaiden hoito on, mutta saattaa olla, että jätetään menemättä ennen kuin on ihan pakko.

Eloisasta kerrotaan, että laitteiston ajan tasalla pitäminen tulee

kalliiksi, mutta jos Sulkavalla on 3000 asiakaskäyntiä vuodessa niin pystyykö Savonlinna hoitamaan meidät ilman, että tarvitaan Savonlinnaan uusia hoitopaikkoja?

Hammaslääkärissä käynti vaatii varmasti erikoislaitteita ja erilaista ammattitaitoa, mutta suuhygienistin palvelut voisi hyvin olla täällä lähempänä. Ja jos joku nyt on puolen vuoden jonot, niin miten pitkät ne sitten on?

Miten todellisia ne säästöt ovat vai onko niin, että potilaat maksavat itse, jos haluavat hoitoa? Eikö kunta tai valtuutetut ja vaikka Eläkeliittokin voisi vielä yrittää vaikuttaa päätöksiin ja

kertoa, mitä palvelujen pois vieminen ihan oikeasti käytännössä merkitsee meille asukkaille.

Ja jos toivotaan, että tänne muuttaisi uusia asukkaita ja lapsiperheitä niin tällaiset päätökset eivät ainakaan asiaa auta.

Sulkavalla on kyllä yritystä pitää kunta elinvoimaisena, kiitos siitä. Hallitus vaan ei ole samaa mieltä, vaikka tiedetään, että johonkin sitä rahaakin löytyy, se on sitten eri asia mihin se halutaan laittaa.

Nimimerkki *Huolestunut kuntalainen*

Seurakunta

Yhteiset

Su 19.4. Naistenpäivä ja Miesten seurat sekä srk:n lähetyksen vapaaehtoisten virkistyspäivä Rantasalmella, kirkko ja Kirkkorinne. Lähetyslounas messun jälk., 10€. Lounasilmoitt. ja erit.r.valiot viim. 30.3. p. 0447768095 tai laila.nuoppo-nen@evl.fi. Maija ja Hannu Nyman, Titta Hämäläinen, Rankila, Kortelainen ym. Vapaaeht. kahviraha KRS:n työlle. Vapaa pääsy. Lähetyksen vapaaehtoinen, ilmoittaudu lounaan lisäksi bussikyntiin Lailalle.

Retki Tykkimäelle. Varhaisnuorisotyö järj. kuljetuksen Lasten ja nuorten keskuksen & Mikkelin hiippakunnan järjestämään kevätretkeen Tykkimäelle la 16.5. Retkelle lähtö n. klo 7, paluu n. klo 18-19. Huvipuiston aktiviteettien ohella tarjolla myös muuta ohjelmaa. Ilman huoltajaa retkelle lähtevän täytyy olla väh. 10v. Lisätied. p. 0505406117 / Salla Snell. Tark. hintatiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Ilm. 5.3.-19.4. osoitteessa: savonlinnaseurakunta.fi/lastenkesatoiminta

Sulkavan kappeliseurakunta To 12.3. klo 12.30 Seurakuntakerho ja hartaus-hetki Päiväkeskus Ilona.

To 12.3. klo 13 Lähetykseurat Irma Tiippanan kotona, os. Tiiterontie 18 D 12. Su 15.3. klo 10 Messu srk-talo. Rentola, Eevi Tissari.

Ma 16.3. klo 16-18 Iltaperhekerho srk-talo. Kevään tulevat kerhokerrat: 30.3. / 13.4. / 27.4. / 4.5.

Ti 17.3. klo 13 Vertaisena viereilläsi -senioriryhmä srk-talo. Vertaistukiryhmä omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille, jolla on nyt tai ollut päihteiden kanssa hankaluutta.

To 19.3. klo 12 Yhteisöruokailu srk-talo. Alussa hartaus. Vapaaehtoinen maksu seurakunnan diakoniatyön tukemiseen.

La 21.3. Kevätretki Kuopioon. Retken voi viettää haluamallaan tavalla Matkuksessa, Kuopion torilla ja keskustassa, Leo's leikkimaassa tai vaikka Rauhalahden kylpylässä. Maksuton bussimatka. Alle 18v. vanhemman tai vastuuikäisen seurassa. Kaikenikäiset ovat tervetulleita mukaan. Ilmoittautumiset ma-to klo 9-16 (viim. to 12.3.) Sulkavan kunnan nuorisotyöntekijälle Hannamarille, mieluiten sähköpostilla tai viestillä: hannamari.autio@sulkava.fi tai p. 0444175331. Lisätied. Hannamari tai Hanna p. 0400475132.

Raamattupiiri keskiviikkoisin klo 10-12, Lähetystupa. Luetaan Raamattua, rukoillaan ja keskustellaan! Tervetuloa kaikille aivoimeen pienryhmään.

SULKAVA

Keskiviikkoisin ilmestyvä
kotiseutulehti

Kustantaja:
Sulkavan Kotiseutulehti Oy
Uutismedian Liiton jäsen
ISSN 0782-6583

Päätoimittaja:
Jari Kallio
044-9752532

Toimittaja:
Jenna Olin
050 511 5114

Toimitus ja ilmoitukset:
toimitus@sulkavalehti.fi
ilmoitukset@sulkavalehti.fi

PAINOPAikka:
Kaleva Median sanomalehti-
paino, Oulu

Seurakunta

Tikva - kristillinen kehonhuolto keskiviikkoisin klo 18.15, srk-talo. Rennot, lämpimät vaatteet, jumppamatto ja viltti mukaan. Ohjaajana Daria Koskinen. Tervetuloa kaikki sielun ja ruumiin hyvinvoinnista kiinnostuneet!

Tule laulamaan! -lauluryhmä keskiviikkoisin klo 17-18, srk-talo. Matalan kynnyksen lauluryhmässä lauletaan hengellisiä lauluja yksinäisesti.

Kuolleet: Osmo Kalevi Kankkunen 84v, Sirkka Liisa Kumpulainen 82v.

Valmistuneet

Samiedusta valmistuneita

Hieronnan ammattitutkinto
Hintsanen Veera, Sulkava

Kietävälä-Varmavirta osakaskunnan vuosikokous 29.3.2026 klo 14.00
Sulkavan kunnanviraston valtuustosalissa
(Kauppatie 1, 58700 Sulkava, 3. kerros).

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät vuosikokousasiat ja päätetään kalastuslain 60 §:n mukaisen kalastuksen rajoitussopimuksen tekemisestä saimaannorpan suojelemiseksi sekä sopimuksen edellyttämästä kalastuskiellosta ja sen voimaansaattamisesta, valvonnasta ja tiedottamisesta. Kokouksen pöytäkirja on nähtävillä 5.-29.4. välisen ajan Mika Tiimosella Hirviniementie 760, 58720 Kaartilankoski sekä osakaskunnan kotisivuilla osoitteessa:
www.kietavala-varmavirta.fi

Puumalassa 1.2.2026

Hoitokunta

Lasten hiihdot 5.3.2026
Kukkomäellä, hiihtotyyli vapaa

Tulokset
Tytöt 4v 0,1 km
1.Fiinu Kärki 0,45
Pojat 4v 0,1 km
1.Nuutti Kankkunen 0,29
Tytöt 6v 0,6 km
1.Menni Kankkunen 5,28 2.Enni Kontinen 5,47 3.Venla Ahokas 6,05
Pojat 6v 0,6 km
1.Aatu Hiltunen 4,17
Tytöt 8v 1 km
1.Hilma Nuopponen 8,43
Pojat 8v 1 km
1.Vilho Ahokas 10,05
Tytöt 10v 1 km
1.Jasmin Hämäläinen 9,26
Pojat 10v 1 km
1.Ossi Nuopponen 5,29
2.Juho Ahokas 5,49 3.Nestori Reinikainen 6,02
Tytöt 14v 2 km
1.Emilia Toropainen 8,25
Pojat 14v 2 km
1.Paavo Kärki 7,20

Sulkavan tapahtumakalenteri

Mikin karaoke perjantaina 13.3. klo 18-22 Kioski Alanteen Helmessä.

Karjalainen pitopöytä "evakoevääät" Tilausravintola Höökissä 15.3., kattaukset klo 11.30 ja klo 14.00. Hinta: 35€/hlö, lapset 4-12v. 15€/hlö, lapset alle 4v. veloitusetta, Karjala-seurojen jäsenet 30€/hlö Pöytävaraukset: Pitopalvelu Höök 0400-884271. Sulkavalta ilmainen kuljetus molempiin kattauksiin, varaathan kuljetuksen pöytävarauksen yhteydessä.

Tanssin liikuntaa ja tasapainoa senioreille Sulkavalla

keskiviikkona 18.3. klo 15-16. Kehonhallintaa, tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua tanssin lomassa yksin tanssien. Sulkavan yhtenäiskoulun sali, Koulutie 8, Sulkava. Kaikille avoin ja maksuton. Ei ennakoilmoittautumista.

Somemarkkinoinnin työpaja torstaina 19. maaliskuuta kello 9-11.30 järjestetään etäyhteyksin Teamsissa. Ilmainen. Työpajoihin pääsee ilmoittautumalla etukäteen sähköpostitse, mari@murumedia.fi.

Ravintola Pijotin pubivisat pe 20.3. ja pe 27.3. klo 18 alkaen.

Sulkavan mieslaulajien 40-vuotis juhlakonsertti Sulkavan yhtenäiskoululla su 22. maaliskuuta klo 13.00 - 15.00.

Markkinointiklinikka pidetään keskiviikkona 25. maaliskuuta kello 16-18 Sulkavan virastotalon Olohuoneessa. Ilmainen. Klinikalle voi tulla kello 16-18 oman aikataulun mukaan. Ennakoilmoittautumista ei vaadita.

Burgeri-ilta Tiittalan kartanossa perjantaina 27.3. klo 16-20.

Lapsiperheille suunnattu puuhapäivä la 28.3. klo 13-16 Juvan

Martti Talvela Kampuksella. Juvalla järjestetään yhteiskytditys Rantasalmelta Sulkavan kautta. Puuhapäivässä esiintyy lastenorkesteri HotaMolla ja Näppikääpäset, jotka esittävät erityisesti omaa tuotantoa, mutta tuttuakin lastenlauluja on myös mukana. Sulkavan MLL mukana järjestämässä. Kyseessä on Lumovoimaa kulttuurista-hanke.

Tuolijumppa joka toinen maanantai klo 15 virastotalon Olohuoneella 5.1.-27.4. Lohilahden koululla tuolijumppa on joka toinen keskiviikko klo 15 7.1.-29.4. Tuolijumppat ovat ilmaisia ja kaikille avoimia.

Hausmylly Muikkukukkossa lauantaina 4. huhtikuuta klo 23.00. Liput ennakkoon Muikkukukusta 15 euroa ja ovelta 17 euroa. Teknohumppaorkesteri Hausmylly jatkaa ysäriin ilosanoman jakamista ympäri Suomen. Hausmylly on vuonna 1989 perustettu ysäribändi. Ikimuistettavia hittejä ovat muun muassa Ikävä lokakuu, Maailman reunalla ja Kaikkihan loppuu.

Lähetä tietosi tapahtumasta osoitteeseen toimitus@sulkavalehti.fi. Julkaisu on ilmaista.

Virta Lines -matkoja

Matkaporjat 50v. juhlaristeily Tallinnaan ke-to 15.-16.4.! Risteilyisäntänä toimii Keijo Leppänen, laivalla Jyrki Anttilan La Strada konsertti ja illalla tanssitta Souvarit sekä paljon muuta ohjelmaa! **Hinnat alkaen 138€.**

Vastuullinen matkanjärjestäjä Matkaporjat Oy.

Virta Lines vie!

Matkoista tarkemmin virtalines.com, 0400 676122 Vesa



• Uudiskohteiden LVI-asennukset:

Rakennatko uutta kotia tai mökkiä? Hoidamme vesiputket, viemäroinnin, lämmitysjärjestelmät ja ilmanvaihdon alusta loppuun.

Puh: 045 7877 4614

Sulkavan kioski
ALANTEEN
HELMİ

Avoimna:
ma-pe 9-20
la 9-18, su 11-17



Mikin karaoke perjantaina 13.3. klo 18-22
Bingo perjantaina 20.3. klo 18 ->
Alanteentie 17, Sulkava, p. 044 720 5556

PIKARUOKAA

Herkulliset burgerit
Korit & fingerfood
Kotiruokaa
Pizzalankut
Paljon eri annoksia!

Pijot

Arkilounas ma-pe 12 €

Viikonloppulounas

la-su 14 €

LAUANTAI 14.3.

Possun sisäfilettä L,G

SUNNUNTAI 15.3.

Karjalanpaistia L,G

Kauppatie 1, Sulkava

puh. 041 315 7681



Putkityöt ja lämpöpumput
omalta kylältä!

BK LVI ja

Lämpöpumppu Oy

☎ **0503809093**

myynti@beko-lvi.fi

Tarjoukset koko maaliskuun!
Tasopesumatot 10€/m2
Vuodevaatteet -20%,
(täkit, tyynyt, petarit)
Kuljetus Verkko ja Paita Sulkavalla
Tuotetarjouksia mm. 3 in 1 siivousettä 13€

pyykkipaikka@gmail.com
puh. 0400-967 379
Juvantie 5, 51900 Juva
Avoimna ma-pe klo 8.30-16.00