NaisEnergiaa

YLÄ-KAINUUN YRITTÄJÄNAISET RY:N TIEDOTUSLEHTI 24042019

KUKKAKAUPPA Silmu

K Market HERKKUKIRSIKKA

Ekologinen kauneushoitola & parturi-kampaamo Kastehelmi

Fysioterapia Mira Oikarinen

TILITOIMISTO Säkkinen

Jalonhelmi

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks 08-710 380 kunnoks.fi

HOITOPISTE Sirkkaliisa Seppänen

Ämmän Leipä –hyvän leivän leipomo

Hoitola HyväOlo

CAMPING VONKKA

PARTURI-KAMPAAMO TUKKATUPA

MATERON PALVELUKOTI

Korpikatras

KIPA KIRPPIS - Enemmän kuin kirpputori -

KORPINIEMEN MANSIKKA

STOry SUOMEN TYÖNOHJAAJAT RY TYÖNOHJAUS- JA KOULUTUSPALVELUT SÄILÄ

Parturi-Kampaamo Kutri

Alppisalvos Oy

SUOMUSSALMI HYRYNSALMI PUOLANKA TAIVALKOSKI KUUSAMO Puhdaspesu

tunti-taikuri

Hyvinvointivalmentaja Mirva Moilanen

TEBOIL Turjanhovi

SOMASet

kirsikka MUOTI & SISUSTUS

KAUNEUSHOITOLA LEENA HEIKURA

Pitopalvelu Merja Kieppi

PARTURI-KAMPAAMO Irjan Hiuskulma

ASIANAJOTOIMISTO ESKONPEKKA

KAINUUN TERAPIA- JA TYÖNOHJAUSPALVELUT

Kauneushoitola Inka

FysioRiitta

PiianHoitohuone

K Market RAHTIMIEHENTIE

KAUNEUSHOITOLA Matleena

Kajaanin Hautauspalvelu Härkönen

KENKÄNURKKA

KKK KAINUUN KUUTAMOKEIKAT

K Supermarket SUOMUSSALMI

instrumentarium AJANKULMA

Ylä-Kainuu

OP Ylä-Kainuu

Yhdessä olemme enemmän

Yrittäjänaisten valtakunnallinen teema korostaa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä. Tämän voimme Ylä-Kainuun yrittäjänaisten toiminnassakin huomata, sillä yli 30 vuoden ajan alueen yrittäjänaiset ovat toimineet yhdessä.

Vuodesta 2005 Suomussalmen, Hyrynsalmen ja Puolangan alueen yrittäjänaiset ovat toimineet yhteisessä yhdistyksessä valtakunnallisen keskusjärjestön, Suomen Yrittäjänaisten alaisuudessa. Tällä hetkellä Ylä-Kainuun Yrittäjänaiset koostuu 73 yrittäjänaisesta.

Toimintamme keskiössä on viime kuukausien aikana ollut aktiivinen jäsenhankinta, yritysvierailut ja Kainuun alueen yrittäjänaisten kanssa verkostoituminen. Jäsenistöllemme on järjestetty myös yritystoimintaa tukevaa koulutusta yhdessä eri yhteistyökumppaneiden kanssa.

Ylä-Kainuun Yrittäjänaiset tunnetaan ryhmänä, joka sitoutuu yhteiseen tekemiseen. Yksi esimerkki tästä on Rakkaudentunnustus Isänmaalle -esitys, jossa on mukana yli 20 yhdistyksemme yrittäjänaista. Seuraava esitys on Kajaanissa kulttuurikeskus Kaukametsässä 30.11.2019, jolloin talvisodan syttymisestä tulee kuluneeksi 80 vuotta.

Yhdistyksemme teema vuodelle 2019 on ytimekkäästi ”Omasta kylästä”. Ostojen ja hankintojen tekeminen paikallisella tasolla on merkityksellistä palveluiden pysyvyyden kannalta. Liitteemme kautta haluamme korostaa alueellisten palveluiden saatavuutta.

Ylä-Kainuun yrittäjänaisten puheenjohtaja
Kaisa Jokiperä

Kaikki tarvittava löytyy omalta kylältä

Jos jokainen suomussalmelainen käyttäisi vuodessa viisi euroa enemmän ostoksiin kotipitäjästä, siitä kertyvällä summalla työllistäisi yhden ihmisen.

Tähän lopputulokseen pääsee yksinkertaisella laskutoimituksella: Suomussalmen väkiluku vuonna 2019 on arviolta 7 700 henkeä. Se kerrottuna viidellä antaa tulokseksi 38 500 euroa – sehän voisi hyvinkin olla yhden henkilön palkkasumma.

Työllistäminen tarkoittaa toki muutakin kuin palkkakuluja. Edellä esitetty yksinkertainen laskutoimitus kuitenkin osoittaa, että jokainen meistä voi vaikuttaa kehityksen kulkuun omalla paikkakunnalla ja että pienilläkin asioilla on merkitystä. Jokainen valinta vaikuttaa.

Viisi euroa vuodessa. Mihin sen summan voisi käyttää? Ostaisiko lankarullan tai pari, ehkä sukat tai purkin kenkävahaa. Yrttivalmisteita oman kylän apteekista sen sijaan että tilaa niitä netistä.

Entäpä jos ostaisi oman kylän kaupasta vaikka kengät! Valikoimaa riittää ja jos jotain ei löydy suoraan hyllystä, sitä varmasti tilataan. Sama toimintamalli pätee myös muihin erikoisliikkeisiin tai päivittäistavaraa myyviin kauppoihin. Jalonniemen tehtaanmyymälöistä löytyy niin makeisia kuin marjatuotteitakin.

Ostoksia suunnitellessa kannattaa huomioida sekin, että omalta paikkakunnalta ostetuissa tuotteissa takuu toimii ja huoltovarmuus on hyvä.

” Ylä-Kainuun Yrittäjänaiset valitsivat tämän vuoden toiminnan teemaksi ”Omalta kylältä”.

Myös palveluja on vielä hyvin saatavilla alueellamme. Kampaajalle tai kosmetologille ei tarvitse lähteä omaa kylää kauemmaksi. Samalla saa mukaansa juuri itselle sopivat shampoot ja hoitoaineet. Tai jos menet hoitamaan ja hemmottelemaan itseäsi hieronnalla, tutulta tekijältä saa samalla monta hyvää vinkkiä, millä pitää selän kunnossa seuraavatkin neljä viikkoa. Ja ystävällisen ja osaavan palvelun kaupan päälle. Meidän yrittäjillämme ei ole varaa olla palvelematta jokaista, joka liikkeen ovesta sisään astuu.

Yrittäjänaisten kevätkokouksessa maaliskuussa käytiin vilkasta keskustelua paikkakunnan palvelujen määrästä ja laadusta. Naisten mielestä omalta kylältä löytyy lähes kaikki tarpeellinen.

Ylä-Kainuun Yrittäjänaiset valitsivat tämän vuoden toiminnan teemaksi ”Omalta kylältä”. Teema on aina ajankohtainen ja koskettaa niin yrittäjiä kuin muitakin kuntalaisia. Meitä kaikkia tarvitaan, jotta palvelut säilyisivät kotipaikkakunnalla ja voisimme jatkossakin työllistää yläkainuulaista väkeä.

Yrittäjänaiset tekevät voitavansa sen eteen, että palvelut ja samalla yrityksemme säilyisivät paikkakunnalla. Asiantuntemusta ja intoa palvella meillä kyllä riittää.

Palvelusta ja innosta esimerkkinä toimivat Kiannonkadun kevätrytinät 26. huhtikuuta, Kukkakauppa Silmun 10-vuotistarjoukset 2.-3. toukokuuta tai Frescon kauneus- ja hyvinvointipäivä 6. toukokuuta.

Tulevia tapahtumia

Kiannonkadun kevätrytinät 26.4. Rytinöissä mukana Kuutamokeikat, Kenkänurkka, KipaKirppis ja Hoitonurkka Amalia. 400 ensimmäiselle luvassa makkarat!

Kukkakauppa Silmussa 2.–3.5. 10-vuotistarjouksia ja vinkkejä kesäkukkien kasvatukseen

Kauneus- ja hyvinvointipäivä Frescossa 6.5. Meikkivinkkejä ja kevään uutuustuotteita, kollageeniravintolisän esittely, Soma up-lifting – kiinteyttävän kasvohieronnan esittely.

Muotinäytös 17.5. Muoti- ja Sisustus Kirsikan ja Kello-Optiikka Lappalaisen järjestämä katsaus kevään uutuustuotteisiin.

Mitä yhdistys antaa sinulle, hallituksen jäsen?

Kaisa Jokiperä, hallituksen puheenjohtaja
kauppias, K-Supermarket Suomussalmi ja K-Market Rahtimiehentie, p. 044 284 8123, kaisa.jokipera@k-supermarket.fi

”Yhdistyksen kautta olen tutustunut alueen yrittäjiin ja sitä kautta päässyt verkostoitumaan ja ystävystymään uusien ihmisten kanssa.”

Anne Parviainen, jäsenrekisterivastaava
toimitusjohtaja, Parviainen & Sons Oy/ Puhdaspesu,
p. 0440 823 417, anne.parviainen@puhdaspesu.fi

”Yhdistys on antanut minulle hteistyökumppaneita, tukea ja kannustusta arjen aherruksessa, mieleenpainuvia hetkiä samanhenkisten naisyrittäjien kanssa.”

Irja Kinnunen, hallituksen jäsen
parturi-kampaaja, Parturi-Kampaamo Irjan Hiuskulma, p. 040 553 1536, kinnu.irja@gmail.com

”Yhdistystoiminnassa on parasta hyvät ihmissuhteet, verkostoituminen ja yhdessä tekemisen meininki.”

Ritva Huttunen, varapuheenjohtaja
toimistonhoitaja, niittykahvilaemäntä, Kainuun Kuutamokeikat, p. 050 362 0609, ritva.huttunen@kuutamokeikat.fi

”Yhdistys on vertaistukiverkosto, ihanien ja ikimuistoisten elämysten ja kokemusten porukka. Yhdessä tekemistä ja uskallusta, iloa ja naurua tapaamisissa.”

Marjut Korhonen, rahastonhoitaja
yrittäjä, Tuntitaikuri, p. 040 719 52 63, marjut.korhonen@hotmail.com

”Yhdistys on antanut kokemusta järjestötoiminnasta, uusia ystäviä, vertaistukea, verkostoitumista, työmahdollisuuksia, mukavia retkiä ja yritysvierailuja, jäsenetuja paikallisesti sekä valtakunnallisesti.”

Hallituksen jäsenet (vasemmalta oikealle) Irja Kinnunen, Ritva Huttunen, Mira Oikarinen, Marjut Korhonen, Kaisa Jokiperä ja Anne Parviainen. Kuvasta puuttuu Pirjo Kähkönen.

Pirjo Kähkönen, sihteeri
toimitusjohtaja, Raate Travels Oy, p. 040 867 5541, pk1@luukku.com, (yritystoiminta tauolla, palkkatöissä tällä hetkellä)

”Iloa, tietoa, taitoa, yhdessäoloa, verkostoitumista, tukea. Hallitusaikaa enää 1,5 vuotta jäljellä ja nyt jo mietin, miten sitten pärjään ilman tätä tiivistä porukkaa. Onneksi yhdistystoimintaan voi osallistua kukin oman tahtonsa ja ajankäyttönsä mukaan, enemmän tai vähemmän.”

Mira Oikarinen, hallituksen jäsen
yrittäjä, Fysioterapia Mira Oikarinen Oy, p. 050 539 3379, posti@fysiomiraoikarinen.fi

”Yhdistys antaa minulle samanhenkisten yrittäjänaisten vertaistukea, uusia tuttavuuksia ja mukavaa yhdessäoloa.”

Elinvoimakoordinaattoriksi Anu Komulainen

Suomussalmen kuntaan päätettiin viime vuonna hakea elinvoimakoordinaattoria ja tehtävään valittiin useiden hakijoiden joukosta suomussalmelainen **Anu Komulainen**.

Elinvoimakoordinaattori Anu Komulainen aloitti työnsä Suomussalmen kunnassa maaliskuun puolivälissä.

Anu Komulainen on koulutukseltaan yhteiskuntatieteiden maisteri, pääaineena matkailututkimus. Aikaisemmin hän oli pitkään töissä KEMET Electronics Oy:llä reskontranhoitajana. Komulainen haki paikkaa, koska halusi uusia haasteita ja myös siksi, että uudessa työssä voisi yhdistää aikaisemman koulutuksen ja työkokemuksen. Työ alkoi maaliskuun puolivälissä.

Elinvoimakoordinaattorin työnkuva on laaja, siihen kuuluu muun muassa markkinointi ja hankkeisiin sekä kunnan elinvoimatiimiin osallistuminen. Lisäksi tehtäviin kuuluu tienvarsitaulun ja info-TV-taulujen sopimusten laadinta. Ensimmäiset viikot Komulaisen työpisteenä on ollut kunnan matkailutoimisto Jalonniemitalossa, jossa hän on tehnyt asiakaspalvelutyötä.

Suomussalmi on Komulaisen kotipitäjä, joten hän haluaa tehdä parhaansa kunnan tulevaisuuden eteen. ”Haluan, että kaikilla täällä on hyvä asua, elää ja yrittää, ”hän kertoo. Suora yrittäjäyhteistyö kuuluu elinkeinopäällikkö Hannu Leinoselle, mutta elinvoimakoordinaattori toimii hänen apunaan kunnantalolla.

Aika näyttää, mikä elinvoimakoordinaattorin työn painopiste tulee olemaan ja missä on tärkein tarve. Komulaisen mielestä kehitettävää- kin Suomussalmella on. Yrityksissä ehkä tyydytään siihen, mitä jo on, eikä olla valmiita laajentamaan, vaikka kysyntää ja markkinoita olisi. ”Toivoisin rohkeutta tuoda asioita julki, puhutaan ääneen asioista, niin niitä on helpompi kehittää.”

Kohti vuoden 2020 Biisipeijjaisia

Biisipeijjaisten suunnittelu vuoden 2020 Vapun aatoksi aloitetaan. Vuosina 2011-2013 ja 2016 pidetyt kaiken kansan kuorolaulutapahtumat liikuntahallissa kokosivat katsojia ja osallistujia joka kerta salin täydeltä. Tapahtuman tuotot lahjoitettiin voittajakuoron tai yleisön valitsemiin hyväntekeväisyyskohteisiin.

Suunnittelu reilun vuoden päästä pidettäväiä Biisipeijjaisia varten aloitetaan jo näin hyvissä ajoin, jotta kuorot ehtivät harjoitella ja miettiä ”strategiaansa”, toteaa Ylä-Kainuun yrittäjänaisista **Ritva Huttunen**. Useimmat entisten peijjaisten kuoronjohtajista ovat näyttäneet vihreää valoa, joten yhteinen suunnittelu voi alkaa. Paikkana on edelleen liikuntahalli, mutta muutoin tapahtuman säännöt, muoto ym. seikat, vaativat suunnittelua.

Onko Biisipeijjaiset edelleen Suomussalmen omien kuorojen tapahtuma, vai otetaanko mukaan muualtakin tulevat? Onko tapahtuma edelleen yhden illan kestävä vai jopa kaksipäiväinen? Onko se kisa, vai laulutapahtuma? Jos kisataan, miten voittaja valitaan; tuomaristo, yleisö?

Joka tapauksessa tulossa on kevään hienoin kuorolaulutapahtuma. Pilkettä silmäkulmaan ja ei kun omaa kuoroa/laulupoppoota kokoamaan. Sehän voi olla vaikka työpaikan, perheen tai harrastusporukan oma kööri. Suunnitteluun mukaan kutsutaan kaikki laulamisesta ja/tai yhdessä tekemisestä kiinnostuneet. Suunnittelupalaveri pidetään Suomussalmen Seurahuoneella ke 1.5. klo 17. Tervetuloa mukaan!

Yrittäjänaisten kuoro aloittaa syksyllä

Ylä-Kainuun Yrittäjänaiset aloittavat syksyllä säännöllisen kuoroharrastuksen. Kuoron vetäjänä toimii K-Supermarketin kauppias ja yhdistyksen puheenjohtaja Kaisa Jokiperä. Hän on valmistunut Oulun ammattikorkeakoulusta kitaransoiton opettajaksi ja johtanut kuoroa myös Äkäslompolossa.

Kuoroon kutsutaan kaikkia laulamisesta innostuneita yhdistyksen jäseniä. Laulaminen on hyvää vastapainoa yrittämisen hektiseen arkeen. Laululla on myös tutkitusti stressiä laukaiseva ja hyvän olon hormoneja tuovia vaikutuksia. Lisäksi jo yhteen kokoontuminen yrittäjäkollegojen kanssa on voimaannuttavaa.

Kuoro kokoontuu kerran viikossa. Ohjelmistoon otetaan viihteellistä musiikkia eri aikakausilta kuorolaisten toiveita kuunnellen ja yhdessä suunnitellen. Tavoitteena mukavaa yhdessäoloa laulun siivin. Tarkemmat tiedot ja aikataulut ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeessämme.

Rakkaudentunnustus Kajaanissa

Yrittäjänaisten jo vuodesta 2011 esittämä Rakkaudentunnustus isänmaalle kajahtaa vielä kerran Kajaanin Kaukametsän salissa 30.11.2019. Esitys on järjestyksessään 41.

Esityspäivänä tulee kuluneeksi tasan 80 vuotta siitä, kun Suomussalmen Juntusrannan Lehtovaarassa Lempi Seppänen näki venäläisten tulevan rajan yli. Hän lähti viemään sanaa, heikkoja jäitä pitkin, Juntusrannan kylälle. Lempin tarina kuullaan esityksen alkupuolella hänen tyttärentyttären esittämänä. Rakkaudentunnustus isänmaalle koostuu suomussalmelaisten sodan ajan naisten tosikertomuksista, runoista, lauluista ja siitä miten yhdessä jaksettiin. Esityksen on tähän mennessä nähnyt miltei 10 000 katsojaa.

YRITTÄJÄNAISET

Fysioterapia
Mira Oikarinen
Hyrynsalmi, Puolanka
Mira, Jari ja Tapani
LAHJAKORTIT ÄIDEILLE!
- fysioterapiat
- KELAn kuntoutukset
- akupunktio
- fasciakäsittelyt ym.
P. 050 539 3379

Parturi-kampaaja
Kosmetologi Maskeeraaja Hieroja
Ekologinen kauneushoitola & parturi-kampaamo
Kastehelmi
Jalonkaarre 1 (Jalonniemitalo), Suomussalmi
p. 044 521 3294
Ekokosmetologi, maskeeraaja, hieroja Elisa Juntunen
Parturi-kampaaja Heini Kemppainen
www.ekologinenkauneushoitola.fi

Äitienpäivän lahjavinkki:
Kampaamolahjakortti
PARTURI-KAMPAAMO
Irjan Kiuskulma
p. (08) 710 700, 040 553 1536

Pitopalvelu Merja Kieppi
10 vuotta!
Pitopalvelu Merja.Kieppi
p. 040 576 9057, Suomussalmi
jaanamerja@gmail.com
Palvelu jatkuu juhannusviikolla.

KÄY TYKKÄÄMÄSSÄ FACEBOOKISSA
PUHTOPOJAT
VARAA KEVÄTSIIVOUS, SOITA 0400 195 770
Siivouspalvelut
Puhdistusaineet
Siivousvälineet
Varainhankinta
Verkkokauppa
Kauppakatu 9
89600 Suomussalmi
Avoinna ma-pe 8-15
Puh. 0400 195 770
www.puhtopojat.fi
www.puhtoshop.fi

SILMU 10 v. 1.5.2019
UUDISTAMME PALVELUA!
Kukkien noutopisteet:
Hyrynsalmi: Kainuun Lemmikkiruoka ja -tarvike ja Ristijärvi: Café 5-stop
Kuljetuksia ti-la sopimuksen mukaan.
Tarkemmat tiedot
www.silmulehto.fi
040 546 7997
KUKKAKAUPPA Silmu

ASIANAJOTOIMISTO ESKONPEKKA OY
Merja Eskonpekka
asianajaja - varatuomari - siviilivihkijä
kaupanvahvistaja
Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
P. 0400 393 230, www.eskonpekka.fi

MATERON PALVELUKOTI
TURVALLISTA JA KODINOMAISTA YMPÄRIVUOROKAUTISTA PALVELUASUMISTA IKÄIHMISILLE.
Myös omaishoitajien vapaiden ajaksi.
Ota yhteyttä! Leena Kyllönen 050 373 8685

Parturi-kampaamo
Kutri
Juntunen & Kymäläinen
Keskuskatu 3, Suomussalmi
p. 08 712 830

Tulevana satokautena tuoreet
KORPINIEMEN MANSIKAT
myynnissä K-Market HerkkuKirsikan edessä
Pauli 0400 371 139
Raija 040 574 3208

Mukavasti Moilasen Mukana...

KOSTAMUS 30.4.-1.5. VAPPU! ov 83€
PIETARI 23. - 26.05. 353€
TALLINNA +logistiikkamessut 10.-11.5. 245€
VIIPURI 17. - 19.6. 278€
KIERTOMATKOJA
LAATOKAN KIERTO 04. -08.06. 498€
SOTAHISTORIALLINEN 10. - 14.06. 598€
PITKÄ KARJALANKIER. 24. - 28.06. 488€
LYHYT KARJALANKIER. 01. - 04.07. 398€

MOSKOVA-PIETARI RISTEILY 16. - 24.08. 1490€

HYVINVOINTILOMIA:
MONTENEGROSSA
JOOGAMATKA
04. - 11.05., 05. - 12.06. (4) 02. - 09.09. 895€
PILATESMATKA
11. - 18.05. (4) 895€
PÄRNUUN
29.07. - 02.08. alk. 485€

MONTENEGRO +DUBROVNIK!
Lähdöt: 15.4. - 25.6. ja 26.8. - 14.10.
2. - 9.9. alk. 790€
sis. liittymälennot Kajaanista!

TILAUSMATKAT OY
p. 08 7133 70, 017 26 333 23
toimisto@tilausmatkat.info, www.tilausmatkat.info

Kahvila Ravintola
Seurahuone
Viihtyisää olohuonetunnelmaa keskellä kylää!
Kauppakatu 7, Suomussalmi
p. 050 536 9476

YRITTÄJÄ!
VAIVAAKO AIKAPULA?
Neuvotellaan tunteja lisää arkeesi!
TUNTITAIKURI.FI
Marjut Korhonen
marjut@tuntitaikuri.fi
p. 040 719 5263

Yrittäjänaisten matkassa

Suomussalmen kunta / Elinvoimapalvelut

Kunnanjohtaja Erno Heikkinen, 044 777 3344
Elinkeinopäällikkö Hannu Leinonen, 044 777 3175
Matkailupäällikkö Aija Laukkanen, 044 777 3170
Elinvoimakoordinaattori Anu Komulainen, 044 777 3171

email: etunimi.sukunimi@suomussalmi.fi

SUOMUSSALMI

K Market
HERKKUKIRSIKKA
• ma-la 7-21, su 11-21 • 045 355 1070
K Plussa
kirsikka
MUOTI & SISUSTUS
MA-PE 9-17, LA 9-14
p. 045 879 0676
KAUPPAKATU 2-6, SUOMUSSALMI

ON AIKA OSTAA UUDET
KESÄRENKAAT!
Continental PremiumContact™ 6
Continental EcoContact 6
195/65R15 91V 380 €/srj.
Continental PremiumContact 6
205/55R16 91V 420 €/srj.
Matador MP 47
195/65R15 91H 296 €/srj.
205/55R16 91V 312 €/srj. Hinnat sis. asennuksen.

ÄMMÄN HUOLTO-OSA OY
Kurimontie 1, p. 010 525 1920, ma-pe 8-17, la 9-13
RENGASMARKET SUOMUSSALMI
www.huolto-osa.fi

Huomio metsänomistaja!
Etsimme kuntan nostoon sopivia alueita Ylä-Kainuun alueelta.
Kuntan nostoon sopivat parhaiten valoisat, puolukka- ja mustikkavaltaiset, vähintään 2 ha:n kokoiset mäntykankaat. Kuntta nostetaan ennen hakkuita.
Nostamme kuntan käsityönä, jolloin maanomistaja saa siitä parhaan tuoton ja jälki on siistiä.
KUNTTA® Suomen kunttapiha
Heikki Kela p. 0400 287 221 tai suomenkunttapiha@gmail.com

KYSY KESÄRENGAS-TARJOUKSET!
AVOINNA MA-PE 8-16
TAI SOPIMUKSEN MUKAAN
SOITOT JOKA PÄIVÄ 8-21
P. 0400 536 937
AUTO- JA KONEPIHA MOILANEN
Ämmänsaari, Ämmänkatu 7
www.autojakonepiha.com

SUOMUSSALMEN APTEEKKI Kauppakatu 10-12
(08) 711 045

MONIPUOLINEN JA PALVELEVA KAUNEUS- JA HYVINVOINTIKESKUS
Frescо
Kauneushoitola Inka
p. 0404 190 901
PiianHoitohuone
p. 050 358 9308
Hoitola HyväOlo
p. 050 361 8997

6.-7.5. vieraana bioresonanssiterapeutti Tiina Alakangas
Bioresonanssiterapiassa mitataan kehon tärkeimpien kudosten ja elinten tasapainotila akupisteistä. Esim. homemyrkyt, raskasmetallit, muovi- ja kemialliset myrkyt kehossa. TUTUSTU www.resonanssi.fi. Ajanvaraukset Frescon tytöiltä.
KAUPPAKATU 14, KAUPPAKESKUS KIANTA 2. KRS, SUOMUSSALMI

KIPA KIRPPIS
– enemmän kuin kirpputori –
• KÄSITYÖT LAHJAKSI TAI ITSELLE
• KORJAUS-OMPELUPALVELU
• KÄSITYÖ- JA ASKARTELUTARVIKKEET
Palvelemme myös venäjäksi
AVOINNA
ma–pe 10–17
la 10–14
Kiannonkatu 8
89600 Suomussalmi
p. 040 377 4401
kipa.ekkt@gmail.com

TUKISUKAT/ HOITOSUKAT LENTOSUKAT
Varaa aika jalkojen mittaukseen/ neuvontaan. Myös lääkärin suosittelemat.

• Pienapuvälineitä
• Lymfaterapia (nestekiertoa edistävä käsittely)
• Fysioterapia
• Kelan vaik.vamm.kuntoutus
• Perinteinen hieronta
FysioRiitta
p. 044 280 1024
RIITTA SEPPÄNEN
fysio-, lymfaterapeutti
Kauppakatu 5, Suomussalmi

LIITY YLÄ-KAINUUN YRITTÄJÄNAISET RY:N JÄSENEKSI!

Saat upean verkoston yritteliäitä naisia ympärillesi ja pääset mukaan aktiiviseen toimintaamme sinulle sopivalla tavalla: pikkujoulut, yritysvierailut, retket ym. kohtaamiset. Jäsenyys on myös kannanotto naisten yrittäjyyden vahvistamisen puolesta. Teemme tuloksellista vaikuttamistyötä ja edistämme yrittäjänaisten asemaa Suomessa ja Euroopassa. Olemme sinun puolellasi silloinkin, kun haluat itse keskittyä yrityksesi toimintaan! Vertaistukea paikallisesti ja valtakunnallisesti.

Yrittäjänaisten jäsenenä saat myös
– juridista ja taloudellista neuvontaa
– kanavia yrityksesi näkymiseen ja markkinointiin
– tukea lomiin ja kuntoutuksiin
– useita yritysten tarjoamia etuja matkailuun ja liikenteeseen
– neljästi vuodessa ilmestyvän Yrittäjänainen-lehden
– innostavia tilaisuuksia ja tapahtumia yrittämisen tueksi

Jäsenmaksumme vuonna 2019: 100 € varsinainen jäsen, 15 € seniorijäsen

Miten pääsen mukaan?
www.yrittajanaiset.fi/jasenyys/liity Valitse paikallisyhdistys, johon haluat liittyä ja täytä jäsenlomake jo tänään. Tervetuloa mukaan Yrittäjänaisten kasvavaan joukkoon! Tai ota yhteyttä paikallisyhdistyksen hallituksen jäseniin, nykäise vaikka hihasta, kun tulevat kadulla vastaan!
Lisätietoja: Kaisa Jokiperä, puheenjohtaja p. 044 284 8123 / Anne Parviainen, jäsenrekisterivastaava p. 0440 823 417

KEITTOLOUNAS JA NOUTOPÖYTÄ
JOKA PÄIVÄ klo 11 – 15
Lounasravintola ja kahvila
HERKKUSUU
Jalonkaarre 3-5, Suomussalmi
p. (08) 711 153
kahvila@ammanherkkusuu.fi

UUSIA KEVÄÄN TAPETTIMALLEJA SAAPUNUT!
Kesän remontteja suunnitellaan jo kovasti, varaathan itselle sopivimman remontti-ajankohdan ajoissa.
Uusia kuoseja!
Texline LATTIAMATOT 19,90€/m²
SISÄSEINÄ-MAALI 7 2,7l 20€
OK SUOMUSSALMEN RAKENTAJAT
Kiannonkatu 3, Suomussalmi
ma-ti 9-17, to-pe 9-17, ke suljettu
Remontit ja rakentaminen:
PASI 044 048 2891
Laskutus ja suunnittelu:
MAARIT 040 912 3186
Lasituspalvelu:
TEPU 0400 217 720

Yli 30 vuoden kokemuksella!
KYLMÄ-, KODINKONE- JA LAITOSKONEHUOLTOA
Myös ILMALÄMPÖPUMPPUJEN myynti, asennus ja huolto
Kylmä- ja kodinkonehuolto Manninen Oy
Suomussalmi, p. 0400 281 991, 08 712 150

KIANTA
KAUPPAKESKUS
LAULUMAA HUONEKALUT ISKU DNA
Suomussalmi: Kauppakatu 14, p. 08 711 206, ma-pe 9–17, la 9-13

MEHI Tools
Boring tools – special tools | www.mehi.fi

Tukkatupa
RAIJA 044 327 9338

Energiaa kevääseen!
Muista Äidille lahjakortti!
Fysikaalinen Hoitolaitos
KunnokS
08-710 380 kunnoks.fi
Jalonkatu 1, Suomussalmi

KUUTAMOSHOP
LAHJAT, KIRJAT, KÄSITYÖT, MATKAMUISTOT
KKK
Kiannonkatu 6, Suomussalmi
P. (08) 710 751, 050 362 0609
www.kuutamokeikat.fi

marimekko
SOMASet
p. (08) 711 311
ma-pe 10–17
la 10–13
Keskuskatu 24-26, Suomussalmi

Jalonhelmi
Jalonkaarre 1, Suomussalmi
p. 044 972 7086, 044 205 8332
Kts. myös: www.facebook/jalonhelmi

PUHDASPESU
- MUKAVASTI PUHDASTA JO 20 VUOTTA
image wear TYÖASUT
Image Wear -työasujen jälleenmyyjäsi Kainuun ja Koillismaan alueella
MEILTÄ NYT MYÖS OTSONOINNIT
Tehokas tapa poistaa epämiellyttävät hajut tekstiileistä, huonekaluista, autoista, asuntovaunuista
SUOMUSSALMI HYRYNSALMI PUOLANKA TAIVALKOSKI KUUSAMO
Puhdaspesu
Palvelemme: Ma – pe 7.30 – 16.30
Kurimontie 17, Suomussalmi
p. (08) 712 204, 0440 823 417
www.puhdaspesu.fi, pesula@puhdaspesu.fi

CAMPING VONKKA
Hallantie 6, 89400 Hyrynsalmi
p. 040 705 5723, 044 086 4899
www.campingvonkka.fi
Mukavaa yhdessäoloa!

hossa-kylmaluoma.fi
Löydät meidät facebookista @kylmaluomanretkeilykeskus
HOSSA
Jatkonsalmentie 6
89920 RUHTINANSALMI
Tel. +358 (0)50 384 4692
hossa@retkeilykeskus.fi
KYLMÄLUOMA
Pajuluomantie 20
93540 TYRÖVAARA
Tel. +358 (0)40 500 3476
kylmaluoma@retkeilykeskus.fi
HOSSA KYLMÄLUOMA

KEVÄT-MALLISTO PARHAIM-MILLAAN!
KENKÄNURKKA
Suomussalmi
p. 050 366 5416 tai 050 343 6342
ma-pe 9–17, la 9–13

METSÄT KUNTOON
Kaikki metsäpalvelut • Sukupolvenvaihdokset
Metsäkiinteistövälitys LKV • Pihapuunkaadot ja kantojyrsinnät
metsatkuntoon.fi • 044 974 6349 • info@metsatkuntoon.fi

Yhteistyössä eteenpäin
Yrittäjien yhteyshenkilöt pankissamme
Antti Wallenberg 050 468 8856 antti.wallenberg.op.fi
Outi Väisänen 040 562 1479 outi.vaisanen@op.fi
Eeva Pulkkinen 050 366 2511 eeva.k.pulkkinen@op.fi
OP Ylä-Kainuu

LUNOVA
Lahjakortti Äidille
instrumentarium
AJANKULMA
Kauppakatu 1, Suomussalmi
p. 0440 710 096
Avoinna: ma-pe 9-17, la 10-13

TAX FREE SHOPPING
K Supermarket SUOMUSSALMI
Risteentie 12, 89600 Suomussalmi, puh. 0207 705 770
jarkko.jokipera@k-supermarket.fi, palvelemme MA-PE 8-21, LA 8-18, SU 11-18
K Market RAHTIMIEHENTIE
Rahtimiehentie 1, Suomussalmi kk, puh. 040 652 5048
jarkko.jokipera@k-supermarket.fi, palvelemme MA-LA 8-21, SU 11-21
VEIKKAUS posti Alko MATKAHUOLTO

Kauneushoitola Matleena palvelee jälleen Suomussalmella!
Kuntokatu 7:ssä sopimuksen mukaan.
Soita, niin sovitaan aika!
KAUNEUSHOITOLA Matleena
P. 0400 871 460
Kuntokatu 7, Suomussalmi
Exuviance