

# SATAKUNNAN OSUUSKAUPAN

# OMA LEHTI

ELOKUU 2024



S-Etukortilla

0€

Hinta ilman  
S-Etukorttia 2€

Meidän ♥ illoissa viihdyttiin sivu 4

Joko sinä olet Kannustaja? sivu 5

Asiakasomistajan teatteripaketit sivu 11

 SATAKUNTA



# Tervehdys omasta osuuskaupastasi

**E**lokuussa kesä on vielä kauneimmillaan. Ajatukset kääntyvät kuitenkin hiljalleen kohti syksyä, päivät lyhenevät ja illat viilenevät. Pelloilla kypsyvät satokauden herkut odottavat poimijaansa myös kaupoissa.

Satokauden herkuista valmistuu edullisesti monenlaisia ruokia ja Yhteishyvän ruokaliitteestä löytyy aivan uudenlaisia käyttötapoja tutuille vihanneksille ja juureksille. Kesäkurpitsasta syntyy herkullisia grilliruokia ja yksi suosikeista syksymmällä on mysikurpitsakeitto. Yhteishyvä.fi-sivuilla on hyvät ohjeet, joilla aloittelevan kokkaajankin on helppo opetella uusia taitoja.

Satokauden makujen ja tuoksujen lisäksi on aika valmistautua viileisiin aamuihin ja tunnelmallisiin kynttiläiltoihin. Kaikessa tässä haluamme olla apunasi ja olemmekin jo varustaneet toimipaikkamme syksyn odotukseen.

Nautitaan elokuusta ja lämpimistä illoista, pian saamme kokea syksyn kauneuden ja tunnelman.

Harri Tuomi  
toimitusjohtaja

## AJANKOHTAISTA ELOKUUSSA

### 23.8.-1.9. SATASOITTO

Kokemäellä ja Harjavallassa

## KOULUT ALKAVAT

Joko opiskelemaan lähtevällä on oma S-Etukortti?

### 31.8. VENETSIALAISET

päättävät kesäkauden

Kannessa Toni Roos

S-ETUKORTILLA BONUSTA JA MAKSUTAPAETUA



SATAKUNNAN OSUUSKAUPAN ALUEELLA SAA BONUSTA JA MAKSUTAPAETUA MYÖS MEILTÄ



S-ETUKORTILLA BONUSTA

PERUSPANKKIPALVELUT MAKSUTTA





# Tervetuloa arki!

Loppukesästä ja alkusyksystä on aika siirtyä arjen rutiineihin. Koululaiset ja opiskelijat palaavat ahertamaan uuden ääreen ja kodin arki alkaa rullata tuttuja uomiaan pitkin. Vähitellen on aika kääntää katseet syksyyn ja tallentaa kesän muistot mielen kätköihin.

## KAUPAT

### Helpotusta arkeen!

**JOKO OLET TESTANNUT MAINIOITA ROBOTTEJA?** Sale Torin, Sale Paratiisinmäen ja S-market Noormarkun pikkurobot kuljettavat ostoksia noin 3 km säteellä kaupasta.

**RUOKAOSTOKSET VOIT TEHDÄ VAIKKA KOTISOHVALTA** ja noutaa lähikaupastasi jopa parissa tunnissa! Palvelu toimii useassa S-marketissa ja molemmissa Porin Prismassa.



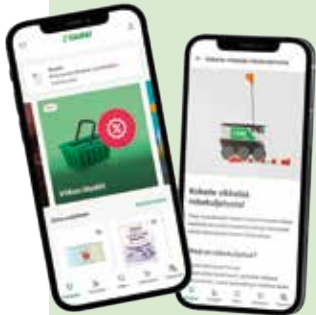
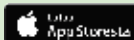
**TILAA TOIMITUS KOTIIN ROBOKULJETUKSELLA...**

**...TAI NOUDA VALMIIKSI KERÄTYT TUOTTEET MYYMÄLÄSTÄ!**



**S-KAUPAT.FI**

**LATAA S-KAUPAT-SOVELLUS JA TESTAA!**



Katso reseptit  
Yhteishyvä.fi

## Maistuva ja mutkaton arki

### ETSITKÖ HYVÄÄ ARKIRUOKAA, JOKA VALMISTUU HELPOSTI?

Yhteishyvä.fi -sivustolta löydät helpot ja herkulliset reseptit ja arkea helpottavat vinkit. Edulliset arkiruokat, helpot välipalat tai makoisat leivonnaiset onnistuvat niin aloittelevilta kuin kokeneemmiltakin kotikokeilta. Syö vaikka sesongin mukaan ja valitse ostoskoriin ja lautaselle kauden kasviksia tai luota perinteisiin ja herkullisiin klassikoihin.



## Sujuvampaa arkea S-mobiililla

**S-MOBIILI ON ASIAKASOMISTAJAN OMA SOVELLUS, JOSSA S-ETUKORTTI, KAUPPA JA PANKKI KULKEVAT KÄTEVÄSTI AINA MUKANASI.** S-mobiilista löydät hurjan määrän vaihtuvia etukuponkeja ja tietoa ajankohtaisista kampanjoista. Löydät myös näppärästi yhdestä paikasta toimipaikat, joista kerrytät Bonusta. Saat S-mobiilin käyttöösi joko S-Pankin tai minkä tahansa muun pankin verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella, kunhan kuulut asiakasomistajatalouteen.

JOKA KUUN

**10 on**

**OMISTAJAN TILIPÄIVÄ**

**KATSO TILIPÄIVÄN MOBIILIEDUT S-MOBIILISTA!**

**UUDEN LATAAVAN ETUNA SAAT 10 € OSTOSRAHAA S-MOBIILIIN.**



**LATAA S-MOBIILI SOVELLUSKAUPASTASI**



## Venetsialaiset päättävät kesäkauden

Vietätkö venetsialaisia tai mökkikauden päättäjäisiä? Meillä täällä Suomessa venetsialaisia vietetään lauantaina 31.8., jolloin tapana on herkutella ja viettää mukavaa aikaa ystävien ja perheen seurassa. Perinteinen mökkeily- ja veneilykauden päätösjuhla kokoaa perheet ja ystävät yhteen nauttimaan hyvästä ruoasta ja tunnelmallisesta elokuun yöstä!

Venetsialaisia kutsutaan tulen, valon ja veden juhlaiksi. Juhlapaikan koristeluun sopivat värikkäät pöytäkynttilät, veden äärellä roihuavat ulkotulet ja puihin ripustetut paperilyhdyt. Illan päätteeksi järjestetään usein ilotulituksia.

**TERVETULOA MEILLE PALVELTAVAKSI! MEILTÄ LÖYDÄT KAIKEN ARKEEN JA JUHLAAN.**

# Meidän iltaa vietettiin mukavissa tunnelmissa!



Viime vuonna ensimmäistä kertaa Satakunnan maakuntaa kiertänyt Meidän ilta -tapahtuma sai jatkoa tänäkin vuonna kolmella uudella paikkakunnalla.

**S**atakunnan Osuuskaupan asiakasomistajien oma ilta riemastutti toukokuun lopussa Kokemäellä, Kiikoisissa ja Luvialla.

Erityisesti lapsille oli paljon ohjelmaa. Oma parturi-kampanin pikakampauksiin luikerteli sopivanmittainen jono ja letitettyjä hiuksia näkyikin mukavasti tapahtuma-alueella. Lasten ikisuosikki onnenpyörä ilahdutti isompiakin lapsia ja ilmapalloja puhallettiin kaikille halukkaille. Myös **Apsi-Apina** ja **Onni-Orava** vierailivat halittavina.

Asiakasomistajapalvelun pisteellä opastettiin mm. S-mobiilin käytössä ja vastattiin asiakasomistajia askarruttaviin kysymyksiin.

Karlan pisteellä esiteltiin autohuollon palveluita ja kokeiltiin tarkkuusheittoa. Leikkimielisessä tarkkuusheitto kisassa Satakunnan Osuuskaupan toimitusjohtaja **Harri Tuomi** haastoi hallintoneuvoston puheenjohtajan **Timo Santa-vuon** ja varapuheenjohtajan **Piia Uusitalon**. Tiukan kisan jälkeen voitto meni tuomariäänin hallintoneuvostolle ja palkinnot jaettiin hymyssä suin.



LiikUn liikunnalliset toimintapisteet houkuttelivat pelailemaan mailapelejä, hyppelähtimään ketterästi ja testaamaan hauskaa pelillä omaa reaktioaikaa!

**Emilia ja Peltone** viihdyttivät yleisöä, ja nähtiinpä Luvialla pappamopojakin! Arvontalappuja täytettiin ahkerasti ja arvonnassa onnelliset voittajat pääsivät nauttimaan Pori Jazzin konserteista heinäkuussa.

Satakunnan Osuuskauppa tekee vahvaa yhteistyötä satakuntalaisten tuottajien kanssa ja kaupan hyllyistä löytyykin toistatuhatta haarukkalogolla merkittyä oman maakunnan tuotetta. Meidän illoissa maisteltiin mm. **Härkälän puutarhan**, **Satamaidon** ja **Porin Leivän** paikallisia herkkuja.

Tapahtumakiertue jatkaa kulkuaan taas ensi vuonna. Kiitos kaikille kävijöille ja tervetuloa uudelleen tai ensimmäistä kertaa Meidän iltaan!





## KANNUSTAJAT

# KETÄ SINÄ KANNUSTAT?

**Anna tukesi lasten ja nuorten liikunnalle, ryhdy Kannustajaksi.  
Katso lisätiedot: [satakunnanosuuskauppa.fi/kannustajat](https://satakunnanosuuskauppa.fi/kannustajat)**



## TULE MUKAAN TUKEMAAN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAA!

Kannustajat-mallilla tuetaan lasten ja nuorten liikunta- ja urheilutoimintaa Satakunnan Osuuskaupan toimialueella. Tänä vuonna tukeen on varattu 30 000 euroa.

Valitsemasi urheiluseura saa junnutoimintaansa osuuskauptasi tukea sen mukaan, kuinka paljon sinulle ja muille Kannustajille on maksettu Bonusta tukikauden aikana. Myös seuran junioreiden määrä vaikuttaa tukeen. Kannustaminen ei pienennä sinulle maksettavaa Bonusta, vaan saat sen itsellesi kuten aiemminkin.

Voit ilmoittautua Kannustajaksi, kun olet Satakunnan Osuuskaupan asiakasomistajatalouden pääjäsen. S-käyttäjätilitä (s-kayttajatili.fi) voit tarkastaa kuka on taloutesi pääjäsen.

### NÄIN LIITYT KANNUSTAJAKSI S-MOBIILISSA:

1. Kirjaudu S-mobiiliin ja siirry kohtaan Minä.
2. Valitse Omat tiedot ja klikkaa Kannustajat.
3. Valitse mukana olevien seurojen joukosta se, jolle maksettavaa tukea haluat Kannustajana kasvattaa ja klikkaa: Ilmoittaudu kannustajaksi.

### NÄIN LIITYT KANNUSTAJAKSI NETISSÄ:

1. Kirjaudu S-käyttäjätillille osoitteessa s-kayttajatili.fi.
2. Siirry S-käyttäjätillillä kohtaan Asiakasomistajuus ja valitse sieltä Kannustajat.
3. Valitse mukana olevien seurojen joukosta se, jolle maksettavaa tukea haluat Kannustajana kasvattaa ja klikkaa: Ilmoittaudu Kannustajaksi.

Lisätietoa Kannustajista löydät osoitteesta  
[satakunnanosuuskauppa.fi/kannustajat](https://satakunnanosuuskauppa.fi/kannustajat)

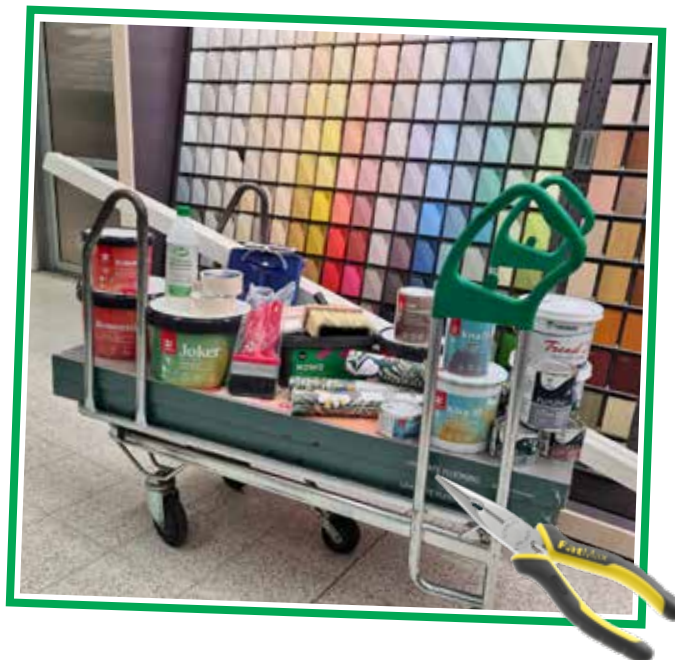
#### LISÄTIETOJA ANTAVAT

Leena Mettälä, viestintäjohtaja  
p. 029 009 6020, [leena.mettala@sok.fi](mailto:leena.mettala@sok.fi)  
Ritva Männistö, asiakkuuspäällikkö  
p. 029 009 6321, [ritva.mannisto@sok.fi](mailto:ritva.mannisto@sok.fi)

# Prisma Mikkolan rakentamisen ja remontoinnin osasto vakuuttaa valikoimallaan ja aukioloajoillaan

Tiedätkö tunteen, kun remppakärpänen puraisee illalla tai kesken sunnuntain vieton sinuun, ystävääsi tai puolisoosi? Ja valmista pitäisi tulla heti tai ainakin olisi aloitettava pikaisesti. **Se on se hetki, kun kannattaa suunnata ostoksille Mikkolaan!**

**P**risma Mikkolan rakentamisen ja remontoinnin osasto palvelee arkisin ja lauantaisin klo 7–22 ja sunnuntaisin 9–22. Paikalla on aina asiantunteva myyjä, joka osaa auttaa materiaalien valinnassa ja menekkien laskemisessa. Kaikista ostoksista saa tietenkin S-Etukortilla Bonusta.



## AKKU- JA SÄHKÖTYÖKALUT



Prisma Mikkolassa saat apua remontointiin liittyvissä kysymyksissä. Sinua palvelevat **Toni** ja **Pasi** sekä muut alan ammattilaiset.



Sähkö- ja akkutyökalujen valikoimaan kuuluu mm. DeWalt, Makita ja Ryobi. Työkaluvalikoimassa uutena laadukas Bahco.



## SISÄ- JA ULKOMAALIT, LAKAT JA ÖLJYT



Tikkurilan ja Teknoksen valikoimasta löytyy kaikki sisä- ja ulkomaalaukseen sekä lakat, kuullotteet ja öljyt. Suosittelemme sinulle myös oikeat maalaustyökalut ja -tarvikkeet.



## LAMINAATIT, VINYYLILANKUT, LISTAT JA TAPETIT



Sisäpintojen remontointi onnistuu kokonaan Prisma Mikkolan valikoimalla, sillä meiltä löytyy myös laminaatit, vinyylilankut, listat ja mm. liimapuulevyt. Myös kiinnitystarvikkeita löytyy hyvin kotiremontoijan tarpeisiin.

### MITÄ HUOMIOIDA ENNEN KUIN TULET MAALI-, TAPETTI- TAI LATTIAMATERIAALIOSTOKSILLE?

1. Ota mitat kaikista pinnoista, joita olet remontoimassa (leveys x syvyys/korkeus)  
→ Näin pystymme laskemaan materiaalien menekin
2. Kirjoita ylös mitä materiaalia käsiteltävät pinnat ovat, jos niitä on useampia  
→ Esim. maalin menekki saattaa vaihdella pohjamateriaalista riippuen



**RAKENTAMISEN JA REMONTOINNIN OSASTO  
PALVELEE PRISMA MIKKOLASSA  
AINA AUKOLOAIKONA**

ma-la 7-22

su 9-22

Myös Prisma Länsi-Porissa on pieni valikoima työkaluja, maaleja ja tarvikkeita. Käy tutustumassa!

# TIKKULAN ABC JA S-MARKET AVOINNA YMPÄRI VUOROKAUDEN



## TIKKULAN YÖ

Tikkulan ABC:tä ei Muumitalon tapaan lukita yöksi. Liikenneasema on ollut auki 24 tuntia joka päivä pian 20 vuoden ajan. Takana on 175 200 palvelevaa tuntia ja monen monta tarinaa. ABC:n kaverina valvoo läpi yön myös S-market.






**TIKKULA**  
Aina auki – ja iha liki  
**AVOINNA  
24 H**

**MARKET** **ABC!**



**NYT  
MEILLÄ!**

## ABC TIKKULA

### ILTABUFFA PIZZAPÖYTÄ

ARKISIN KLO 15-20

VIIKONLOPPUISIN KLO 16-21

Arkisin.....14,90

Viikonloppuisin.....16,90

Lapset 3-7v. ....7,90

Lapset 8-12v. ....9,90

Iltabuffa sisältää salaattipöydän  
ja rajattomasti juomaa.

Käytämme 100% suomalaista lihaa.





Raikas ja moderni tulkinta rakastetusta  
historiallisesta draamasarjasta

# Hovimäki

Samannimisen televisio-  
ja kirjasarjan pohjalta

Ohjaus ja käsikirjoitus: **Hanna Ojala** (vier.)

Päärooleissa: **Aija Pakkala** (vier.),  
**Heidi Rantakeisu** ja **Maria Pere**

Ensi-ilta  
päänäyttämöllä  
7.9.2024

PE 6.9. KLO19  
LA 7.9. KLO18  
**ENSI-ILTA**  
PE 13.9. KLO13   
PE 13.9. KLO19  
LA 14.9. KLO18  
PE 20.9. KLO13  
PE 20.9. KLO19  
PE 27.9. KLO13  
PE 27.9. KLO19  
LA 5.10. KLO13  
LA 5.10. KLO18  
TO 10.10. KLO13  
TO 10.10. KLO19   
PE 11.10. KLO13  
PE 18.10. KLO13  
PE 18.10. KLO19  
TO 24.10. KLO13  
TO 24.10. KLO19   
LA 26.10. KLO18  
PE 1.11. KLO13  
PE 1.11. KLO19  
LA 9.11. KLO13  
LA 9.11. KLO18  
PE 22.11. KLO19  
PE 29.11. KLO19  
TO 5.12. KLO13   
PE 13.12. KLO19  
LA 14.12. KLO13  
PE 3.1. KLO19   
LA 4.1. KLO13  
PE 10.1. KLO19  
LA 25.1. KLO13  
LA 25.1. KLO18  
PE 31.1. KLO13




PORIN TEATTERI

LIPUT: 02 6344 840 | PORINTEATTERI.FI



S-ETUKORTILLA  
EDULLISEMMIN  
s-kanava.fi

 -MERKITYISTÄ NÄYTÖKSISTÄ  
3 EURON ETU/LIPPU.

Etu myös eläkeläisten, lasten, opiskelijoiden sekä työttömien  
lipuista. Etu 2 lippua/kortti. Etu koskee ainoastaan  
Porin Teatterin lippumyymälästä ostettuja lippuja.  
Lipun osto ei kerrytä Bonusta. Etu ei koske  
ryhmävarauksia, laskutusmyyntiä tai verkkokauppaa.



# Viihdyttävän teatteri-illan Porin teatterissa kruunaa illallinen Torerossa tai Rossossa



Vietä kulttuurin ja hyvien makujen täyteinen hetki Porin Teatterin näytelmästä ja Porin Toreron tai Rosson teatterimenusta nauttien. Teatteripakettiin sisältyy teatterimenu ravintolassa sekä lippu teatteriin valitsemaasi esitykseen. Teatteripaketin hinta alkaen 69 €.

## GRILL Y TAPAS TORERO

### Porin Toreron teatterimenu

Alkuruoka  
Tapaslautanen

Pääruoka  
Pariloitua lohta  
tai

Puuhiiligrillattua broileria  
tai

Grillattua maksaa

Jälkiruoka  
Crema catalana



## RISTORANTE ROSSO - UN ITALIANO FAMILIARE -

### Porin Rosson

#### Teatterimenu I

Antipastilajitelma  
Vuohenjuustibroileri  
Rosso suklaakakku

#### Teatterimenu II

Mozzarellaa ja marinoitua tomaattia  
Grillipihvi  
Pannacotta



Varaa yhdellä soitolla  
ruokailut ja teatteriliput  
p. 029 004 2002 tai  
sähköpostitse  
[sales.pori@sokoshotels.fi](mailto:sales.pori@sokoshotels.fi)



RafLaamo



  
PORIN TEATTERI  
Katso teatteritarjonta  
[porinteatteri.fi](http://porinteatteri.fi)





# Kaupungin paras jatkopaiikka

*Etsitkö viihdyttävää iltaa täynnä livemusiikkia ja iloa?  
Tule nauttimaan ainutlaatuisesta tunnelmasta ja viihtymään kanssamme.  
Winston Live on paikkasi.*

## Winston Live keikat syksy 2024

16.8.	Noche Latina salsa ilta	11.10.	Antti Haapala standup	22.11.	TBA
17.8.	Taiteiden yö	12.10.	Remix	23.11.	Meara-Klubi
		19.10.	Meara-klubi	29.11.	TBA
6.9.	Bluesjamit	25.10.	TBA	30.11.	TBA
13.9.	Antti Haapala standup	26.10.	Ground		
14.9.	Penniless			6.12.	Bluesjamit
21.9.	Meara-klubi	1.11.	Bluesjamit	7.12.	Meara-klubi
28.9.	TBA	8.11.	Meara-klubi		
		9.11.	Antti Haapala standup		Kaikki keikat loppuvat klo 23.00.
4.10.	Bluesjamit	15.11.	TBA		Muutokset mahdollisia, TBA = artisti vahvistamatta
5.10.	Meara-klubi	16.11.	TBA		

**Päivittyvä  
keikkalistaus:  
WINSTONLIVE.FI**



Gallen-Kallelankatu 8, Pori





# S-ETUKORTILLA LIPUT PORIN PRISMOISTA VÄHINTÄÄN 4 EUROA EDULLISEMMIN!

S-ETUKORTTIKATSOMO ON C3-KATSOMON YLÄRIVIT.  
ETU KOSKEE VAIN RUNKOSARJAN KOTIPELEJÄ.  
LIPPUJA RAJOITETTU ERÄ.



S-ETUKORTILLA  
EDULLISEMMIN  
s-kanava.fi



SATAKUNTA



## Sataroihto

KOKEMÄKI JA HARJAVALTA  
23.8. - 1.9.2024

MARIA  
YLIPÄÄ &  
MARZI  
NYMAN

NETTA  
SKOG

POLY-  
TEKNIKKOJEN  
KUORO

WÄHÄVÄKISTEN  
VEISUU

HEINI  
KÄRKKÄINEN &  
RÉKA SZILVAY

KIELINUPPU

JUKKA ORMA  
& MIKKO  
HELENIUS

WALTTERI  
TORIKKA &  
MARKO HILPO  
S-etukortilla ennakoon  
30€ (norm 32€)



NETTICKET.FI



S-ETUKORTILLA  
EDULLISEMMIN  
s-kanava.fi

karla.fi

# Aja Karlan kautta ja nauti huolettomasta autoilusta!



## RAUMA

Metallitie 2  
p. 029 009 8260  
ma-pe 8-16.30

## HUITTINEN

Takkulantie 2  
p. 029 009 8240  
ma-pe 8-16.30

## KANKAANPÄÄ

Asemakatu 1  
p. 029 009 8220  
ma-pe 8-16.30

## PORI, ITÄKESKUS

Mäkipuistontie 5  
p. 029 009 8180  
ma-pe 8-16.30

## PORI, TIKKULA

Tikkulantie 4  
p. 029 009 8200  
ma-pe 8-17

Puhelun hinta: lankapuhelimesta  
8,35 snt/puh. + 6,91 snt/min,  
matkapuhelimesta:  
8,35 snt/puh. + 16,69 snt/min.

Kausihuollon  
yhteydessä  
**RAITISILMA-  
SUODATTIMEN  
VAIHTO**

**39€**  
(59€)

sis. suodattimen ja vaihtotyön

**20-KOHTAINEN  
KAUSIHUOLTO\***

**149€**  
(199€)

ILMASTOINNIN  
DESINFIOINTI

**39€**  
(59€)

Kausihuollon  
yhteydessä  
**JARRUHUOLTO**

**68€**  
(115€)

Sis. etu- ja takajarrupalojen herkistykseen ja puhdistuksen

**KARLAN  
KATSASTUS-  
PAKETTI\*\***

**89€**  
(109€)

ILMASTOINTI-  
HUOLTO  
Työn osuus

**59€**  
(89€)

Kylmäaine veloitetaan erikseen

\*Huolto sisältää 20-kohtaisen tarkastuksen, johon kuuluu mm. nesteiden täyttö, moottoriöljyn ja öljynsuodattimen vaihto ja jarrujen tarkastus. Moottoriöljyä max. 4 litraa. Lisälitrat 16 €/l. Longlife ja muut erikoisöljyt hinnoittelemme erikseen. Kysy tarjous!

\*\*Sis. Katsastustarkastuksen, päästömittauksen, OBD-testin ja katsastusmaksun. Mahdolliset työt ja tarvikkeet veloitetaan erikseen.

Tarjoukset voimassa 30.9.2024 asti.

**KARLA**  
Huoltaa kaikki autot

## TÄLLÄ KUPONGILLA SAAT PARHAAN PESUMME PREMIUM-PESUN

Premium-pesu sisältää:

Esipesu käsin, vaahtopesuaine, pehmoharjapesu, alustan huuhtelu, Shi-neXL-kestovaha, kiillotus pehmoharjoilla, huuhteluvaha, RainTecs-käsittely, kuivaus ja kuivausliina. Tervetuloa!

1 etu/kuponki, voimassa 10.8-25.8.2024 ABC Carwash Mikkolassa ja Tikkulassa.

**VAIN  
20€**  
(norm. 32,00)



**ABC CARWASH MIKKOLA** Itäkeskuksenkaari 3, Pori  
Ma-Pe 8-20, La 9-18, Su 12-18



**ABC CARWASH TIKKULA** Tikkulantie 2, Pori  
Ma-Pe 8-20, La 9-18, Su 12-18





# ARKI ALKOI – ME PALVELEMME SINUA!

ME

Toiset rakastavat arkeen paluuta enemmän kuin toiset,  
mutta yksi asia on varmaa – yhdessä arki on aina parempaa.

Onpa kyse sitten ruokakaupassa käynnistä, hiustenleikkuusta,  
auton huollattamisesta, herkuttelusta tai vaikka hotelliyöstä,  
me ja muut 1 200 paikallista osuuskauppalaista  
olemme täällä palvelemassa sinua.

Tervetuloa meille!

 **SATAKUNTA**

# Arki on täällä taas, mutta mitä evääksi töihin?

Tuntuuko joskus, että työkaverillasi on aina paremmat eväät?  
Vai oletko sinä työpaikallanne se, joka aiheuttaa eväskateutta?  
Kokosimme vinkkejä eväiden tekoon ja hankkimiseen helpottamaan arkea.



**JOS OSTAT EVÄÄT VALMIINA**, osta aina koko viikon satsi kerralla. Homma hoidettu ja ruokaa on koko viikoksi työpaikan jääkaapissa.



**RUOKATORI PRISMOISSA JA S-MARKETEISSA** pelastaa nälkäisen työn raskaan raatajan. Voit valita itse sopivan annoksen kilohintaan tai valita valmiiksi pakattuja annoksia. On valmiiksi lämpimiä annoksia ja annoksia, jotka voit lämmittää itse työpaikalla.



**TEE ESIM. LAATIKKORUOKAA** ja sosekeittoa isompi määrä kerralla. Pakasta ruoat kerta-annoksina. Nappaa töihin lähtiessä pakastimesta ruoka mukaan, laita työpaikan jääkaappiin sulamaan ja lämmitä mikrossa lounastauolla. Pakastetut ruoka-annokset toimivat myös hyvänä hätävarana, jos ei huvita ostaa tai tehdä eväitä. Hyviä ruokaohjeita löytyy Yhteishyväs-tä, jos oma ideapankki on tyhjä.

**MEAL PREPPING ELI RUOKAPREPPAUS** tarkoittaa ruokien tai niiden osien valmistamista etukäteen ja jakamista sopivan kokoisiksi annoksiksi. Ruokapreppaus on osalle tuttu termi ahkerasti treenaavien maailmasta, mutta preppaus sopii hyvin myös lapsiperheiden ja pienten talouksien arjen helpottajaksi. Ruokien esivalmistelulla pari kertaa viikossa voi säästää nimittäin yllättävän paljon aikaa ja rahaa. Etukäteen suunniteltujen ja esivalmisteltujen ruokien avulla on helppo myös syödä terveellisemmin ja monipuolisemmin. Vinkkejä ruokapreppaukseen löytyy mm. Yhteishyvän ruoka ja reseptit osiosta.



**AAMU- JA ILTAPÄIVÄKAHVITAUOT.** Osta valmiiksi hedelmiä ja esim. hyvin säilyviä rahkoja. Näin töissä on valmiina pikku välipalaa, kun sitä tekee mieli. Tämä saattaa estää joskus jopa pulansiivun ottamisen.



**SUSHI JA SALAATTIBAARI.** Eväiden ikisuosikit. Aina ei huvita tehdä itse salaattia, ja silloin loistava vaihtoehto on Prismojen ja S-marketien salaattibaarit. Prismoista löytyy myös It-sudemon sushit, ne tuoreet ja herkulliset. Sushit aiheuttavat yleensä pientä eväskateutta herkkusuiden joukossa, eli kannattaa varautua kanssaruoikailijoiden nälkäisiin katseisiin.



**ROBOKULJETUS.** Porissa ja Noor-markussa on mahdollisuus tilata eväät suoraan työpaikalle robokuljetuksella. Lataa S-kaupat.fi -sovellus ja tilatkaa kimpassa eväät koko porukalle. Robon kyytiin mahtuu 2 muovikassillista kerralla. Helppoa ja nopeaa.



**LOUNAS RAVINTOLASSA.** Kiitos kylä! Kun on se päivä, että eväät ei maistu ja kaipaat ihmisten ilmoille. Avaa raflamo.fi ja kurkkaa mitä lounaalla on missäkin ravintolassa. Pyydä työkaverit mukaan ja nauttikaa palvelusta ja valmiista herkullisista ruoka-annoksista.



**OLETKO REISSUHOMMISSA?** Pysähdys ABC:n noutopöydässä vie nälän mennessään. Samalla voi ostaa eväät ajomatkalalle ja tankata tai ladata auton ennen matkan jatkumista.

**JOS HALUAT JÄNNITYSTÄ ELÄMÄÄSI**, niin järjestäkää töissä eväiden vaihtopäivä. Homma toimii näin: kaikki tuovat eväät ja arpa kertoo, mitä saat lounaaksi. Yllättävää, jännittävää, mutta nälkä lähtee.

**OSUUSKAUPPASI OMA LEHTI**  
S-ETUKORTILLA VELOITUKSETTA, ILMAN S-ETUKORTTIA 2 €.

