

JAKOBSTADSREGIONEN  
PIETARSAAREN SEUTU



Österbottens förbund  
Pohjanmaan liitto

YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**

**Det som planeras och mäts blir gjort.**



MED KÄNSLA FÖR  
**innehåll**



# **3 sekunder.**

Eller konsten att sticka ut ur mängden.

**14 millisekunder.** Så lång tid tar det för oss att uppfatta vad en bild föreställer.

**3 sekunder.** Så lång tid har du som skribent på dig att fånga läsaren.

**6 sekunder.** Så länge tittar en arbetsgivare i genomsnitt på ett cv.

# 3-10-30-regeln:

**3 sekunder** för att fånga läsarnas uppmärksamhet.

**10 sekunder** för att väcka deras intresse.

**30 sekunder** för att hålla dem kvar på webbplatsen och läsa mer om vad ert företag kan göra för dem.

# Vad vill du säga?

Lägg lite extra krut på rubriken eller den första meningen.

Den kan vara det enda mottagaren läser.

# Var tydlig.

Skriv rakt och enkelt, och undvik krångliga meningar.

Ingen blir imponerad av svåra ord.

Passionerad fantasifull visuell framställare med intresse för surrealistiska arbeten och illusioner samt föredrar att uttrycka sig visuellt som tror på att en bra bild säger mer än tusen ord. Studerar till grafisk designer andra året och föredrar att jobba inom visuell framställning framför allt med något som kräver kreativ lösning eller som tillåter mej att låta fantasin löpa.

**eller**

Grafisk design har inga gränser. Jag gillar att experimentera och låta fantasin flöda. Jag är kreativ och vill gärna jobba med visuell framställning.



# Kan du stava?

Om du är osäker på ord eller formuleringar, be om hjälp.



# Vem vill du nå?

Tala samma språk som mottagaren. Bygg en story. Läs på.

# HBL Junior

**Första numret!**

Vi bjuder på de fyra första tidningarna.  
Den här tidningen delas ut till över  
20 000 hem i Finland.



NYHETSTIDNINGEN FÖR BARN OCH UNGA • NUMMER 1 • TORSDAG 3 SEPTEMBER 2020

Sidan 6



## Oliver och Jimi - kungar på brädan

Sidan 16



Kössi  
nosar  
fram  
coronan

Sidan 3

@jennifererica:

Det finns  
alltid de  
som  
hatar

Sidan 8



Visste du att  
man kan stöta  
på vildsvin i våra  
skogar?

Sidan 10



HBL Juniors doktor berättar hur stora dina muskler kan bli 22

## VI BYGGER FRAMTIDEN

BOSTADSPOLITISKT PROGRAM 2020-2040



JAKOBSTAD | EN LITEN STAD MED STORT HJÄRTA





### GISSA BAJSET!

Alla djur bajsar, precis som vi människor.  
Om du rör dig i naturen kan du få syn på deras avföring.  
Kan du gissa vilka djur som bajsat här?

### ARVAA KAKKA!

Kaikki eläimet kakkaavat, aivan kuten ihmisetkin.  
Jos liikut luonnossa, saatat nähdä eläinten ulosteita.  
Arvaatko, mitkä eläimet tähän  
ovat kakanneet?





# HAVTORN

(*Hippophae rhamnoides*)

TYRNI | SEA BUCKTHORN

**HAVTORNSBÄRET** är en riktig vitaminbomb, man brukar säga att ett enda bär innehåller lika mycket C-vitamin som en apelsin. Vilda havtornsbuskar trivs på karga platser ute i skärgården. De behöver mycket ljus och står därför gärna för sig själva, där de inte behöver konkurrera om ljuset med träd och andra buskar. En havtornsbuske blir 30–50 år gammal. Buskarna är så kallade tvåbyggare, vilket betyder att det behövs både han- och honbuskar för att få bär. De lysande orangea bären mognar i oktober.

**TYRNIMARJA** on varsinainen vitamiinipommi – yhdessä ainoassa marjassa on yhtä paljon C-vitamiinia kuin kokonaisessa appelsiinissa. Villit tyrnipensaat viihtyvät saariston karussa luonnossa. Ne tarvitsevat paljon auringonvaloa, minkä takia pensaat kasvavat usein erillään puista ja muista pensaista, jolloin niiden ei tarvitse kilpailla valosta. Tyrnipensas elää yleensä 30–50 vuoden ikäiseksi. Pensas on kaksikotinen, eli marjoja varten tarvitaan sekä hede- että emipensaita. Kirkkaanoranssit marjat kypsyvät lokakuussa.

**SEA BUCKTHORN** is an absolute vitamin bomb – a single berry contains as much vitamin C as a whole orange. Wild sea buck-thorn shrubs thrive in the harsh archipelago. They need a lot of sunlight and therefore like to grow apart from other trees and bushes so that they don't have to compete for light with them. A sea buckthorn shrub normally lives to be 30–50 years old. The shrubs are dioecious, meaning that they need both male and female plants to grow berries. The bright-orange berries ripen in October.



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus  
Närings-, trafik- och miljöcentralen



Europas maaseudun kehittämisen maatalousrahoitus  
Europea investoi maaseutualueille  
Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling:  
Europa investerar i landsbygdsområden

VILL DU VETA MERA OM LARSMOLEDEN?  
SCANNA KODEN OCH LÄT DEN BERÄTTA



Tervetuloa kotiin! • Welcome home!



# Välkommen hem!

Jakobstadsregionen  
Pietarsaaren seutu



Johanna  
Holmäng

DIN RÖST I VÅRDEN

**SFP**  **RKP**  
VÄLFÄRDSOMRÅDESVAL  
ALUEVAALIT 2022





Guidhoppet på 4,25 i ungdoms EM i Georgien 2016. Foto: Ate Guttormsen

## UTAN DARR på ribban

**D**et är tredje och sista försöket. Ribban ligger på 415, högre än hon någonsin hoppat tidigare. Strax innan har hon druckit det sista ur colaburken, nu väntar hon på signalen från tränaren Mikael Westö. Vindarna på stadion är besvärliga och det gäller att hoppa i rätt ögonblick. Hon väntar. Och väntar. Två sekunder innan den röda flaggan hissar för hon signalen och kommer iväg. Rekordet är ett faktum och Alina Strömberg tar EM-guld.

18-åriga Alina har vad man brukar kalla en riktig vinnarskalle. Hon presterar som bäst när det verkligen gäller. Det visar hon under ungdoms EM 2016 i Georgien när hon klarar rekordhöjden 415 i sista försöket. Hon visar det också sommaren 2017 när det mesta är ganska motigt.

– Den säsongen var min jobbigaste, men de få bra höpo jag fick till var på de viktiga tävlingarna, som på Kalevspelen.

Inför EM guidet är karriären så gott som spikrak. Alina visar tydligt att hon har talang för det tekniskt utmanande stavhoppet och rekorderna avlöser varandra. I november 2016 vsses hon till årets junior inom SFI. Åttio säsongen 2017 inte visar samma resultat ligger hon på den mentala biten. Efter guldet blir pressen större, både den egna pressen, men också de krav som ställs utifrån. Hon vet att hon kan ta högre höjder, men springer ofta igenom utan att hoppa.

– Det sitter i huvudet och nu har jag börjat jobba aktivt med det, säger Alina som sedan hösten 2017 får hjälp av en mental tränare.

### ALINA STRÖMBERG

18-årig stavhoppare med stora drömmar om OS.

"Under grundträningsperioden tränar jag cirka åtta gånger i veckan, tre morgonträningar och resten kvällstid efter skolan."



# SINIVALKOISIN PEKONI ON VIHREÄ.



# Tre tips.

Skriv en bra rubrik.

Börja med det viktigaste.

Stryk allt överflödigt.

# Dessutom:

Var noggrann, detaljerna avgör.

Vad vill du förmedla? Tänk igenom.

Gå rakt på sak.

Variera dig.

Våga leka!

# En av hundra.

Vad kan du? Vad har du gjort? Varför ska jag välja dig?

Stick ut både visuellt och innehållsmässigt.

**TACK**  
för att ni lyssnade!

Sonja Finholm | 040 577 3064 | [sonja@alfredmedia.fi](mailto:sonja@alfredmedia.fi) | [www.alfredmedia.fi](http://www.alfredmedia.fi)

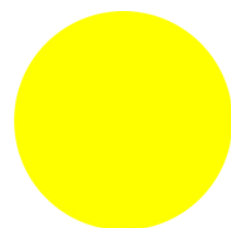


# Boosting Digimarketing in Jakobstad Region.

[www.jakobstadsregionen.fi](http://www.jakobstadsregionen.fi)

[www.pietarsaareenseutu.fi](http://www.pietarsaareenseutu.fi)

#världensbästaplatz #maailmanparaspaikka #thebestplaceintheworld



JAKOBSTADSREGIONEN  
PIETARSAAREN SEUTU



Österbottens förbund  
Pohjanmaan liitto

YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**