

SaunaMafia Team ry

www.saunamafia.fi

21.12.2010

1/3



JÄSENEDET



Tilinumero 122030-273256

Rekisterinumero 200.517/19.3.2009

SaunaMafia Team ry tarjoaa jäsenistölleen erilaisia jäsenetuja toisten jäsentemme tai heidän yhteistyökumppaneidensa tarjoamina. Ota siis suoraan yhteyttä näihin yhteistyökumppaneihimme, kun tarvitset heidän tuotteitaan/palveluitaan. Suosittelemme!

FIRMA	HENKILÖ	MOBILE	TUOTE / PALVELU	EDUT
JM-Autohuolto	Jani Mäkelä	041 471 9151	Autojen huollot, korjaukset jne.	Jäsenhintaan
Yksityinen	Juha Raahela	045 313 4768	Apua ja korjauksia tietokone-ongelmissa, ei itse eri ohjelmissa.	Vapaaehtoinen korvaus! Katso sivu 2!
Toiminimi	Teijo Pynnönen	0400 705 635	Kaikki saneeraukset esim. saunat, pesutilat jne.	Alennuksia myös tarvikkeista!
Tmi Sähkö 24	Antti Lind www.sahko24.fi	050 310 8111	Kaikki alan sähkötyöt, ilmalämpöpumput jne.	Jäsenhintaan
Yksityinen	Olof Skogberg	0400 492 252	Polttopuuta sopimuksen mukaan.	Jäsenhintaan
Laillistettu hieroja	Tomi Hursti	044 041 0670	Hierontaa Kuusijärvellä	Jäsenhintaan. Katso sivu 3!
HKS-Team Oy Heinätie 24 01350 VANTAA	Heikki Hepo-oja www.hks-team.com	0400 451 656	Kuorma- ja pakettiautokuljetuksista + muutoista jäsenille -15 %.	Muuttolaatikat 10 c/vrk/ kpl
Aluenuoret ry	Veikko Bakker www.aluenuoret.fi	041 543 8684	Kuusijärven saunamaksut ja palvelut	Jäsenhintaan
SaunaMafia Team ry	Ari Tahvanainen	040 553 4994	Seuran kannatustuotteet	Näitä et muualta saa

SaunaMafia ry ei vastaa mahdollisista sopimuksistanne, vaan ne jäävät teidän kahden osapuolen sovittaviksi. Me haluamme vain saattaa jäsenistön tekemään hyvää ja meille kaikille hyödyllistä yhteistyötä keskenään, luottamuksellisesti ja mahdollisesti myös edullisemmin, kuin muualta. Tukekaamme siis toinen toisiamme, tavalla ja/tai toisella!

Hyvä SaunaMafialainen; kun itse haluat mukaan tälle listalle, niin ota yhteys:
ari.tahvanainen@kolumbus.fi

*Tervetuloa mukaan SaunaMafia Team ry:n
iloisiin tapahtumiin!*

SaunaMafia Team ry

www.saunamafia.fi

21.12.2010

2/3



JÄSENEDET



Tilinumero 122030-273256

Rekisterinumero 200.517/19.3.2009

Kotikoneen nopeutta voi lisätä helpoilla toimenpiteillä.

Windows-käyttöjärjestelmällä on tapana hidastua käytön myötä. Aktiivinen uusien ohjelmien lataaminen ja asentaminen lisää hidastumisen riskiä.

1. Lataa uusimmat ajurit.

Oheislaitteet ja tietokoneen ohjelmistot vaativat toimiakseen sopivan ajurin. Aika ajoin valmistajat parantavat tuotteen toimintaa ja saattavat lisätä siihen lisää ominaisuuksia. Vanhat ajurit voivat hidastaa käyttöjärjestelmän toimintaa. Ajurit saa ladattua valmistajan kotisivuilta.

2. Eheyttä kovalevy.

Windowsin apuohjelmista löytyvää Levyt eheytyks -toimintoa on syytä käyttää silloin, kun tietokoneen toiminta hidastuu. Jos ohjelman ilmoittama, valitun levyn pirstoutumisprosentti on yli 10 prosenttia, levy kannattaa eheyttää. Toimenpide voi kestää joistakin minuuteista muutamaan tuntiin.

3. Siivoa Windows apuohjelmalla.

Näppärä ohjelma Windowsin siivoamiseen on esimerkiksi Winoptimizer. Ohjelma pitää sisällään muun muassa kiintolevyn eheytysohjelman, työkalun Windowsin käynnistyksen nopeuttamiseen sekä toimintoja turhien tiedostojen etsimiseen ja poistamiseen. Ohjelmaa saa käyttää ilmaiseksi enintään kuukauden ajan, sen jälkeen käyttö on maksullista.

4. Tarkista virustorjunta.

Älä käytä useita päällekkäisiä virustorjuntaohjelmistoja, koska se hidastaa konetta. Varmista, että virustorjunta on ajan tasalla. Joskus palomuri tai virustorjuntaohjelmisto ei ole yhteensopiva toisen vastaavanlaisen ohjelmiston kanssa. Tämä voi aiheuttaa merkittävää koneen hidastumista.

5. Siivoa turhat ohjelmat ja tiedostot.

Tarkista, että tietokoneesi kovalevyllä on vähintään 20 gigatavua tilaa. Jos tila käy liian pieneksi, kovalevyn toiminta hidastuu merkittävästi. Tarpeettomia tiedostoja ovat esimerkiksi internet-selaimen sivuhistoria, evästeet (voi poistaa selaimen asetuksista) ja työpöydällä olevan roskakorin tiedostot. Tarpeettomat tiedostot voi poistaa itse tai käyttämällä netistä ladattavaa ohjelmaa. Hyviä ohjelmia tähän tarkoitukseen ovat esimerkiksi ATF-Cleaner ja CCleaner. Näistä ATF-Cleaner ei vaadi lainkaan asentamista vaan on käyttövalmis lataamisen jälkeen.

6. Kytke pois automaattisesti käynnistyviä ohjelmia.

Oikeastaan vain tietoturvaohjelmistojen tulisi käynnistyä käyttöjärjestelmän mukana. Monet ohjelmat asentuvat koneelle niin, että ne käynnistyvät Windowsin kanssa.

Käynnistyviä ohjelmia voi kytkeä pois päältä esimerkiksi StartUpLite -ohjelmalla, joka ehdottaa käyttäjälle, mitkä ohjelmat pitäisi poistaa käynnistyvien listalta. Ohjelma on helppokäyttöinen eikä edellytä tietotekniikan tärkkää tuntemista.

7. Lisää muistin määrää.

Muisti on nykyään edullista, sitä saa lisätä jo muutamalla kymppillä. Windows-konetta voi usein nopeuttaa ostamalla lisää RAM-muistia. Windows 7 -käyttöjärjestelmällä varustetussa koneessa tulisi olla vähintään kolme gigatavua keskusmuistia.

*Tervetuloa mukaan SaunaMafia Team ry:n
iloisiin tapahtumiin!*

SaunaMafia Team ry

www.saunamafia.fi

21.12.2010

3/3



JÄSENEDET



Tilinumero 122030-273256

Rekisterinumero 200.517/19.3.2009

Hieronta vain SaunaMafian jäsenille

1 x 30 min. 20 €

1 x 45 min. 30 €

1 x 60 min. 40 €

1 x 90 min. 60 €

Ei SaunaMafian jäsenille

1 x 30 min. 25 €

1 x 45 min. 35 €

1 x 60 min. 45 €

1 x 90 min. 65 €

Hierontaan kannattaa tulla, jos

- * kärsit niska- ja hartiasäryistä tai jännityspäänsäryistä
- * haluat eroon lihaskrampeista
- * haluat apua unettomuuteen
- * olet stressaantunut
- * jos kuntoilet paljon tai teet ruumiillisesti vaativaa työtä
- * haluat rentoutua ja hemmotella itseäsi

Hieronnan vaikutukset ovat kokonaisvaltaiset. Se vilkastuttaa verenkiertoa, rentouttaa lihaksia, poistaa kipua, nopeuttaa imunesteen eli lymfan kulkua, poistaa kuona-aineita ja vähentää turvotusta. Hieronta rauhoittaa myös keskushermostoa.

Laillistettu hieroja Tomi Hursti

Kuusijärven ulkoilukeskus

Kuusijärventie 3

01260 Vantaa

Ajanvaraus ja tiedustelut klo 16:00 – 21:00

Mob. 044 041 0670

SaunaMafia Team ry

*Tervetuloa mukaan SaunaMafia Team ry:n
iloisiin tapahtumiin!*