

VAASAN SÄHKÖN
ASIAKASLEHTI **2** 2019

Nette

TEEMA

Luonto hoitaa ihmistä

Sisältää
sopimus-
ehtojen
muutokset

**Intohimona
kanankasvatus**

**5 vinkkiä
minimökkeilyyn**

**Älyolutta
Vaasasta**

Atte Ahokas, 15

**"Ilmastossa on
kyse elämästä"**



Tulevaisuuden työntekijä tekee yhteistyötä

OLET EHKÄ LUKENUT ENNUSTEITA siitä, miten työskentelytavat ja työn sisältö muuttuvat tulevaisuudessa merkittävästi, kun erilaiset robotit ja tekoäly korvaavat rutiininomaiset työt. Monessa organisaatiossa työskennellään projektiluontoisesti, ja eräs kansainvälinen tutkimus- ja konsultointiyritys on ennustanut, että vuoteen 2030 mennessä projektinhallintaan liittyvistä tehtävistä pystytään automatisoimaan 80 %. Jos näin kävisi, mullistaisi se merkittävästi organisaatioiden virtaustehokkuutta, eli sitä kuinka nopeasti pystytään tyydyttämään asiakkaan tarpeet. Tällaisessa tilanteessa organisaatiot tarvitsevat asiantuntijoita töihin, jotka vaativat sellaista luovuutta, jota on hankala opettaa koneille.

Asiakkaan tarpeita täytyy osata kuunnella ja analysoida. Koko ajan on kehitettävä omaa toimintaa siihen suuntaan, että asiakas on valmis maksamaan kokemastaan lisäarvosta. Kun asiakkaan tarve on tunnistettu, organisaatiossa täytyy olla kehitystiimi, joka pystyy hyödyntämään automaatiotyökaluja ja tarvittaessa muokkaamaan niitä niin, että niiden avulla saavutetaan oikeanlainen lopputulos.

Yhteenvetona voi sanoa, että tulevaisuudessa tarvitaan työntekijöitä, joilla on hyvät yhteistyötaidot ja jotka osaavat hyödyntää uutta teknologiaa.

Tässä lopuksi ote TEMin Suomen tekoälyaika -loppuraportin julkistamiseminaarista: "Suomessa on poikkeuksellinen kyky tulla yhteen eri tahojen osalta: yritykset, julkinen sektori ja muut ihmiset tulevat keskustelupöytiin halukkaasti. Ne haastavat toisiaan, ne kinaavat ja väittelevät niin kuin pitääkin. Yhteistyö on haastavaa, tukevaa ja eteenpäin vievää." Tutustu raporttiin: tekoalyaika.fi.

Jännittävää tulevaisuutta ja aurinkoista kevättä toivotellen,

Topias Katajamäki

kunnossapitoinsinööri, Vaasan Sähköverkko Oy

Sisällys

Tämän numeron teemajuttu kertoo luonnon voimasta. Lyhytkin oleskelu metsässä tai puistossa palauttaa stressistä, parantaa vastustuskykyä ja edistää luovuutta. Tämän helpompaa ei voi hyvinvoinnin vaaliminen olla!

3 TULEVAISUUDESSA

Peilistä tulee älykäs

4 TEEMA

Luonnon ihme

12 PUHEENAIHE

Ilmastossa on kyse elämästä

14 FIKSUMPI KOTI

Mökkeilyn uudet tuulet

16 INTOHIMO

Aino Salonen: "Kukko kaupungissa on eksoottinen juttu"

20 AJANKOHTAISTA

Mm. Vaasan Sähköön Hyvän tuulen spora, aurinkopaneelin hoito ja kirkasvalolasit

24 VAASALAISTA OSAAMISTA

Fiksua olutta

26 RISTIKKO

27 RESEPTI

Päivitetty perunasalaatti

VAASAN SÄHKÖ -KONSERNIN ASIAKASLEHTI

Seuraava Nette ilmestyy 8/2019

Postiosoite: PL 26, 65101 Vaasa

Käyntiosoite: Kirkkopuistikko o, 65100 Vaasa

Puhelinvaihe: 06 324 5111

Asiakaspalvelu: 06 324 5750, asiakaspalvelu@vaasansahko.fi

Vikailmoitukset: 06 324 5700 (24 h, puhelut nauhoitetaan)

Internet: www.vaasansahko.fi

ISSN: 1458-7297

Toteutus: Aller Ideas

Päätoimittaja: Mikaela Jussila, nette@vaasansahko.fi

Toimituskunta: Olli Arola, Håkan Bodö,

Göran Heino, Mikaela Jussila, Tiina Lillbacka,

Beatrice Lundqvist

Painopaikka: UPC Print

Kansikuva: Mari Lahti



**Suomen
vaasalaisinta
sähköä**

Peilistä tulee älykäs

Teksti **ELINA VIRONEN**

OLETKO KOSKAAN HAAVEILLUT

henkilökohtaisesta stailistista, joka auttaisi sinua vaatevalinnoissa? Ehkä kaipaisit vinkkejä myös meikkaamiseen ja hiustenlaittoon? Hyviä uutisia! Tulevaisuudessa kotoasi saattaa löytyä älypeili, joka toimii kauneusgurunasi.

Monet yritykset ovat jo kehittäneet oman versionsa fikstusta peilistä. Alkuvuonna maailman suurimmassa kuluttajaelektroniikkaa esittelevässä CES-tapahtumassa Las Vegasissa niitä nähtiin paljon.

Korealainen elektroniikkajätti LG esitteli ThinQ-älypeilin, joka skannaa vartalosi – muun muassa pituutesi, jalkojesi pituuden sekä vyötärösi – ja luo sinusta avatarin, virtuaalihahmon. Sen ylle voit kokeilla vaatteita, joita peili suosittelee vartalotyyppillesi. Mikä parasta, peilin kautta vaatteet voit tilata suoraan kotiovelle.

Tapahtumassa nähtiin myös peilejä, joissa kuvajaiselleen voi testailta erilaisia meikki- ja hius-tyylejä, ja jotka opastavat meikkaamisessa sekä hiustenlaitossa vaihe vaiheelta tekoälyn avulla. Älypeilien ominaisuudet eivät rajoitu vain kauneusopastukseen. Osa tilaa pyydettyä taksin, kertoo sään, näyttää videoita netistä sekä ohjaa älykodin lämmitystä ja valaistusta.

Älypeilit ovat vielä kalliita ja monet vasta kehittyasteella, mutta ei ole syytä epäillä, etteikö sellaisia löytyisi joskus monista kodeista. Esiteltiinhan CES-messuilla aikoinaan myös esimerkiksi sellaiset hämmästyttä herättäneet keksinnöt kuin videonauhuri ja CD-soitin.



Teksti TERHI HAUTAMÄKI *Kuvat* HELI BLÅFIELD

Luonnon ihme

Joskus hyvä olo on yhtä lähellä kuin lähin metsä tai puisto. Luonto palauttaa stressistä muutamassa minuutissa, vetreyttää luovuutta ja vähentää kaupunkien rikollisuutta. Nyt luonnon elvyttävää ja innostavaa vaikutusta hyödynnetään myös terveys- ja hyvinvointipalveluissa.



Mira Lainiolalle luonnossa
liikkuminen on tapa
irrottautua arkikiireistä.
Hän kirjoittaa perheensä
yhteisestä harrastuksesta
luontoblogia.



Mira Lainiolalle metsässä liikkuminen on parasta ruuhkavuosi-terapiaa.

”Arjen hektisyys unohtuu, ja mieli virkistyy. Luonnossa aika tuntuu pidemmältä, eivätkä älylaitteet hallitse retkeä”, hän sanoo.

Itä-Helsingin Vuosaaressa asuva Lainiola on 3- ja 5-vuotiaiden lasten äiti. Hän ei erityisesti piittaa leikkipuistoista eikä muovisista sisäleikkipaikoista, vaan vie lapsensakin mieluiten metsään ja kannustaa siihen myös muita.

”Ihan jokainen voi lähteä lasten kanssa luontoon. Siihen ei tarvita hienoja varusteita, vaan olemassa olevat riittävät. Metsässä voi yllätyä, millaista tekemistä lapset löytävät.”

Kun esikoinen syntyi, Lainiola koki olevansa turvallisuushakuinen. Hän kaipasi äititiimiä ympärilleen, viihtyi lapsen kanssa puistoissa ja kulttuurimenoissa.

”Kun kuopus syntyi, leikkipuistot oli jo nähty.”

Kuopus saikin kulkea metsässä jo vauvana kantorepussa. Perhe tekee paljon päiväretkiä kotikaupungin tai ympäristökuntien ulkoilualueille.

Lasten ollessa pienempiä Lainiola tunsu usein, että olisi kaivannut enemmän tietoa luontokohteista. Mihin pääsee kätevästi, minne voi ottaa rattaat mukaan? Missä on lähin vessa, onko nuotiopaikkaa?

Hän päätti alkaa ottaa asioista selvää itse ja jakaa tietoa myös muille. Syntyi *Luontohetki*-blogi, jossa Lainiola kirjoittaa pääasiassa pääkaupunkiseudun kohteista.

Kaikille aisteille jotain

Mira Lainiolan elämään luonto on kuulunut aina, niin lapsuudenkodin ympäristössä Rajamäessä Nurmijärvellä kuin mökkimaastossa Savonlinnan saaristossa.

”Meitä ei lapsena viety luontoretkille, vaan saimme vapaasti tutkia ympäristöä. Moni lapsuusmuisto liittyy luontoon. Isän kanssa menimme traktorilla metsään ja loikimme suo-ojien yli. Naapurin poika sinne kerran vähän humpsahinkin.”

Kiinnostus luontoon sai Lainiolan opiskelemaan biologiksi. Nyt hän tekee väitöskirjaa lääketieteellisessä tiedekunnassa. Lasten kanssa retkeily ja siitä bloggaaminen ovat kasvaneet elämäntavaksi, ja Lainiola on kirjoittanut ja puhunut aiheesta monessa paikassa.

”Viime vuonna Lapsimessuilla eräs ihminen sanoi, että ei ole aikaa mennä retkelle lasten kanssa. Minusta se on järkyttävä ajatus. Lasten ja ihan kaikkien pitää päästä ulos.”

Lainiola on tätä mieltä, koska hän näkee selvästi, miten ulkoilu rentouttaa aikuista, mutta rauhoittaa myös lapsia ja lisää mielikuvitusta. Metsässä on kaikille aisteille jotain. Usein lapset innostuvat itse leikkimään, mutta vanhempikin voi keksiä heille tekemistä: luontopiilosta, metsäparkouria tai seuraa johtajaa -leikkiä pitkin kiviä, kantoja tai pitkospuita. Luupeilla voi tarkastella kaikkea kaarnanpalasista lähtien.

Lainiola pyrkii nauttimaan lasten kanssa luonnosta pienimuotoisesti myös arkena. Suomessa luonto on lähellä myös kaupungeissa.

”Lasten päiväkodin vieressä on pieni metsä, jonka poikki usein kuljemme. Teimme sinne talvella heijastinpolun, joka on ollut myös muiden käytössä.”

Luontosuhde antaa turvaa

Lainiolan mukaan leikki-ikäiset on helppo saada kiinnostumaan luonnosta. Pääasia on, että aikuinen on itse innostunut ja osaa markkinoida retken seikkailuna. Lastakaan ei huvita, jos vanhempi suorittaa lähtöä hiki hatussa ja ahdistuu pakkaamisesta ja bussiaikatauluista.

”Jos aikoo viikonloppuaamuna lähteä retkelle, kannattaa pakata valmiiksi, jotta pääsee lähtemään riittävän aikaisin. Jos jää ensin katsomaan piirrettyä, siitä on vaikea irtautua.”

Hyvät eväät ovat tärkeitä. Ja joustoa tarvitaan: pitää olla valmis muuttamaan suunnitelmia, jos tulee väsy eikä ehditä sinne, minne aiottiin.

Innostusta voi vauhdittaa pienin konstein. Lainiolan blogissa on retkikeräilylomake, johon rastitetaan erityyppisiä tehtyjä retkiä: vaikka retki, jolla tutkitaan hyönteisiä, tai retki, jolla juhlietaan luonnossa.

Aineettomaksi lahjaksi sopii retkikutsu. Yhdessä sovitaan tapaamis aika, ja lahjan antaja hoitaa järjestelyt.

Jos pikkulapsia kiehtovatkin metsäseikkailut, murrosikäiset saattavat päättää, että tuonne pöpelikköön eivät enää lähde. Lainiola uskoo kuitenkin, että vaikka kiinnostus metsään katoaisi välillä, sen voi löytää uudestaan.

”Lapsuudessa syntynyt luontosuhde tuo turvaa aikuisuudessa. Siitä voi ammentaa ja muistaa, että tästä saan voimaa.” ■



Luontoretki onnistuu sisälläkin! Mira Lainiolan lapset viihtyvät Helsingin kasvitieteellisessä puutarhassa.



4 hyvää syytä liikkua luonnossa



1

Työstressi lievenee.

Metsästä tai puistosta voi hakea terveyshyötyä pienelläkin pyrähdyksellä.

”Stressistä ja raskautustilasta palautuminen alkaa nopeasti, 15 minuutissa tai joidenkin tutkimusten mukaan jo 5 minuutissa”, sanoo Luonnonvarakeskus Luken tutkimusprofessori **Liisa Tyrväinen**.

Rentoutuminen näkyy ensimmäisenä sydämen sykevään tasoittumisena. Luonnossa oleilu laskee myös verenpainetta ja stressihormoni kortisolin määrää.

Tyrväinen sanoo, että luonnossa meitä elvyttää kokonaisuus: puhdas ilma, hiljaisuus tai miellyttävä äänimaisema, maiseman kauneus ja luonnossa liikkuminen.

”Metsä ei rasita aisteja samoin kuin kaupunkiympäristö, jossa on liikennettä, melua ja ilmansaasteita.”

Jos ei pääse metsään, vehreä kaupunkipuistokin elvyttää. Tampereen yliopiston tutkimuksessa selvitettiin, että työstä palautumiseen auttavat sekä 15 minuutin puistokävely että rentoutusharjoitus. Ne lisäsivät keskittymiskykyä ja vähensivät väsymyksen tunnetta iltapäivällä. Verenpaine laski eniten puistokävelijöillä.

2

Vastustuskyky paranee.

Luonnon mikrobit ovat meille hyväksi. Allergioiden yleistymisen syynä voi olla liian hygieeninen ympäristö. Vähäisen mikrobialtisuuden on epäilty aiheuttavan myös astmaa, ykköstyypin diabetesta, keliakiaa ja tulehduksellisia suolistosairauksia.

”Ylihygieenisessä ympäristössä lapsilla ei ole tarpeeksi kontakteja puhtaaseen luontoon. Luontoleikit metsässä olisivat varsin hyödyllisiä”, sanoo Luken Liisa Tyrväinen.

Mikrobistoa voi parantaa vielä aikuisiällä. Suomalaisyliopistojen tutkimuksessa kaupunkilaiset hieroivat käsiinsä metsämaasta ja sammalesta tehtyä pulveria kolme kertaa päivässä. Jo kahden viikon jälkeen ihon ja suoliston mikrobikanta oli monimuotoistunut. Tutkimuksessa selvitetään, voitaisiinko metsän mikrobistoa lisätä erilaisiin tuotteisiin, vaikkapa voiteisiin tai tekstiileihin.

”Myös silloin, kun syö luonnosta poimittuja marjoja, sieniä tai yrttejä, mukana saa maaperän mikrobikantaa.”





3

Mielenterveys kohenee.

Luonnonläheisellä elämällä on kauaskantoiset seuraukset. Britanniassa tutkittiin, että lapsuutensa vihreässä ympäristössä eläneillä on aikuisena vähemmän mielenterveysongelmia kuin muilla.

”Luonto vähentää kielteisiä tunteita, ahdistusta, aggressiivisuutta ja kielteisiä ajatuksia. Toistuvilla käynneillä voi ylläpitää mielialaa”, sanoo Luken Liisa Tyrväinen.

Luonnosta saa hyvinvointia jo pelkästään ympäristöä aistimalla, mutta osa hyödystä tulee liikkumisesta. Tutkimusten mukaan ulkoilu parantaa paitsi mielialaa ja kuntoa, myös itsetuntoa.

Japanissa metsien terveyshyötyjä on tutkittu innokkaimmin, ja lääkärit määräävät potilaille metsäreseptejä. Suomessakin tästä on esimerkkejä: Sipoon terveyskeskuksessa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujia ohjataan muun hoidon ohessa luontoretkille.

Tyrväisen mukaan pitkäaikaisiin mielialan hyötyihin tarvitaan ainakin puoli tuntia luonnossa ulkoilua pari kolme kertaa viikossa. Saman tehon saa, jos käy pidemmällä metsäretkillä vaikkapa kolmena sunnuntaipäivänä kuukaudessa.

4

Ideat ja ratkaisut pulpahtelevat.

Vihreä ympäristö voi tehostaa aivotyötä. Espanjassa on tutkittu, että koululaisten kognitiivinen kehitys on parempaa vihreissä elinympäristöissä.

Moni kokee, että luontoretkellä mieleen tulvii ideoita ja ratkaisuja. Amerikkalaistutkimuksessa selvisikin, että neljän päivän vaellus teki ihmisten ajattelulle ihmeitä. Koehenkilöiden tulokset luovuutta ja ongelmanratkaisua mittaavissa testeissä nousivat 50 prosenttia.

Täyttä varmuutta ei ole siitä, mikä oli luonnon osuus, mikä älylaitteiden välttelyn ansiota. Myös liikkuminen itsessään vaikuttaa. Stanfordin yliopistossa tutkittiin, että kävely tehostaa luovaa ajattelua, teki sitä metsässä tai juoksumatolla.

Luontomaiseman etuna on se, että vastaan tulee uusia näkymiä, joita havainnoida. Erään tutkimuksen mukaan puolentoista tunnin kävely luonnossa vähentää ”märehтимistä”, jossa ajatukset kiertävät hyödytöntä kehää. ■



Vihreys tekee hyvää asukkaille ja kaunistaa maisemaa kaupungissakin, kuten tässä Lappeenrannassa.

Kaupunkiluontokin hoitaa terveyttä

KANSAINVÄLISESSÄ 14 kaupungin vertailututkimuksessa huomattiin, että ihmisten liikunnan määrää lisäsi se, että viheralueita oli puolen kilometrin säteellä.

Suomalaisessa tutkimuksessa selvisi, että kun esikaupunkialueella oli luontoalueita, arkiliikunta lisääntyi ja koettu terveys parani. Japanilaisessa seurantatutkimuksessa viheralueiden läheisyyden on osoitettu jopa pidentävän elinikää.

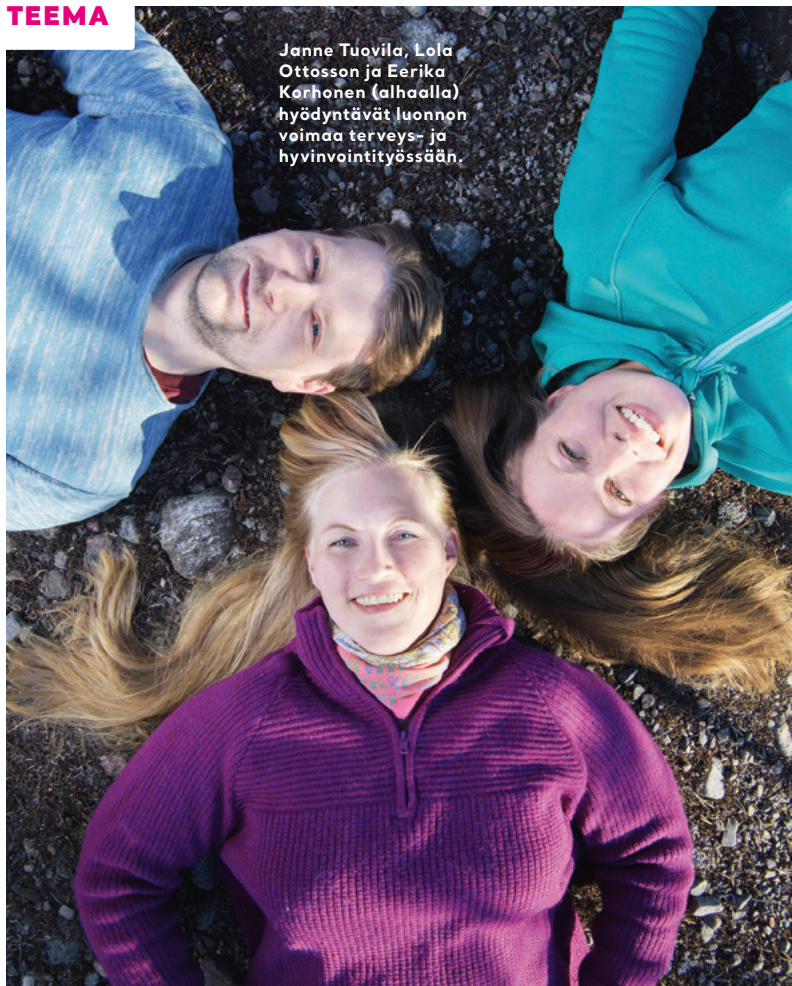
Ratkaisevaa terveysvaikutuksille on se, että ulkoilupaikkoihin pääsee helposti, ne ovat lähellä, ja ihmiset kokevat ne turvalisiksi.

Vehreys ja kauniit maisemat vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Kansainvälisissä tutkimuksissa luontoalueiden läheisyyden on osoitettu jopa vähentävän rikollisuutta, aggressiivista käyttäytymistä ja väkivaltaisuuksia.

Kun kaupungistuminen etenee, luontotarjonta nousee yhä suurempaan arvoon.

”Kaupunkien kaavoituksessa pitää ottaa huomioon, että luontoalueita riittää kaikille ja että käyttöpaine on hallinnassa. Luonto ei kestä valtavaa määrää kulutusta”, muistuttaa Luken tutkimusprofessori **Liisa Tyrväinen**.

Janne Tuovila, Lola Ottosson ja Eerika Korhonen (alhaalla) hyödyntävät luonnon voimaa terveys- ja hyvinvointityössään.



Terapeutin kanssa metsään

Terveyspalveluihin haetaan nyt potkua luonnosta. Green Care -toimintaa on tarjolla jo Suomessakin.

Teksti **TERHI HAUTAMÄKI** Kuva **MARI LAHTI**

Pieni polku johtaa nuotiopaikalle. Askola-lainen toimintaterapeutti **Eerika Korhonen**, yleis- ja työterveyslääkäri **Janne Tuovila** ja fysioterapeutti **Lola Ottosson** pysähtyvät silmäilemään ympäristöä.

He näyttävät kolmelta tavalliselta retkeilijältä, mutta tutkivat metsää ammattilaisten katsein: soveltaisiko tämä paikka kesällä metsävastaanottoihin? Heidän Uudellamaalla toimivalla Oivallusvaara-yrityksellään on kiinnostava päämäärä: tuoda sote-palvelut metsään.

”Monelle metsä on rauhallinen paikka, jossa kukaan ei arvostele. On helpompi jutella, ajattelu ja luovuus pääsevät valloilleen”, Korhonen kuvaa.

Monia lääkärin tai terapeutin tapaamisia ei olisi pakko järjestää loisteputkivalaistuksessa pienessä huoneessa, jossa ammattilainen istuu auktoriteettina valkoinen takki yllään.

”Tulemme pois norsunluutornista. Olemme luonnossa, tällaisissa ulkoiluasuissa, mutta rauhtaisella ammattitaidolla”, Tuovila sanoo.

Oivallusvaara on järjestänyt ryhmävastaa-
taantottoja, joissa on puhuttu terveystee-
masta joukolle osallistujia. Tänä kesänä
he ottavat vastaan myös yksittäisiä asiakkaita.

Tuovila pohtii, että metsäkävelyllä lääkäri voi arvioida potilaan liikunta- ja toimintakykyä paremmin kuin vastaanottohuoneessa. Vaikeista asioista voi olla helpompi puhua ulkona kuin nenäkkäin istuen.

Eerika Korhoselle terapia luonnossa on luonteva jatko eläinavusteiselle työlle. Hän tukee toimintaterapeutina esimerkiksi masennuksesta tai käytöshäiriöistä kärsiviä ihmisiä arjen toiminnossa, kuntoutuksessa ja elämänhallinnassa ja käyttää työkaverinaan koiraa.

Myös fysioterapeutti Lola Ottosson näkee metsässä mahdollisuuksia.

”Siellä voi tasapainotella kaatuneella puunrungolla tai hyppiä kivillä. Metsässä pitää ylittää ja alittaa esteitä, mikä parantaa kehonhallintaa.”

Korhonen, Tuovila ja Ottosson ovat vakuuttuneita, että niin sanottu Green Care on tulevaisuuden trendi. Green Care -toiminnassa luontoa ja eläimiä käytetään tavoitteellisesti hyvinvointipalveluissa.

Psykologi, psykoterapeutti **Kirsi Salonen** tutkii luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäviä menetelmiä Jyväskylän yliopistossa ja tarjoaa terapiapalveluita Lempäälässä Hyvän Mielen tila -yhtymässään. Salonen kertoo, että kun hän liikkuu asiakkaan kanssa luonnossa, asiakas usein kokee keskeneräisten pulmien käsittelyn helpommaksi.

”Luonnossa voi konkreettisesti kokea valon tunnetta, kun auringonsäde osuu polulle. Avarassa maisemassa voi kokea tilan tuntua, tuntea, että nyt on helpompi hengittää. Tavoiteltu olotila tulee kokemuksena hetkeen, eikä vain häämötä abstraktina asiana edessä terapiavuosien jälkeen.”

Luonnossa herää usein yllättäviä mielikuvia, jotka antavat oivalluksia. Asiakas voi vaikkapa kokea, että ”tuo puu on vähän niin kuin minä”.

Kaikille terapia luonnossa ei tunnu omalta, mutta monelle kyllä.

”Asiakkaat lähtevät tähän todella helposti ja mielellään mukaan”, Salonen sanoo. ■



KUVAT: FOTOLIA

Vaihda jumppa rämpimiseen!

Ohjattu jumppa tuntuu tehokkaammalta suoritukselta kuin vapaa haahuilu metsässä. Luonnossa liikkuminen kuitenkin kannattaa, ihan kunnonkin vuoksi.

1 | METSÄSSÄ IHMISET INNOTUVAT liikkumaan kuin huomaamatta. Tutkimukset osoittavat, että liikuntasuoritus luonnossa tuntuu kevyemmältä kuin sisällä. On myös tutkittu, että ihmiset valitsevat ulkona luonnostaan reippaaman kävelyvauhdin kuin sisällä.

2 | AUSTRALIALAISESSA koululaisten tutkimuksessa havaittiin, että ulkoilupainotteinen liikuntaohjelma paransi niin kehon koostumusta, kestävyyttä, lihaskuntoa ja voimaa kuin liikkuvuutta enemmän kuin perinteinen koululiikuntaohjelma, jossa oli paljon sisäliikuntaa.

3 | EPÄTASAINEN MAASTO on motorisesti haastava ja kehittää lihaksia monipuolisesti. Luuston hyvinvointiin suositellaan liikuntaa, joka sisältää hyppyjä, iskuja ja nopeita suunnanmuutoksia. Tanssi ja pallopelit ovat hyviä, mutta samankaltaisia hyötyjä saa, kun lähtee ryteikköön rämpimään, putottelemaan ja loikkimaan oijen yli.

4 | TRENDILAJI POLKUJUOKSU on erittäin hyvää liikuntaa paitsi aerobisen rasituksen, myös alustan epätasaisuuden vuoksi. Vaihtelevassa maastossa juostessa joutuu myös keskittymään askeliinsa, mikä rentouttaa samalla mieltä.

Vihreää hyvinvointia

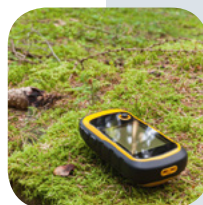
Rentoutusta ja hyvää oloa haetaan nyt luonnosta ja eläimien parista.



METSÄKYLVIY | Japanissa trendikää metsäkylvyt (shinrin-yoku) ovat tulleet tuoteteistettuin muihinkin maihin, myös Suomeen. Luontoyrittäjät järjestävät ohjattuja terapeuttisia kävelyretkiä, joilla keskitytään kokemaan metsää kaikin aistein, sen näkymiä, tuoksua ja ääniä.



METSÄJOOGA | Joogasuintauksia on loputon kirjo. Ei ihme, että harjoituksia yhdistetään myös luontokokemukseen. Suomessa joogaopettaja **Mia Jokiniva** on kehittänyt metsäjoogan, jonka liikkeiden nimissä Intian mytologiat on vaihdettu Kalevalan tarustoon: esimerkkinä Tähystävä Tapio tai Marjamättään Mielikki -asanat.



GPS-RETKET | Mukavuutta arvostaville ihmisille on kehitetty retkiä, joilla liikutaan omatoimisesti mutta opastettuna GPS-laitteen ja opasvihkosen avulla. Tarjolla on asiantuntijoiden suunnittelempia reittejä. Tottumattomasti luonnossa liikkujat pääsevät näin mielenkiintoisiin kohteisiin, joita eivät muuten löytäisi tai joihin eivät uskaltautuisi. Konseptiin voi kuulua myös yöpyminen paikallisessa majoitusyrityksessä.



MINDFULNESS HEVOSTEN KANSSA | Ihmisten on vaikea pysähtyä hetkeen, mutta eläimet osaavat sen. Ihmiset kokevat eläinten tarkkaavaisuuden ja herkkyyden hyvää oloa lisäävänä. Hevosten liike ratsastusterapiassa auttaa niin fyysisten vammojen kuntoutuksessa kuin vaikkapa masennuksen hoidossa. Uusi palvelu on hevosavustein mindfulness, jossa harjoitellaan läsnäolon taitoa talliympäristössä.

Ilmastossa on kyse elämästä

Perjantaisin nuoret ympäri maailmaa ovat koululakossa ilmaston puolesta. Jokioislaiselle Atte Ahokkaalle ilmastoaktivismi antaa toivoa. Se on tuonut mukanaan hänen elämänsä parhaan päivän.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuva **HELI BLÅFIELD**

Nuoret ovat pettyneitä. Miksi poliitikot eivät ota kovia keinoja käyttöön ilmastomuutoksen pysäyttämiseksi ja pelasta maapallon tulevaisuutta? Sadat tuhannet nuoret ympäri maailman ovat nousseet ilmastotapakinaan. Käytännössä se tarkoittaa koululakkoa perjantaisin.

Kapinan aloitti ruotsalainen, 15-vuotias **Greta Thunberg** 2018 elokuussa. Lettipäinen tyttö istui valtiopäivätalon edessä ja ilmoitti olevansa koululakossa ilmastomuutoksen vuoksi. Tempaus sai huomiota mediassa ympäri maailmaa. Thunbergistä tuli nuorten ilmastoliikkeen kasvot.

"Me emme saa äänestää tai päättää edes siitä, syödäänkö kotona kasvisruokaa."

Suomessa yksi tunnetuimmista ilmastonuorista on Jokioissa asuva **Atte Ahokas**. Hän nousi otsikoihin järjestettyään ensimmäisen ilmastolakkonsa Jokioisten kirjastolla. Sen jälkeen haastattelupyyntöjä on sadellut. Ahokas on vierailut muun muassa A-studiassa ja Aamu-tv:ssä.

Jokaperjantaisella koululakkoilulla ja julkisuudella Ahokas haluaa saada

huomiota ilmastoliikkeen tavoitteille, ei itselleen.

"Minulta kysyttiin yhdessä haastattelussa, näenkö itseni Suomen Gretana. Ajattelen, että kaikki ilmastolakkoilijat ovat Gretoja. Meitä on puolitoista miljoonaa."

Nuoret ovat huolissaan siitä, että Pariisin ilmastopaneelin tavoitteita – maapallon keskilämpötilan nousun rajoittamista alle kahden asteen esiteollisesta ajasta – ei saavuteta.

Hallitusten välisen ilmastopaneeli IPPC:n ilmastoraportin mukaan valtioiden tämänhetkiset lupaukset päästövähennyksistä johtavat siihen, että maapallon keskilämpötila nousee yli kolme astetta. Päästöjä pitää siis leikata enemmän. Raportin mukaan aikaa on reilut kymmenen vuotta.

"Suomen pitää olla hiilinegatiivinen vuoteen 2030 mennessä. Eli silloin Suomen päästöt ovat lähellä nollaa, ja hiilinielut ovat päästöjä isompia."

Tämä on erittäin kunnianhimoinen tavoite verrattuna esimerkiksi puolueiden tavoitteisiin. Ahokas kokee, että mielenosoittaminen on yksi harvoista keinoista, joilla hän voi vaikuttaa tavoitteen toteutumiseen.

"Me nuoret emme saa äänestää. Monet eivät saa päättää edes omista vaatteistaan ja kulutuksestaan tai siitä, syödäänkö kotona kasvisruokaa."

Ahokkaan koulussa lakkoilu poissaoloineen on ymmärretty keskustelujen jälkeen hyvin. Hänen täytyy kuitenkin tehdä kouluhommia vapaa-ajalla, jotta pysyisi mukana opiskelutahdissa.

"En olisi koululakossa muiden asioiden puolesta, mutta tässä on elämästä kyse."

Viime vuoden lopulla Ahokas kokkasi kotona kasvisruokaa ja mietti usein ilmastomuutosta välitunnilla kavereiden kanssa.

Sitten netissä tuli vastaan Greta Thunbergin pitämä puhe Katowicen ilmastokokouksessa. Puheessa Thunberg painottaa, että kukaan ei ole liian pieni muuttaakseen maailmaa. Ahokas liikutui puheesta ja ymmärsi, että voisi itsekin vaikuttaa ilmastomuutokseen.

"Silloin kauan patoutunut ilmastoahdistukseni laukesi. Ei kulunut montaa viikkoa, niin menin ensimmäistä kertaa eduskuntatalon portaille lakkoilemaan."

Ahokkaan elämän paras päivä oli maaliskuun 15. päivä, jolloin sadat tuhannet lapset ja nuoret ympäri maailmaa osallistuivat kansainväliseen koululakkoon ilmaston puolesta.

Helsingissä lakkoilijoita oli tuhansia.

"Kun näimme sen ihmismassan, olimme toisen järjestäjän kanssa itku kurkussa. Se oli ihanaa! Siitä sai voimaa jatkaa taistelua paremman huomisen puolesta." ■

Atte Ahokas

Aktiivinen Perjantait Huomisen Puolesta -ryhmässä, joka on osa kansainvälistä, ruotsalaisen Greta Thunbergin aloittamaa Fridays For Future -liikettä. Ryhmä järjestää ilmastopahtumia. Siihen kuuluu noin neljäkymmentä 13–24-vuotiasta nuorta Suomessa.

Käy yläasteen yhdeksättä luokkaa. Lempiaiaineita ovat yhteiskuntaoppi, biologia, maantieto ja historia. Haaveilee luonnon- tai yhteiskuntatieteiden opinnoista.

Harrastaa lukemista ja kuvataidetta. Rakastaa uuden oppimista: osasi jo viisivuotiaana nimetä 200 dinosaurusten aikana elänyttä, sukupuuttoon kuollutta lajia.

Pitää Twitteriä tärkeänä vaikutuskanavanaan. Twiittaa nimellä @A_Ahokas.



Robin Falckin Nesteelle suunnittelema siirreltävä, aurinkopaneelien varustettu Nolla-mökki on minitrendin ytimessä. Se on pieni, ekologinen ja vähäeleinen.

Mökkeilyn uudet tuulet

Jos mökkeilystä tulee mieleesi lähinnä lomanpituisen työleiri, voit päivittää käsityksesi. Kakkoskodit ovat entistä paremmin varusteltuja, ja näppäristä minimökeistä on tullut ilmiö.

Teksti **SIRKKU SAARIAHO**



5
ideaa
moderniin
minimök-
keilyyn

OLISIPA JO LOMA ja pääsisi mökille. Suomalaiset ovat Euroopan kovimpia mökkeilijöitä: reilut viisi miljoonaa asukasta ja lähes 600 000 kesämökkiä tai vapaa-ajanasuntoa. Se on paljon.

Suomen ympäristökeskuksen erikoistutkija YTT **Kati Pitkänen** on tutkinut suomalaista mökkeilyä. Parin viime vuosikymmenen aikana siinä on tapahtunut kaksi isoa muutosta.

”Mökkien varustetaso on noussut. Suurilla ikäluokilla on aikaa ja varallisuutta remontoida ja kunnostaa mökkejään. Ne alkavatkin olla jo lähes kakkoskoteja, joissa vietetään paljon aikaa”, Pitkänen kertoo.

Toinen näkyvä muutos on kakkosmökin hankkiminen perinteisen rantamökin rinnalle. Kakkosmökki hankitaan usein harrastusmahdollisuuksien, kuten laskettelurinteen tai golfkentän läheisyydestä.

Varttuneempien mökkeilijöiden perässä tulee seuraava sukupolvi. Sääriostoasiain neuvottelukunnan Nuoret aikuiset mökkeilijöinä 2030 -raportin mukaan 82 prosenttia nuorista uskoo, että vapaa-ajan asuminen säilyttää suosionsa tulevaisuudessakin. Samaan viittaavat Pitkäsen tutkimustulokset. Nuoret ovat kiinnostuneita mökkeilystä ja uskovat hankkivansa mökin.

”Nuoret eivät haaveile vain täysin varustelluista huviloista, vaan myös pienemmät ja vaatimattomammat mökit kiinnostavat.”

Suomalainen mökki on kooltaan keskimäärin 49 neliötä. Uudet minitalot ja -mökkit ovat noin 15–25-neliöisiä.

”Minitalot ovat kansainvälinen ilmiö. Maailmalla puhutaan tiny houses -liikkeestä. Minitaloilla haetaan usein ekologisia ja energiatehokkaampia ratkaisuja sekä yhteisöllisyyttä.” ■



1 Suunnittele mökki tarkkaan

HAASTA MÖKKIVALMISTAJASI suunnittelijan ammattitaito. Vaikka neliöitä on vähän, kuutioita voi olla paljon. Esimerkiksi nukkumaparvi vapauttaa alakerran tilan yhteiseen oleskeluun. Riittääkö sisälle minikeittiö, sillä eikös kesällä kokata kesäkeittiössä ulkona?



4 Valo on tilaa

ÄLÄ PIHISTELE suunnitteluvaiheessa ikkunoiden koossa tai määrässä. Kauniisti kulkeva valo tekee pienestä tilasta isomman tuntuksen. Muista laittaa ikkuna myös parvelle.

2 Vähennä tavaraa

MINIMÖKKEILYSSÄ saa päästää sisäisen minimalistinsa, funktionalistinsa tai konmarittajansa eli tavarankarsijansa irti. Kaikella tavaralla pitää olla tehtävä, somisteita ei pikkumökkiin mahdu. Valitse tavarat kriittisesti, vain ihan välttämättömimmät. Kuinka vähillä astioilla pärjää? Sänkyhän voisi ehkä olla myös sohva ja penkki myös säilytyslaatikko? Voiko taittopöydän nostaa seinälle?



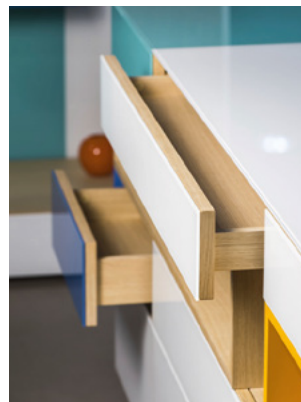
HONKA



Harri Koskisen Honkarakenteelle suunnitteleman Kontti-mökin idea on, että siinä ei ole mitään turhaa.

3 Ekologisuutta unohtamatta

MINIMÖKEISTÄ haetaan usein ekologisuutta. Mökin rakentaminen ei vaadi suuria perustuksia, mökkitontti saa olla luonnontilassa. Aurinkopaneelien hinnat ovat laskeneet ja tekniikat kehittyneet, ja monella mökillä tarvittava sähkö saadaan jo paneeleista. Niiden käyttöön-otto kannattaa huomioida jo mökin suunnitteluvaiheessa.



5 Käytä jokainen kolo hyödyksi

VAKIOKAAPISTOT ovat minimökkiin harvoin hyvä ratkaisu, joten suosi mittatilauskaappeja. Esimerkiksi parven portaiden alle voi rakentaa kaapiston.

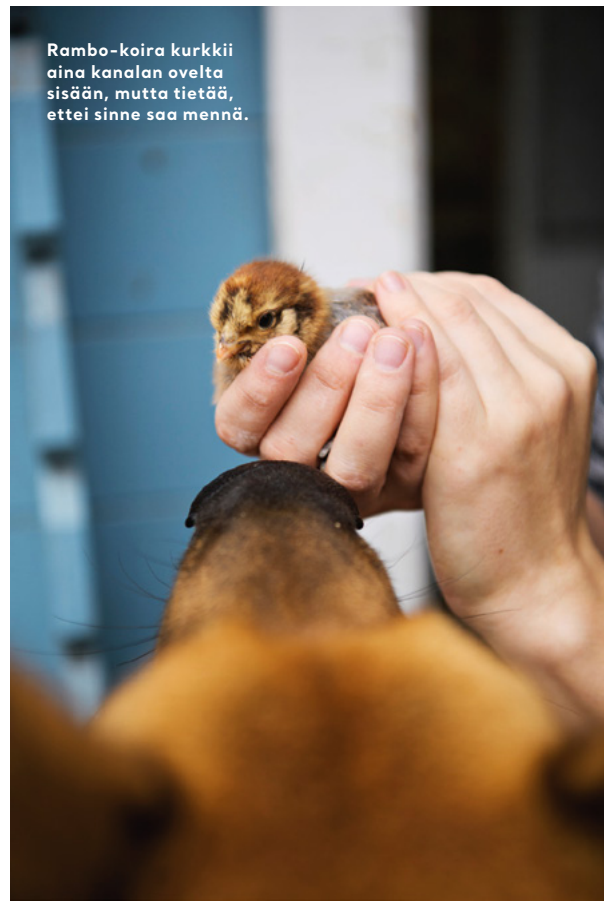
Oman kanalan
pitäminen on
trendiharrastus. Aino
Salosen kanalan löytää
myös Instagramista,
Facebookista ja
Twitteristä nimellä
Alankotien Kukko.

Teksti **ELLA PESONEN** Kuvat **MARI LAHTI**

"Kukko kaupungissa on eksoottinen juttu"

Järvenpään keskustassa voi joskus kuulla
kukon kiekumista. Ääni tulee Aino Salosen, 32,
takapihan kanalasta, jossa asuvat jättikukko,
pikkukukko ja 18 kanaa.





Rambo-koira kurkkii
aina kanalan ovelta
sisään, mutta tietää,
ettei sinne saa mennä.



Yläkuvan yhdessä kuoriutu-
neilla kanoilla on tiivis side,
joka pysyy aikuisenakin.
Pastellisävyisiä munia tuot-
tavilla sekarotuisilla Easter
Egger -kanoilla on geeni,
jonka takia munista tulee
kuin pääsiäismunia.



Puolitoistavuotias
Jona käy jo reippaasti
tervehtimässä kanoja.



"Kun ensimmäisen kerran kuulin, että on olemassa kanaharrastajia, joilla on vaatehuoneessaan hautomakoneet, ajattelin, että tuo on ihan hullua. Neljä kuukautta myöhemmin omassa vaatehuoneessani oli samanlainen.

Kaikki alkoi siitä, kun miehelleni iski kova tarve rakentaa jotain. Ensin hän ehdotti kasvihuonetta, mutta sanoin, etten onnistu pitämään yhtäkään tomaattia hengissä. Seuraava ehdotus oli kanala, koska erällä tuttavallakin oli kesäkanoja. Siihen suostuin.

Rakensimme lasten leikkimökistä kanalan ja sen viereen ulkotarhan. Tuusulan Lassilan tilalta haimme neljä kanaa ja bonuksena kolme pupua.

Alkuperäinen suunnitelma oli, että puput jäävät ja kanat viedään takaisin tilalle. Mutta kun syksy sitten tuli, mies sanoi itku silmässä, että eihän näistä voi luopua.

Yksi syy päätökseen oli meidän Keltainen kana, jonka jalassa oli keltainen nippuside. Se kulki aina perässä ja oli mukana haravoimassakin. Niinpä teimme kanalasta talviasuttavan, ja puput muuttivat kaverin maatilalle.

"Yhdellä kanalla on munintapesän seinällä New York -maisema."

Harrastus koukutti. Pian hankin hautomakoneen ja siitosmunia. Osa munista tuli Lahdesta, kauimmaisest postissa Kajaanista.

Ensimmäisestä munasta kuoriutui pieni pörröinen kukko. En yleensä anna tipuille nimiä, sillä en halua kiintyä niihin liikaa. Mutta tämä tipu näytti siltä, että sen on pakko olla Pörrö. Se on meillä edelleen ja minun suosikkini.

Kanalassa on nyt kahdenkymmenen kanan sekalainen seurakunta: on tipuja, kääpiökanoja, jättirotuisia kanoja, perhetuttavan hoitokanoja ja kaksi kukkoa.

Kukko ei ole kanalassa pakollinen, sillä kanat munivat ilman sitäkin. Vaikka meille munat ovat tässä harrastuk-

sessä vain kiva sivutuote. Hienointa on, että voi tarjota eläimille hyvät elinolosuhteet. Olemme eläinrakkaita: meillä on myös koira ja kolme akvaariota. Jos olisi lisää tilaa, ottaisin vielä lampaan tai vuohen. Kanalakissaa olen vinkunut mieheltä jo pitkään.

Kukot tuovat kanoille turvaa ja poistavat niiden stressiä. Ne ovat todella kohteliaita. Kun vien kanalaan omenoita, kukot tarjoilevat omenanpalasia ensin kanoille ja syövät itse vasta sitten.

Toinen kukoista, Herra numero 9, on kanalan maskotti. Se on jättikokoinen rotukukko, rodultaan Brahma. Kukko kiekuu pari kertaa päivässä – ja kovaa. Siksi kanalassa pitää olla äänieristyslevyt.

Olen kuullut kiekumisen juna-asemalle ja lähiapteekkiin asti. Usein minulta kysytään, miten naapurit suhtautuvat siihen. Minä vastaan, että meillä on seinänaapuri, joka harrastaa oopperalaulua, toinen, joka harrastaa äänekkäitä autoja, ja talon takana menee junarata. Että eivätköhän näihin desibeleihin kukotkin mahdu.

Naapurin rouva on kertonut, että kiekuminen on päivän paras juttu. Kukko on onneksi kaupungissa niin eksoottinen, että se enemmänkin kiinnostaa ihmisiä kuin ärsyttää. Kun ohikulkijat tulevat joskus piha-aidan luo kuikulemaan, pyydän heidät katsomaan kanoja.

Kanat ovat helppoja kotieläimiä. Käyn kanalassa kahdesti päivässä. Aamulla päästän kanat ulkotarhaan ja lisään ruokaa ja vettä. Kanat syövät täysjyvärehun lisäksi samaa ruokaa kuin muu perhe, eikä meille kerry juurikaan biojätettä.

Meillä on neljä lasta. 15-vuotiaan pojan kavereista on siistiä, kun voi kesäisin tiputtaa ruoantähteet ikkunasta ulos kanatarhaan. Pienemmät lapset taas innostuvat tipuista.

Iltaisin kerään munat. Niitä tulee päivässä noin kymmenen. Meillä on tälläkin hetkellä jääkaapissa noin 100 kananmunaa.

Välillä kääntelen kuivikkeita ja siivoan. Keväisin ja syksyisin teen suursiivoukset. Tämä on minulle eräänlai-

Ainon vinkit kanaharrastukseen

PEREHDY HARRASTUKSEEN

JA ETSI TIETOA. "Liity Facebookissa Munanetti-ryhmään ja käy tutustumassa jossakin harrastekanalassa. Itse sain eniten irti siitä, kun pääsin näkemään kanoja luonnossa ja jututtamaan kasvattajaa."

VARMISTA, ETTÄ KANOILLA ON ASIANMUKAISET OLOT.

"Lue Ruokaviraston sivuilta Opas kesäkanojen hankkijalle. Sieltä löytyy tieto vähimmäisvaatimuksista, jotka kanalassa pitää olla."

JOS OTAT KANAT KESÄKSI, MIETI, MITÄ TEET NIILLE KESÄN JÄLKEEN.

"Kanat voi viedä takaisin kasvattajalle, rakentaa niille talviasumuksen tai syödä. Monet kauhistelevalta, että miten lemmikin voi syödä, mutta hakevat sitten kanapaketin kaupasta. Omat kanat ovat eettistä ruokaa."

nen latautumiskeino: saan heittää aivot narikkaan, lapioida kakkaa ja seurata kanojen puuhailua.

Kanalassa pitää olla ainakin orret, munintapesät sekä pehkuosasto, jossa kanat pääsevät kylpemään. Jos haluaa hifistellä, kanalaa voi sisustaa. Facebookin Munanetti-ryhmästä olen saanut paljon hyviä neuvoja sekä sisustusvinkkejä.

Olen nähnyt kanalan, jossa kaikki oli pinkkiä. Monet laittavat kanaloihin jouluvaloja ja tekokukkia. Itse päälystin kanalan seinän pilvikuvioisella sisustusmuovilla ja laitoin jokaiseen munintapesään erilaiset tapetit. Yhdellä kanalla on munintapesän seinällä New York -maisema. Rakensin myös trendikkään kanakeinin. Yksi nuori kukko innostui siitä.

Eiväthän kanat tapeteista ja keinoista niin perusta, mutta se on minusta hauskaa puuhailua ja yksi osa tätä harrastusta. Minusta on kiva, että kanala on sellainen, missä itsekkin viihtyisi." ■

Asiakas hyötyy kehitystyöstä

Vaasan Sähkö sai kehitysjohtajan helmikuussa. Hans-Alexander Östille on tärkeintä, että kehitystyö hyödyttää asiakasta ja tehdään kestävältä pohjalta.

Teksti **ELINA VIRONEN**

Kuva **KASPER DALKARL**

Nimi: Hans-Alexander Öst
Työ: kehitysjohtaja
Koulutus: diplomi-insinööri
Perhe: puoliso sekä 2- ja 5-vuotiaat lapset
Harrastukset: perheen kanssa oleminen, liikunta ja kodin-elektroniikka

1 Mitä kehitysjohtajan työnkuvaan kuuluu?

"Uusien tuotteiden, palveluiden ja sisäisten prosessien kehitys sekä strategian toimeenpaneminen. Yksi erittäin tärkeä tehtävä on luoda edellytyksiä entistä vahvemmalle yhteistyölle esimerkiksi yliopistojen ja Vaasan energiaklusterin yritysten kanssa. Vaasan Sähkö voi tarjota enemmän työharjoittelupaikkoja opiskelijoille ja esimerkiksi pilotointialustaa lähialueen yritysten tuotteille. Kehitystyö on lähellä sydäntäni: olen ollut mukana muun muassa Wärtsilän liiketoiminnan kehittämisessä.

2 Miksi kehitysjohtajaa tarvitaan nyt?

"Vihreän ja uusiutuvan energian osuus kasvaa. Se tuo meille uusia mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Aurinko- ja tuulivoimaa on saatavilla vaihtelevasti, mikä vaatii joustavuutta koko sähköjärjestelmältä. Kehitysorganisaatiossa mietimme ratkaisuja muun muassa näihin kysymyksiin.

Datan saatavuus ja digitalisaatio ovat tuoneet alalle uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme energijärjestelmää, joka mahdollistaa koko prosessin, tuotannosta asiakkaan sähkönkulutukseen, parempaa optimointia. Näin voimme tarjota asiakkaille mahdollisimman hyvän energiahinnan. Tulemme hyödyntämään tässä digitaalisuuden tuomia etuja kuten koneoppimista ja tekoälyä."

3 Mitä uutta asiakkaat tulevat näkemään?

"Työstämme Vaasan Sähkön mobiilisovellusta, josta voit helposti seurata omaa sähkönkulutustasi ja saada tietoa vikatilanteista ja jonka kautta voit tehdä vikailmoituksen. Se on kuin nykyinen Online-palvelumme, mutta kulkee kätevästi mukana taskussa. Uskon vahvasti, että mobiilisovellus auttaa meitä tarjoamaan entistä parempia tuotteita ja palveluita tulevaisuudessa."

SEURAA SÄHKÖNKULUTUSTASI

Joko olet tutustunut kätevään Online-palveluumme? Voit seurata sähkönkulutustasi palvelussa jopa tunnin tarkkuudella ja verrata sitä vaikkapa kuukauden tai vuoden takaiseen. Kirjaudu palveluun osoitteessa online.vaasansahko.fi.





Vaasan Sähkö Wärtsilän älykampusseen

VAASAN energiaklusterissa tapahtuu! Vaskiluotoon nousee ensi vuonna älykkään merenkulun ja energiatuotannon innovaatiokeskus, Wärtsilän luotsaama Smart Partner Campus. Vaasan Sähkö on lähtenyt projektiin mukaan ensimmäisten joukossa. Mukana ovat myös esimerkiksi NLC Ferry Ab Oy, Royal Caribbean Cruises Ltd, Danfoss ja Vaasan yliopisto. Älykampus tähtää siihen, että yhteistyö kantaa tuotekehityksensä markkinoille asti.

Yösähköä edullisesti

HEI, SÄHKÖLÄMMITTÄJÄ! Oletko ihmetellyt, miksi kodin lämmin- vesivaraaja tai lattialämmitys tulee päälle vasta kello 22 jälkeen, kun sähkön edullisempi yöajan hinta on voimassa kello 22–7? Tämä johtuu siitä, että yösähköä paljon käyttävien laitteiden kytkeytyminen päälle on porrastettu valtakunnallisesti kello 22 ja 23 väliselle ajalle. Edullisempi yösähkön hinta on kuitenkin voimassa heti kello 22. Porrastuksella vältetään sähköverkon ja tuotantolaitosten huippukuormitusta iltaisin.

Virkistävät lasit

MONI KOKEE piristävänä kesää kohti, kun valon määrä lisääntyy. Jos haluat nauttia virkeästä olosta koko vuoden, kokeile kirkasvalolaseja. Euroopassa kehitettyjen, Suomessa Loviran myymien AYO-lasien luvataan nostavan viireystilaa jo 20 minuutin käytön seurauksena. Ne päässä voi vaikka katsoa televisiota, sillä valo ei häiritse silmiä. Tarjosimme mahdollisuuden testata kirkasvalolaseja kevään EnergyWeekillä Vaasassa.



Kirkasvalolasien toimintoja ohjataan bluetoothin kautta kännykällä.

NÄIN PIDÄT HUOLTA

Aurinkopaneeleista

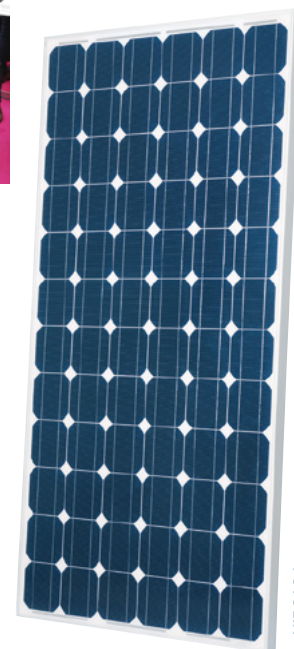
Aurinkopaneelit vaativat vain vähän huoltoa.

1 | Seuraa sähköntuottoasi esimerkiksi aurinkopaneelin invertterin näytöstä. Jos invertteri on kytketty nettiin, voit seurata sähköntuottoa myös tietokoneelta tai älypuhelimien sovelluksesta. Jos sähköntuotto on aurinkoisella säällä pientä tai se lakkaa kokonaan, tilaa aurinkopaneelien asentaja selvittämään vika.

2 | Vaihdata hajonnut invertteri aurinkopaneelien asennusliikkeellä tai sähköasentajalla. Invertteri on aurinkopaneelin osista se, joka hajoaa tavallisimmin. Senkin käyttöikä on kuitenkin tyypillisesti jopa 15 vuotta.

3 | Pese aurinkopaneelit kostealla rätillä, jos niihin on pinttynyt likaa. Käytä tarvittaessa ikkunanpesuai-

Aurinkopaneeleista on paljon hyötyä, mutta ei juurikaan vaivaa.



netta. Suomessa sade riittää yleensä pitämään aurinkopaneelit puhtaana.

4 | Vaihdata rikkoutunut aurinkopaneelin lasi aurinkopaneelin asennusliikkeellä. Aurinkopaneelin karkaistu lasi kestää painetta, mutta voi pahimmassa tapauksessa pirstaloitua, jos siihen osuu jokin terävä esine. Säröt näkee selvästi paljaalla silmällä lasin pinnassa.

Vinkit antoi **Lauri Hietala, Solarvoima Oy:n toimitusjohtaja.**



Hauskoja kesähommia

MARTTI JA JUSSI ovat kesätöissä Vaasan Sähkön tuotekehityksessä. Tulevana kesänä heidän pitäisi kehittää meille liuta uusia tuotteita. Katso, miten poikien käy...

#tuulitunnelintunarit
#suomenvaasalaisintasähköä



Olemme kaikkialla!

SUOMEN VAASALAISINTA SÄHKÖÄ käytetään nyt jokaisessa Suomen 295 kunnassa. Kiitos, Suomi!



JACQUES HOLST

Voita lippu
Toughest-
estejuoksukilpailuun!



Koko perhe kisailemaan

JOS MIETIT, mitä hauskaa voisitte tehdä kesällä yhdessä perheen kanssa, ilmoita kotijoukkueesi mukaan leikkimieliseen Toughest-estejuoksukilpailuun. Kansainväliseen menestyskonseptiin perustuva tapahtuma järjestetään Espoossa 26.5. ja Vöyrillä 18.8. Vaasan Sähkö arpoo Toughest-perhekilpailuun 30 lippua. Lue lisää osoitteessa vaasansahko.fi/asiakasedut.



FOTOLIA

Olohuone ulos

LÄHIMATKAILU ON MUOTIA, ja kaikkein lyhin matka kotoa on omalle parvekkeelle tai pihalle. Ulkotilan on oltava viihtyisä, jotta siellä pääsee rentouttavaan lomafilikseen. Kesän kuumien ulkosisustustrendi on parvekkeen tai terassin kodinomaisuus. Se tarkoittaa sitä, että sisäkalusteet kannetaan – ainakin aurinkoisien päivien ajaksi – ulos: viherkasvit, matto, lattiatyyny, tuolit, pöytä. Jotkut hankkivat jo alun alkaen kotiinsa huonekaluja, jotka sopivat materiaaleiltaan sekä sisä- että ulkokäyttöön ja ovat helposti siirrettävissä. Säänkestävillä lakoilla ja muilla pintakäsittelyaineilla kalusteisiin saa lisää suojaa.

Osallistu e-laskukisaan!

NYT JOS KOSKAAN kannattaa vaihtaa paperinen sähkölasku ympäristöystävälliseen ja nopeaan e-laskuun. Arvomme kaikkien e-laskun tilanneiden kesken joka kuukausi kymmenen kappaletta 30 euron arvoisia S-ryhmän lahjakortteja. Kilpailu on voimassa heinäkuun loppuun. Jos olet jo tilannut e-laskun, olet automaattisesti mukana arvonnassa.

Hyvää tuulta Helsinkiin

Vaasan Sähkön Hyvän tuulen spora levittää hyvää mieltä ja tietoutta tuulisähköstä Helsingissä.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuva **MARI LAHTI**

Mistä on kyse?

Helsingissä voit kesän ajan bongata Vaasan Sähkön Hyvän tuulen sporan. Raitiovaunun on tarkoitus paitsi promota tuulisähköä myös tuoda hyvää tuulta matkustajille. Tuulessa tuivertavat hiukset ja diginäytöllä pyörivät puujalkavitsit saavat taatusti hymyn huulille.

”Tulkaa meidän sporaan, niin saatte hymyn kunnon naurut!” lupaa Vaasan Sähkön markkinointipäällikkö **Tiina Lillbacka**.

Mitä tuulisähkö tekee sporassa?

”Haluamme olla mukana pitämässä yllä ilmastokeskustelua ja tuoda esiin, että sähkösopimuksen valinnalla jokainen voi helposti tehdä jotain ympäristön hyväksi”, Lillbacka sanoo.

Vaasan Sähkö haluaa olla mukana vaikuttamassa siihen, että ilmaston lämpeneminen saadaan pysäytettyä ja että Pariisin ilmastositoumuksen tavoitteisiin päästään. Tuulisähkön lisääminen on hyvä vaikutuskeino, sillä tuulivoima on yksi puhtaimmista käytössä olevista energian tuotantomuodoista.

”Tuulisähkö on alkanut kiinnostaa ihmisiä entistä enemmän. Ratikkakampanjalla haluamme kertoa, että on olemassa tällainen vaasalainen, sympaattinen sähköyhtiö, josta voi ostaa hyvää tekevää tuulisähköä kaikkialle Suomeen.”

Mitä muuta Vaasan Sähkö tekee ympäristön eteen?

Ympäristönäkökulma on keskeinen osa Vaasan Sähkön toimintaa. Sähköntuotannossa se näkyy panostuksena uusiutuvaan energiaan: Vaasan Sähkö on yksi Suomen suurimmista tuulivoiman tuottajista. Tuulisähkömme tuotetaan Vaasan, Ilmajoen, Kristiinankaupungin ja Tornion tuulipuistoissa.

”Olemme mukana myös vapaaehtoisissa energiatehokkuussopimuksissa, joissa pyritään energiankäytön tehostamiseen. Lisäksi meillä käy vuosittain vierailulla yli tuhat koululaista, joille haluamme tuoda esiin vastuullista energiankäyttöä”, Lillbacka kertoo.

Joko olet bongannut Vaasan Sähkön Hyvän tuulen sporan Helsingissä? Vielä ehdit kyytiin, sillä ratikka on liikenteessä syyskuuhun asti!

Hyvän tuulen spora kulkee HSL:n tavanomaisia raitiolinjoja, mutta vaihtaa säännöllisesti reittiä, jotta mahdollisimman moni näkisi sen. Pidä siis silmät auki!

Toimitusjohtaja
Jura Mikkoselle
maistuu saunoiluena
Kultapukki, jota
panimossa valmistettiin
jo 1900-luvun
puolivälissä.

Fiksua olutta

Vaasassa on kehitetty älykäs digiolut, joka osaa kertoa muun muassa, onko se sopivan viileää nautittavaksi. Tulevaisuudessa Bock's Corner Brewery -panimon palvelusta voi ehkä tilata itse räätälöimänsä oluen.

Teksti **ELINA VIRONEN**
Kuvat **PÄIVI KARJALAINEN**

Bock's Corner Brewery -panimossa Vaasan Pukinkulmassa on seesteinen tunnelma. Isoista ikkunoista paistaa aurinko. Jäähdytyslaitteisto päästää välillä sihahduksen, muuten on hiljaista. Viisi panimon oluista ja kaksi siideriä käyvät valtavissa käymisastioissa. Edellispäivänä käymään laitetusta oluesta leijaillee nenään makea, mämimäinen tuoksu. Kun olut käy, maut kehittyvät, ja parin viikon päästä se on valmis pullotettavaksi.

”Kun pullotuslinja saadaan käyntiin, täällä on elämää ja vilskettä. Tunnissa tehdään 1500 pulloa”, kertoo panimon toimitusjohtaja **Jura Mikkonen**.

Vaikka oluen teon perinteet ovat pysyneet samana tuhansia vuosia, panimot ovat muuttuneet. Esimerkiksi panimolaitteiston voi käynnistää tietokoneelta nappia painamalla. Oluutta voi siis panna vaikka kotisohvalta käsin.

Bock'sin panimossa digitaalisuus on viety pidemmälle. Oluiden etikettiin on painettu älykoodi, jonka voi skannata kännykän kameralla ja saada tietoa juuri siitä oluesta, jonka on ostanut. Koodi kertoo esimerkiksi, kuka oluen on pannut ja pullottanut sekä missä lämpötilassa se on käynyt, eli onko laatu kohdillaan.

Älykoodin on kehittänyt vaasalainen UpCode-yritys, jonka omistaa sama perhe kuin panimonkin.

Vanhan panimon uusi elämä

Vaasaan perustettiin 1800-luvun lopulla panimo nimeltä Bock. Siitä tuli kaupungin merkittävin panimo – panimoaluetta alettiin jopa kutsuaan Pukinkulmaksi. Panimotoiminta loppui 1980-luvulla, ja pienyrittäjät valtasivat alueen. Yksi heistä oli Mikkosen isä. Hän perusti painotalon, UPC Printin, jossa Nettekin painetaan.

UpCode perustettiin vuosituhanen taitteessa, sillä printtimediassa oli tarvetta älykoodille, jonka voisi skannata puhelimella ja jonka kautta pääsisi lukemaan painetun median, kuten uutisten, ajankohtaiset tiedot netistä.

Mikkonen on ollut töissä perheen kaikissa yrityksissä. Ura alkoi painotalosta. Kun lukio loppui, Mikkonen muutti Helsinkiin opiskelemaan kauppatieteitä ja toimi siinä sivussa UpCoden edustajana. Kun isä neljä vuotta sitten soitti, tuli aika palata Vaasaan.

”Isä kysyi, voinko tulla auttamaan laittamaan panimoa pystyy. Ajattelin, että voin tehdä sen, kun ei ollut muuta kiikarissa”, Mikkonen kertoo.

Digioluen edelläkävijä

Panimo otti älykoodin käyttöön oluisiin, sillä sen kautta asiakkaan on helppo antaa panimolle palautetta. Oluen mausta, esimerkiksi makeudesta ja raikkaudesta, voi antaa palvelussa tähtiä. Tulevaisuudessa jokainen voi teoriassa räätälöidä oman oluensa palvelun kautta.

”Ehkä haluaisit, että oluen maku olisi vähän makeampi ja tummempi, viljat tulisivat Pekan pellolta ja humalat Liisan viljelmältä. Tämä järjestelmä mahdollistaa sen.”

Viime vuonna UpCode ja VTT kehittivät koodiin painoväriä, joka reagoi lämpötilaan – ja tulevaisuudessa ehkä myös kaasuihin ja kosteuteen. Lämpöherkkä koodi muuttaa väriään oluen lämpötilan mukaan. Kun skannaat koodin kännykällä, saat tietää, onko olut sopivan viileää nautittavaksi. Koodin pilotti päättyi noin tuhanteen olutpulloon ja kauppoihin viime vuonna.

”Olut on meidän esimerkkimme siitä, miten koodia voi käyttää. Suuret käyttökohteet ovat herkä sähkökomponentit, lääkkeitä ja muut helposti pilaantuvat tuotteet, joita pitää pystyä seuraamaan tarkasti.”

Mikkonen ottaa pakkasesta pilotista säästetyn etiketin ja pitää sitä hetken kämmenellään. On jännittävää nähdä, kuinka älykoodin alareuna muuttuu vihreästä valkoiseksi. Nyt puhelin kertoisi, että olut on liian lämmintä juotavaksi. ■

BOCK'S CORNER BREWERY
on vaasalainen panimo, jonka juomia myydään kaikkialla Suomessa. Sen tuotteiden etikettien älykoodi kertoo tietoja oluesta. Bock's Corner Brewery on Vaasan Sähköä asiakas.



**UUTTA
JA VANHAA** |
Oluen raaka-
aineet, kuten
mallas, ovat
pysyneet vuosi-
tuhansia samana.
Panimon työ-
tehtävät muut-
tavat kuitenkin
digitalisaation
ja automaation
myötä. Ihmistäkin
tarvitaan vielä:
panimon työn-
tekijä **Teemu
Tapio** pumpppaa
valmistaa olutta
alakerran pani-
moravintolaan.



Päivitetty perunasalaatti

Kauden ykkössalaatti syntyy helposti arkiruoaksi, mutta se sopii myös juhlien buffetpöytään. Vihreät vihannekset ja jogurttikastike tekevät klassikosta trendikkään.

Resepti **HANNA HURTTA**

Kuva **MARI LAHTI**



Keitä aluksi perunat:

Mausta keitinvesi suolalla. Anna perunoiden jäähtyä. Leikkaa puoliksi.



Käsittele vihannekset:

Leikkaa parsoista puiseva tyvi pois. Leikkaa parsat ja fenkoli ohuiksi nauhoiksi kuorimaveitsellä. Leikkaa kurkku siivuiksi. Sulata pakastepavut tai kiehauta tuoreet. Kuori ja hienonna punasipuli. Sekoita sen joukkoon punaviinietikka ja ½ tl suolaa.



Valmistele muut

ainekset: Kuori ja leikkaa keitetyt kananmunat puoliksi. Paahda hasselpähkinöitä hetki pannulla ja rouhi ne karkeaksi rouheeksi.



Tee kastike ja kokoa salaatti:

Sekoita yrtti-jogurttikastikkeeseen ainekset keskenään. Levitä kastike tarjoilukulhon pohjalle. Kasaa muut ainekset kastikkeen päälle. Viimeistele suolalla ja mustapippurilla.

Salaatti näyttää kauniilta, kun kastike on sen alla, ei seassa.

Tarvitset 4–6 hengen salaattiin:

500 g uusia perunoita
250 g vihreää parsaa
½ fenkolin (150 g)
½ kurkun
150 g vihreitä papuja
1 pienen punasipulin
1 rkl punaviinietikkaa
4 keitettyä kananmunaa
1 dl hasselpähkinöitä
suolaa ja mustapippuria

Yrttijogurtti-kastikkeeseen:

½ ruukkaa tilliä hienonnettuna
½ ruukkaa basilikaa hienonnettuna
1 valkosipulinkynnen hienonnettuna
2 tl kapriksia hienonnettuna
½ tl suolaa
2 rkl sitruunamehua
2 dl turkkilaista jogurttia

Kunnon ruokaa!

Kananmunat, pavut, pähkinät ja täyteläinen kastike tekevät salaatista ruokaisan.





Suomen vaasalaisinta sähköä.

ARVONTA
ASIAKKAILLEMME

Osallistu arvontaan ja voita liput Vaasa Festivaleille

Kesän viihtyisin viinijuhla Vaasa Festival – Music, Food & Wine
järjestetään 26.–27.7. upeassa Vaasan Sisäsatamassa

Arvonnassa jaossa
20 VIP-pakettia ja
10 kahden päivän
lippupakettia



Lue lisää osoitteessa
vaasansahko.fi/asiakasedut

Katso koko
artistikattaus
osoitteesta
vaasafestival.fi

Säännöt: Arvontaan voivat osallistua Vaasan Sähkön asiakkaat 7.5.–30.6.2019.
Arvontaan voi osallistua Vaasan Sähkön Online-palvelussa. Palkinto sisältää kaksi lippua
(VIP-lippu tai normaali kahden päivän lippu) Vaasa Festival -tapahtumaan 26.–27.7.
Yhden Vaasan Sähkö VIP -lipun arvo on 179,90 € ja normaalin kahden päivän lipun
arvo 89,90 €. Voittajien nimet ilmoitetaan sosiaalisessa mediassa. Kilpailun säännöt
osoitteessa vaasansahko.fi/saannot.



SAMULI EDELMANN
& Orkestra Suora Lähetys



NEON 2

WALTTERI TORIKKA
& viihdeorkesteri