

TEMAT

Nya vindar i arbetslivet

*50-talsstil
som passion*

*Sundare luft inomhus
– 5 tips för
ett friskare hem*

*Spelyoutubern Paqpa
inspirerar tjejer*

Pekko Vehviläinen

**"Mätare visar
vad kroppen saknar"**



MIKKO LEHTIMÄKI

Innehåll

Temaartikeln i detta nummer handlar om förändringar i arbetslivet. Världen blir allt mer internationell, digitaliserad och mångfaldig, vilket också innebär nya yrkesbilder, livslångt lärande och möjligheter att göra sin passion till ett yrke.

- 3 I FRAMTIDEN**
Maskin hör ditt inre snack
- 4 TEMA**
Arbetet byter skepnad
- 12 BABEL**
Mätare visar vad kroppen saknar
- 14 SMARTARE HEM**
Hopp om god inomhusluft
- 16 PASSION**
Sylvie Fraboulet-Jussila: "Vintagelivet är kläder, lek och skattjakt"
- 20 AKTUELLT**
Läs om bl.a. vindkraftspark i Östermark, ny infodisk och sommarjobb.
- 24 VASAKOMPETENS**
Tusen meddelanden från fans på en dag
- 26 KORSORD**
- 27 RECEPT**
Ett skepp kommer lastat med Shakshuka

Visst känns det!

MINA HOBBYER är jobb, familj och Pokemon Go. Dessutom försöker jag uppnå mitt dagsmål i antalet steg jag tar, vilket för närvarande är 8 000. Allt det här håller mig sysselsatt, och dagarna och veckorna går sin gilla gång. Ibland har man sina stunder av iver och lycka, ibland sätts ens tålamod på prov. Ett helt vanligt liv.

Som yngre upplevde jag mycket oftare extrema känslor. Nu med fyrtio år på nacken ska det mycket mer till för att det ska kännas på riktigt. Senast gladdes jag av en sådan stark upplevelse när jag satt med hörlurar i en kabin i en hörna i Esbo moderna konstmuseum. Konstverket jag lyssnade på fick mig att skrika till av förskräckelse i ett museum som annars var helt tyst. På museirestaurangen serverades maten i glasburkar. Även det var härligt annorlunda!

Att känna något riktigt starkt är fantastiskt! Jag beundrar människor som har hittat en stor passion. I det här numret kan du läsa om Sylvie som har gjort 50-talsvintagen och gemenskapen bland folk som delar samma intresse till en viktig del av sitt liv. Det är fascinerande att få titta in i hennes färgstarka vardag!

Starka känslor är närvarande också på jobbet hos oss. Speciellt påfallande är det när stormar orsakar elavbrott. Då blir stämningen elektrisk, och känslan av hur meningsfullt vårt arbete är och hur viktig arbetsgemenskapen är blir som tydligast.

Jag känner också en stor stolthet över att vi investerar miljoner i förnybar energi. Vi på Vasa Elektriska gör en insats för att uppnå klimatmålen, vi står inte bara passiva och tittar på.

Det går också att vetenskapligt mäta styrkan av en känsla. Styrkan syns i hudens elektriska ledningsförmåga. Ju starkare känslan är, desto starkare är den elektriska reaktionen. Man kan alltså säga att även kärlek är el. I våra reklamfilmer i år kommer vi att bevisa detta – genom att mäta känslor. Det ska bli intressant!

Jag önskar dig ett känslorikt år!

Tiina Lillbacka
marknadschef
Vasa Elektriska

KONCERNEN VASA ELEKTRISKAS KUNDTIDNING

Följande Nette utkommer 5/2020
Postadress: PB 26, 65101 Vasa
Besöksadress: Kyrkoeshplanaden 0, 65100 Vasa
Växel: 06 324 5111
Kundtjänst: 06 324 5750, kundtjanst@vasaelektriska.fi
Felanmälningar: 06 324 5710 (24 h, samtalen spelas in)
Internet: www.vasaelektriska.fi
ISSN: 1458-7297

Produktion: Aller Ideas
Chefredaktör: Mikaela Jussila,
nette@vasaelektriska.fi
Redaktionskommitté: Olli Arola,
Håkan Bodö, Göran Heino, Mikaela Jussila,
Tiina Lillbacka, Beatrice Lundqvist
Tryckeri: UPC Print
Pärmbild: Heli Blåfield



4041 0948
Painotuote



**Vasaenergi
som
bäst**



Maskin hör ditt inre snack

Text **ELINA VIRONEN** Bild **LORRIE LEJEUNE**

DE SÅ KALLADE kroppsburna datorerna, till exempel smarta klockor, är redan idag en del av vår vardag liksom mobiltelefoner. Teknologin utvecklas hela tiden mot smarta apparater, som användaren inte behöver hålla i med händerna, och mot ett internet som är en allt mer obemärkt del av livet.

Exempel på denna utveckling är talstyrning av datorer och smarta glasögon, som stora teknologiföretag hållit på med i årtal. De smarta glasögonen har ofta talstyrning och erbjuder samma funktioner som en mobiltelefon: du kan ringa samtal med dem, navigera eller fotografera. Möjligheten att tillverka smarta kontaktlinser utreds också. Till samma utveckling hör smarta kläder som mäter kroppens signaler, till exempel svettning eller puls.

Att sammanföra människa och maskin till en harmonisk enhet är något som forskas i på

toppuniversitetet MIT i USA. På Media Lab MIT pågår ett projekt, som utvecklar maskinen AlterEgo som förstår människans inre funderingar. Maskinen upptäcker signaler som hjärnan skickar till talorganen och förstår därmed vad du vill säga även om du inte säger orden högt. AlterEgo svarar också så att användaren hör dess ord direkt i sitt inneröra.

AlterEgo kan vara till nytta för personer som är oförmögna att tala, men också för alla andra. Den kan tyst och diskret söka information på nätet och därmed utvidga vårt sinnes möjligheter. Den kan även lösa räkneuppgifter eller hjälpa dig att göra bästa möjliga drag i schack utan att din motståndare märker någonting. Prototypen till AlterEgo liknar en stor handsfreeapparat, men meningen är att den färdiga apparaten blir ett litet chip som man fäster som ett klistermärke.



Världen förändras och arbetsvärlden med den. Digitalisering, automatisering och globalisering omformar yrkesinnehållen och våra sätt att arbeta. Arbetets förändring föder nya yrkesbilder och behov av nya kunskaper och färdigheter genom hela karriären – som ofta fortsätter även efter pensioneringen. Att arbetet är meningsfullt är en allt viktigare drivkraft.

Planning an Innovative
Guidebook for Students

Ilkka Upanne, Tiina Jaatinen
och Mikko Sallinen på Omnia
Education Partnerships
exporterar finsk yrkes-
utbildning. Handel med
kompetens är en ny form av
arbete: en experts yrkesbild
utvidgas till att exportera
sitt eget kunnande.



Förr var **Tiina Jaatinen** klasslärare. Nu är hon head of learning solutions. **Mikko Sallinen** i sin tur har arbetat som bildkonst- och medielärare samt som företagare, men nu är han head of learning experience. De båda arbetar med export av yrkesutbildning vid Omnia Education Partnerships i Esbo.

I fjol åkte Jaatinen och Sallinen flera gånger till Saudiarabien, där de organiserade en företagarkurs för gymnasieelever.

”På kursen lär sig eleverna ett företagarens tanke sätt och utarbetar en affärsplan”, säger Jaatinen.

Företagarkursen har fått gymnasieeleverna att tänka på vad de önskar av sin framtid.

”En elev sade först att han ska bli läkare som sin pappa. Efter ett par veckor sade han att han kanske ändå ska studera något annat och grunda ett företag. Också pappan hade sagt att det är fint, gör det!”, berättar Sallinen.

Den finska skolan har ett gott rykte. Ett samarbete med finländare och ett finskt examensbevis har ett självvärde för utländska samarbetspartners.

Ett särdrag med projektet i Saudiarabien var det faktum att kvinnornas och männens livsmiljöer är starkt avskilda. Jaatinen jobbade i en flickskola och Sallinen i en pojkskola.

”När vi träffades på det saudiska undervisningsministeriet hade jag förberett mig för att vi alla skulle sitta tillsammans och prata, men det stod en skärm mellan de manliga och kvinnliga lärarna. Bakom skärmen kunde kvinnorna ta av slöjan för att lättare äta sin frukost. Man blev snabbt van vid det. På besöket i Finland var vi dock alla tillsammans”, berättar Jaatinen.

Lärarrollen sitter kvar

Jaatinen sökte sig till utbildningsexporten för att få omväxling till arbetet som klasslärare. Hennes läraridentitet är ändå oförändrad.

”När jag utbildar lärare ser jag mig själv som en part i ett ömsesidigt lärande, och när jag besöker en skola tar jag rollen som lärare.”

Offentliga skolor får inte idka exporthandel, och därför är Omnia Education Partnerships ett självständigt aktiebolag. Det ägs av Esboregionens utbildningssamkommun Omnia, samkommunen för utbildning i Savolax, Finlands Företagarinstitut och Kyrkans Utlandshjälp.

Efterfrågan är störst på just företagartutbildningar. De har organiserats även bland flyktingar i Uganda.

”Ute i världen märker man hur bra saker och ting fungerar hos oss och hur oerhört profes-

sionella de finska lärarna är, fast de ofta går på knäna”, funderar Jaatinen.

I den finska skolan har läraren stor frihet att själv planera sin undervisning. Det är en ovanlighet i världen. Jaatinen har varit med i ett projekt i Indien där man vidareutbildade lärare.

”Vi vill inte exportera den finska skolmodellen på ett kolonialistiskt sätt, utan vi vill erbjuda en möjlighet för lärare att utveckla sin kompetens. I Indien har de börjat minska klasstorleken, vilket möjliggör också andra undervisningsmetoder än föreläsning.”

I många länder är lärarnas arbete starkt kontrollerat och planerat uppifrån. Ofta är de finska samarbetsprojekten första gången som lärarna har tillfälle att prova på till exempel grupparbete.

De finska lärarna i sin tur får möjlighet att utveckla sin kompetens i en ny miljö genom att delta i internationella projekt.

”Antalet elever med utländsk bakgrund växer i Finland, och utlandserfarenhet ökar lärarnas förståelse”, säger Sallinen.

Allt kan inte exporteras

Den finska utbildningsexporten är fortfarande i barnskorna, men den är ett intressant exempel på arbetets förändring som pådrivs av både globalisering och digitalisering. Utbildningsexport kan även bestå av digitala inlärningsmiljöer och läromaterial.

Finland behöver arbetskraftsinvandring och exportprojekten erbjuder en möjlighet att ge de nya experterna en finsk examen redan i deras egna länder.

Export av utbildning kan också underlätta ortsberoende arbete. Omnia Education Partnerships för som bäst diskussioner i Palestina om en utbildning inom spelbranschen. Den skulle kunna ge sysselsättning åt palestinier som inte har arbete och inte heller möjlighet att utvandra.

Många samarbetspartners är intresserade av att kopiera hela den finska skolmodellen med hull och hår, till och med skolbyggnaderna.

”Det tror vi inte på. Vår utgångspunkt är att utveckla lärarnas kompetens och färdigheter och att stärka deras autonomi”, säger Jaatinen.

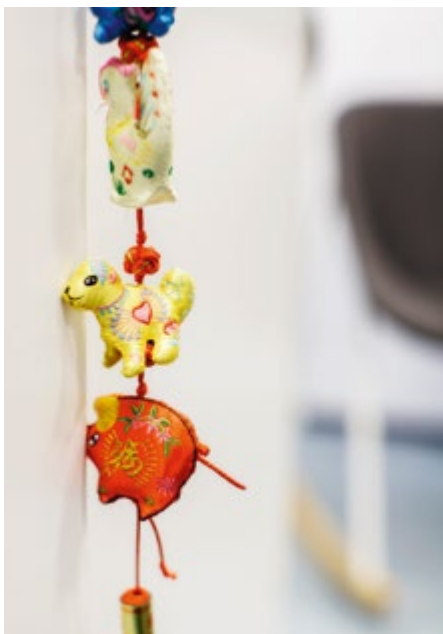
Det finns saker som inte kan exporteras. En sådan är det informella förhållandet mellan lärare och elever, som är en av den finska skolans trumfar.

”Hos oss är det helt OK att läraren kramar de yngre eleverna och har ett mycket nära förhållande med dem. Det skulle jag ändå inte exportera. Vad som är lämpligt eller inte är olika i olika kulturer”, säger Jaatinen. ■





Kontoret där Mikko Sallinen och hans kollegor arbetar vid yrkesutbildaren Omnia i Esbo är pyntat med souvenirer från arbetsresor i utlandet.



I fjol organiserade Omnia Education Partnerships en företagarkurs i Saudiarabien där finsk utbildning har väckt stort intresse.



Tiina Jaatinen saknade omväxling till sitt arbete som klasslärare. Nu kan hon utnyttja sina erfarenheter från skolvärlden i internationell utbildningshandel.



4 sätt hur arbetet förändras

1 Yrkesbilderna blir mångsidigare

De senaste åren har det varit populärt att gissa vilka yrken som kommer att försvinna i framtiden och ge förslag på nya yrken, såsom plattformslösläsnare eller livsunderlättnare.

Johannes Koponen, som är tema-chef på tankesmedjan Demos Helsinki, tycker att vi i stället för att prata om yrkestitlar borde diskutera arbetets innehåll. Vi kanske har samma bekanta yrken också i framtiden, men yrkesbilderna kan vara annorlunda.

”En brevbärare gör ju lite av varje: klipper gräsmattor eller hjälper till inom vården”, exemplifierar Koponen.

Trenden är att yrkesbilderna blir allt mångsidigare. Vi kan mera än tidigare generationer, och det beror inte bara på utbildningen utan först och främst på de nya verktygen som nu finns till förfogande.

”Förr krävdes en speciell kompetens för att arbeta som taxiförare. Nu när det finns gps-navigering kan vem som helst skjutsa folk”, anser Koponen.



2 Arbete kan inte inläras på förhand

Allt som är lätt att undervisa kan också läras ut till en maskin och automatiseras.

Människorna däremot ska lösa uppgifter som man inte lär sig på skolbänken. Det här gäller allt från högavlönade konsulter till matbud som arbetar på gigbasis. Även där är det genom erfarenhet man lär sig de bästa knepet för att göra jobbet.

Milma Arola, ledande expert hos Sitra, säger att en stor trend idag är självstyrning: traditionellt ledarskap ersätts av team där medlemmarna själva hittar de bästa sätten att arbeta. Modellen har uppstått i spel- och

programvaruföretag och sedan spridits till bland annat vården.

”Man har insett att det lönar sig att lita på smarta, kompetenta och utbildade människor. Experimentglädje och ett människoorienterat tankesätt har fått lyft i många olika branscher.”

Ett välkänt exempel är den holländska omsorgsorganisationen Buurtzorg där vårdteamen själva fick bestämma över sina scheman och leda sitt arbete utan chefer. Den modellen har kopierats även till Finland. Försök med självstyrt teamarbete har funnits bland annat i hemtjänsten i Helsingfors, Tammerfors, Sibbo och Träskända.

3

Arbetsförhållandena förändras

Normen idag är fortfarande ett heltidsarbete trots att det talas mycket om snutt- och visstidsjobb.

”I scenarier för arbetslivets framtid har man talat för mycket om hur allt arbete kommer att splittras. Säkert kommer det finnas fler sätt att arbeta, men det betyder inte att fast lönearbete skulle upphöra att existera. Men kanske kommer allt fler människor att ha flera inkomstkällor”, säger Arola.

Även om en omedelbar förändring just nu inte är i sikte kan en vändning komma snabbt om det uppstår nya modeller till exempel i plattformsekonomin, säger Johannes Koponen. ”En chock utifrån, såsom en stor finanskris, kan sätta arbetsmarknaden i gungning.”

Yrken kan förändras också av den teknologiska utvecklingen. Ett exempel är Google som samlar enorma mängder av data för att utveckla bland annat hälsotjänster och robotbilar. En enskild stor aktör kan helt plötsligt omvärva till exempel hälso- eller transportbranschen.

4

Odla din nyfikenhet!

Hur i all världen kan man veta var man hittar jobb i framtiden?

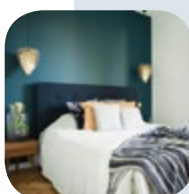
Koponen vill inte framhäva betydelsen av specifika färdigheter, till exempel att vi alla borde lära oss koda. Enskilda kompetenser kan man lära sig under karriären.

”De viktigaste sakerna lär vi oss i lågstadiet: nyfikenheten för nya saker, förmågan att inspireras samt att läsa och skriva. Nyfikenheten är inte medfödd, utan den matar sig själv. Med den kommer man ganska långt.”

Arola tycker att det viktigaste i arbetslivet är viljan att lära sig nya saker, förmågan att uppfatta sina egna kunskaper och färdigheter och att leda sig själv. Det betyder naturligtvis inte att du inte ska studera faktainnehåll.

”Dagens utbildning ger oss en kunskapsgrundval för att lära nya saker. Det lönar sig att lyssna till sig själv: vad tändar just du på. Den sortens kompetens är ett bra val även om arbetsuppgifterna och yrkena förändras.” ■

KUVA: ISTOCKPHOTO



Arbetets nya trender

I det moderna arbetslivet skapar många sitt yrke själv eller får inkomster från flera arbeten.

JOBBA HELA LIVET UT | ”Vi kommer knappast någonsin att få gå i pension”, suckar många. Tron på pensionssystemet är satt på prov, och om ens karriär består av korta bitar kan man vara tvungen att fortsätta lönearbete längre. Å andra sidan är många av dagens seniorer i så god kondition och så engagerade i sitt arbete att det kan kännas tokigt att stanna hemma när man fyller 65. Bemanningsföretag har sedan länge förmedlat deltidsjobb till pensionärer. Speciellt i specialstyrken är det ofta möjligt att fortsätta arbeta projektvis även om man inte längre vill jobba heltid.

SKAPA DITT EGET JOBB | När det inte finns lönearbete till buds för alla kan man vara tvungen att skapa sitt jobb. För många är det också viktigt att kunna göra en karriär som känns egen. Många företag har fötts ur en personlig passion eller hobby, eller ur ett problem i livet som krävt en lösning. Ett exempel är Yogaia, ett företag som erbjuder yogalektioner på nätet. Det drivs av ett finskt mitt i livet-par med småbarn.

MINDRE VARUPRODUKTION | Den materiella tillväxten kan inte fortsätta som hittills. Klimatförändringen påverkar alla arbeten. Även i de branscher där det idag produceras mycket varor flyttas tyngdpunkten mot tjänster. Till och med modejätten H&M har börjat hyra ut kläder. Biltillverkaren Toyota har köpt en del av Uber och erbjuder nu leasingbilar till Uber-förare.

NYA SÄTT ATT PÅVISA SITT KUNNANDE | Livslångt lärande innebär allt oftare att folk utbildar sig på ett informellt sätt: de läser, lyssnar på podcaster, studerar på sin fritid och förvärvar kunskaper via sina hobbyer. Det har också blivit relevant att erkänna inofficiella kompetenser. Exempelvis ger scouterna digitala märken, så kallade Open Badges, med vilka man bland annat kan påvisa sin ledarskapsförmåga när man söker jobb.

DELNINGSEKONOMI OCH SJÄLVHUSHÅLLNING | I framtiden förtjänar många en del av sitt levebröd med annat än lönearbete, till exempel genom att erbjuda samakning eller hyra ut sitt hem på Airbnb. Vi kan till och med vara på väg mot en ny delningsekonomi eller självhushållning där del är möjligt att delvis försörja sig genom att göra själv eller att byta tjänster. Det kan handla om att odla mat i ett matandelslag, att dela på verktyg eller utrustning till fritidsintressen eller att erbjuda grannhjälp via olika digitala plattformar.



Janne Hietaniemi hos Solved tror att plattformsjobben kommer att öka dramatiskt de närmaste åren.

Ett drömteam till varje projekt

Ordet plattformsjobb för kanske tankarna till Uber-förare och matbud, men det finns även plattformar för specialistarbeten. Ett exempel är finska Solved.

De digitala plattformarna, såsom appar för förmedling av tjänster eller arbete, erbjuder idag till exempel juristtjänster och konsultverksamhet. Finska Solved har i sin tur specialiserat sig på frågor kring hållbar utveckling.

”Problem som är förknippade med hållbar utveckling, energi och miljö är ofta komplexa och går inte att åtgärdas med en enskild teknologisk lösning”, säger **Janne Hietaniemi**, styrelsemedlem och en av grundarna i Solved.

Därför kan man som kund hos

Solved skapa ett branschövergripande team av experter på till exempel energi eller ekonomi och administration. Målet för kundens projekt kan vara praktiskt och konkret, såsom en byggnad eller en plan, till exempel en strategi för cirkulär ekonomi.

Solved har bland annat tagit fram en vägkarta för hållbar utveckling för ett österrikiskt energibolag, och gjort Lidö i Stockholms skärgård koldioxidneutralt på ett år i samarbete med Neste.

Hittills har cirka 600 projekt genomförts i olika länder genom Solved. Runt

hälften har varit betalda uppdrag, hälften nonprofit-verksamhet. Kunderna är ofta företag, men också kommuner.

Hietaniemi har lång erfarenhet av konsultuppdrag. År 2010 började han tillsammans med **Sanntu Hulkkonen** och **Radoslav Mizera** fundera på hur det skulle vara möjligt att ur ett stort nätverk hitta den bästa möjliga kompetensen för varje projekt.

Hos Solved, liksom på de flesta plattformar, är bara en liten del av mänskorna aktiva samtidigt, enligt Hietaniemi cirka tio procent av de sammanlagt 5 000 experterna.

Solveds experter är vanligen anställda på annat håll: på konsultbyråer, som egenföretagare eller forskare. De kan ta extraprojekt, men de behöver inte vänta på ett gig för att försörja sig, till skillnad från Uber-förare.

Solved är inte bara en förmedlare utan också en avtalspart. Experterna och uppdragsgivarna förhandlar priset sinsemellan. Om en expert ska representera sin arbetsgivare tecknas avtalet mellan arbetsgivaren och Solved. Solved tar ut en förmedlingsavgift på 20 procent.

Plattformar som förmedlar expertarbete finns främst i USA: till exempel GLG Research som för samman specialister från olika branscher, Upwork som är en marknadsplats för frilansuppdrag och Go Catalant som förmedlar konsulttjänster.

”Arbetets förändring uppstår i hög grad från att människor är verksamma på flera plattformar och kan utnyttja sin expertis i olika projekt överallt i världen”, säger Hietaniemi.

Solved utvecklas också mot en rådgivningstjänst som kan användas mot en månadsavgift. De erbjuder även en programvara, dvs. själva plattformen, som ett verktyg för arbete i nätverk.

”I framtiden är en anställning hos en enda arbetsgivare mycket mer sällsynt än idag. I bästa fall innebär det att folk genom plattformar kan kanalisera sin kärnkompetens till allt meningsfullare jobb. I värsta fall innebär det att arbetet faller i bitar helt och hållet”, funderar Hietaniemi. ■

Varför orkar vi så dåligt på jobbet?

ORGANISATIONERNA utvecklas mer än någonsin. Cheferna utbildas i ledarskap och teamen får allt mer frihet. Ändå upplever många idag arbetslivet som belastande. Arbetet rinner över på fritiden, och vi springer från möte till möte. Är man frilansare eller ensamföretagare är det ingen annan än en själv som bryr sig om hur man mår.

Att arbetet blivit allt mer splittrat har också väckt motreaktioner. Frankrike har redan infört en lag som garanterar de anställda rätten att vara onåbara på fritiden.

Osäkerheten drabbar idag nästan alla oavsett bransch. Även om det i det stora hela fortfarande finns arbete och även nya jobb tillkommer, kan övergångsfasen vara smärtsam. Efterfrågan och tillgång möts inte. Om det blir allt vanligare med avbrott i yrkesbanan måste vi se till att de inte blir spilltid, utan att vi då kan förvärva nya kunskaper utan rädsla för att förlora vår utkomst.



ISTOCKPHOTO



ISTOCKPHOTO

Vad gör arbetet meningsfullt?

Många nöjer sig inte med att gå till jobbet och få lön.

FORSKNINGSPROJEKTET Nuoret onnistuneesti työelämään (Lyckad väg för unga till arbetslivet), som Arbetshälsoinstitutet och Ilmarinen genomförde 2019, visade att det viktiga för ungdomarna i arbetslivet är att utveckla sig själva och sitt arbete, men den önskan går inte alltid ihop med verkligheten.

DEMOS HELSINKI i sin tur hänvisar i sin scenarierapport Työ 2040 (Arbete 2040) till en undersökning från 2011–2012 där det framgår att på det globala planet känner bara 13 procent av arbetarna engagemang för sitt arbete och är bundna till sitt arbete på ett positivt sätt. I Finland uppgår andelen engagerade till 35 procent.

BETYDELSEN av arbetets meningsfullhet kan synliggöras genom att räkna ut dess värde. I Storbritannien har man beräknat att likgiltigheten i arbetet kostar upp till 50–70 miljarder euro årligen i form av minskad produktivitet.

I FRAMTIDEN blir arbetets inverkan på till exempel klimatet och miljön allt viktigare. I varje bransch måste vi tänka på hur resurserna ska kunna utnyttjas förnuftigare. Då får

arbetet mening genom att saker och ting görs smartare och bättre än förr.

FORSKARNA Frank Martela och Anne Birgitta Pessi skriver i en artikel som kom ut ifjol om vad som gör arbetet meningsfullt. Det kan vara via att arbetet har ett välgörande ändamål eller är självförverkligande. Somliga njuter av sitt arbete eftersom det ger ett mervärde: de vårdar eller undervisar andra människor, skapar ny teknologi som gagnar samhället eller hjälper andra människor att försvara sina rättigheter. Andra upplever meningsfullhet i att de kan ge världen en bit av sig själva.

JOHANNES KOPONEN från Demos Helsinki menar att människor behöver något meningsfullt att göra, även om det inte alltid är traditionellt lönearbete. En basinkomst räcker ofta inte, utan människan måste få känna sig delaktig i samhället på ett meningsfullt sätt. Meningen kan upplevas i många slags aktiviteter. "Undersökningar visar att det hela tiden känns dåligt att vara arbetslös, även om vi vänjer oss vid nästan alla andra livsförändringar. Känslan av meningsfullhet kommer ändå inte bara av att vistas på arbetsplatsen, utan man ska också ha något vettigt att göra", säger Koponen. ■

Mätare visar vad kroppen saknar

Digital mätning av vår egen kropp hjälper oss att i vardagen göra val som ökar välbefinnandet, anser teknologie doktor Pekko Vehviläinen. Och den som mår bra orkar också bättre i livets jäkt och provningar.

Text **ELINA VIRONEN** Bild **MARJAANA MALKAMÄKI**

Startar veckan trögt fast du har en trevlig helg bakom dig? Suger träningen även om du har ätit och sovit gott?

Digitala hälsomätare kan hjälpa med att få reda på var det är som skon klämmer. En ring som mäter sömnen kan avslöja att ett glas vin och en sen kväll har sabbat din sömnkvalitet under helgen, och det är därför du är trött på måndagen. De lediga dagarna har kanske varit roliga men samtidigt belastande för kroppen i stället för att vara återhämtande.

En aktivitetsring eller en smart klocka som mäter stress kan berätta att kroppen saknar återställning i stället för träning.

*Vi kan bara
må helt bra om
vi lever efter våra
värderingar.*

”Är man psykiskt väldigt belastad på jobbet upplever kroppen det som om man redan gjort ett träningspass. Om man sedan går och hårdtränar efter jobbet kan kroppen bli överbelastad”, säger teknologie doktor **Pekko Vehvi-**

läinen som är expert på digitala hälso-tjänster.

Då är stretching eller en lätt löprunda, helst på en naturstig, en bättre form av återhämtning. Studerar man mätarens data under en tid lär man sig tolka vad ens egen kropp saknar.

”Idealet är att när självkännedomen ökar behövs inga mätare längre.”

Först var det proffsidrottare som började mäta sig, sedan kom teknikivrarna. Under de senaste tio åren har självmatningen blivit allt vanligare: över en tredjedel av finländarna har provat på det (utredningen My Data, 2018).

Det finns en uppsjö av olika smarta armband och andra apparater, men egentligen behövs ingen separat apparat, utan det finns mobilappar med vilka man kan hålla koll på sin sömn eller hur många steg man tar. Några appar kan till och med ge en antydning om pulsen från ett finger på mobilens kamera.

Vehviläinen påpekar ändå att människan är en helhet och att bara följa och förbättra mätresultaten inte är nyckeln till ett lyckligt och balanserat liv. Vi kan må bra i ett helhetsperspektiv först när vi lever i linje med våra egna värderingar.

”Att gå ned i vikt eller löpa ett halvmaraton är kanske ändå inte det viktigaste målet i livet. Det kan vara viktigare att lösa problemen i parförhållandet eller byta karriär. Då blir utvecklingen på den fysiologiska sidan en resurs för att göra någon större förändring i livet.”

Vehviläinen tror att hälsomätare i framtiden kommer att finnas överallt.

”På kläder kommer mätare att vara lika vanliga som dragkedjor.”

I Japan har man utvecklat smarta toaletter som tar reda på samma saker hos sina användare som laboratorietester.

”Effekten av bakteriefloran i tarmen når ända ut till hjärnan. Hur magen mår påverkar också humöret.”

Vehviläinen målar upp en vision om en framtid där data från olika hälsomätare kan utnyttjas i vården. Om läkaren kunde se mätdata om patientens stressnivå, sömn och fysiska aktivitet under en längre tid skulle det vara möjligt att ta itu med själva orsaken till problemet och patientens levnadsvanor i stället för att bara behandla symptomen, så som ständiga influensaåterfall eller utbrändhet. ■

Pekko Vehviläinen

Teknologie doktor och expert på digitala hälsotjänster.

Känd som föredragshållare på bl.a. Suomi Areena och Speakers' Forum. Har också varit krönikör i Helsingin Sanomat.

Företagare i bolaget Digiterveys, som erbjuder välbefinnandetjänster, tillsammans med sin hustru **Minna Tervo** som är doktor i gymnastik- och idrottsvetenskaper. Paret har Ouras smartring som vigselring.

Skaffade sin första pulsmätare 1997. Tränade upp sig med hjälp av den till maratonform och blev betagen i självmätningens möjligheter.

Har innan sin företagarbana arbetat bl.a. som forskare, produktutvecklingschef hos Nokia och konsult för digitala tjänster hos Accenture.



Hopp om god inomhusluft

Text JOHANNA TILUS

När inomhusluften är sund mår också de boende bra. Det finns ett par viktiga saker du kan göra för att hålla luften i hemmet frisk och bra.

5 tips för ett hem som andas friskt

BILDER ISTOCKPHOTO

1 Se till att ventilationen fungerar

KONTROLLERA att ventilationsfiltren är öppna och rena, och att luften kan cirkulera fritt. Om en tilluftsventil sitter bakom gardinbrädan ovanför fönstret styrs den svala luften direkt mot golvet i stället för taket, vilket känns som golvdrag. Byt ut ventilationsfiltren minst två gånger om året.

DU KÄNNER DIG pigg och energisk när du går från jobbet, men hemma är du plötsligt trött. Ska du vara orolig för hemmets inomhusluft?

”Inte nödvändigtvis, men om någon familjemedlem börjar uppvisa återkommande symptom, såsom ihållande hosta, lätt feber eller irritation i ögonen eller på huden, kan det vara skäl att be en expert på boendehälsa kontrollera att det inte döljer sig problem i konstruktionerna. Att bara mäta inomhusluften ger inte tillräcklig information”, säger **Aila Laine-Sarkkinen**, kundchef hos Inomhusluftföreningen.

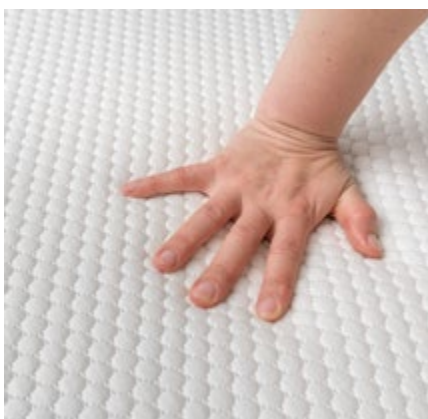
Oftast är det ändå dålig ventilation som gör att man känner sig dåsig. Antingen fungerar den nästan inte alls eller så är filtren så fulla med damm och smuts att ren luft inte kan flöda in.

Dessutom är det bra att se till att taket och fönsterkarmarna är i gott skick, hängrännorna är rena och silikonfogarna i badrummet är hela, för att det inte lömskt ska uppstå fukt och mögel i konstruktionerna.

”Du behöver ändå inte stressa alltför mycket över städning. Visserligen vänjer man sig vid lukter i hemmet, men om luften verkligen är osund märker du det nog”, säger Laine-Sarkkinen. ■

2 Sänk temperaturen

I NORMALA FALL är 20–21 grader nog. Får man kliande hud och torra slemhinnor i andningsvägar av torr vinterluft och centralvärme kan en luftfuktare eller helt enkelt en fuktig frottéhandduk hängd över en stolsrygg hjälpa. Om det börjar kondenseras fukt på insidan av fönstren kontrollera om ventilationen fungerar som den ska. Badrummet ska ha värmeelement eller golvvärme för att ta bort fukten.



3 Tvätta kläder före användning

NYA TEXTILIER och andra material innehåller bl.a. ytbehandlingsmedel som avges till luften. Skaffar du en ny säng – låt den vädras väl innan du sover i den. Välj byggnadsmaterial och fasta möbler som fått Bygginformationsstiftelsens M1-emissionsklassificering. De avger mycket lite kemikalier till inomhusluften. Du kan kontrollera materialen på m1.rts.fi.



4 Elda med eftertanke

MED BRASVED bär du in lukter och mikrober. Se till att veden är ren och torr, och ta in bara den mängd du bränner åt gången. Även levande ljus avger små partiklar och gaser som är skadliga för hälsan. Ha inte levande ljus brinnande hela tiden eller fundera på att byta till batteridrivna ljus.

5 Vädra och städa

STARKA, desinfekterande rengöringsmedel försämrar inomhusluften i synnerhet om de blir kvar på ytor. Till exempel stålramarna runt spisplattorna eller en kastrull kan också rengöras med att gnida med en sockerbit. Eventuella fuktskador under parkettgolvet kan förebyggas genom att rengöra golvet med lämpligt rengöringsmedel utan alltför mycket vatten. Røj undan små saker som samlar damm och lägg undan dem i skåpen i stället. Tvätta med parfymfritt tvättmedel. Ibland kan det räcka med att vädra tvätten. Vädra också hemmet varje dag. På vintern kan du ta ut sängkläderna, mattorna och gardinerna. Medan de luftas kan du torka av väggarna och hyllorna.



Sylvie Fraboulet-Jussila klär sig i 50-talsstil varje dag. Frisyren har varit oförändrad i redan 30 år.



Text **ELLA PESONEN** Bilder **HELI BLÅFIELD**

"Vintagelivet är kläder, lek och skattjakt"

För Sylvie Fraboulet-Jussila är 50-talet en livsstil. Det syns i kläderna, heminredningen och vänskretsen. Också sin make hittade hon på ett vintagebröllop.



De här telefonerna tillverkades på sin tid i 18 olika färger.



Hemmets ena toalett är turkos och den andra ljusgul. Prylarna är en blandning av nytt och gammalt.



Skåpen i köket är äkta 50-talsvara från USA. Golvet är av egen design och sammansatt av marmorplattor. Hallen har ett likadant men i rött. "Min dröm är att göra om alla golv i hemmet."



Sylvie har så många handväskor att hon har tappat räkningen. Hennes favoriter är av lådmodell.

Jag kommer från en stad nära Paris som heter Melun. Redan i tonåren klädde jag mig annorlunda än de flesta. Jag var femton när jag började kombinera vintage och nutidskläder.

Den slutgiltiga vändpunkten var när min bästis flyttade till London med sina föräldrar. Där började hon gå på rock'n'roll-klubbar. Året var 1988, och då var 50-talet på modet. Jag tillbringade alla mina semestrar hos min vän och tänkte: yes, det här är min grej! Musiken, kläderna, stämningen... allt kändes så eget.

För mig innebär 50-talsintresset estetik, sättet att klä sig, att leka och samla på saker. Mina värderingar är ändå helt moderna.

Senare var jag på min väns bröllop i London, och där träffade jag en underbar finsk kille, **Jouni**. Jag visste nästan ingenting om Finland, men Jouni och jag var genast på samma våglängd. Vi delade ett gemensamt intresse för 50-talet.

"Jag köper bara underkläder som nya, men även de är gjorda efter gamla modeller."

Vi bodde i olika länder i ett år tills jag beslutade att flytta till Finland. Jag gick på ett par kurser i finska och tänkte att det ska nog gå bra. Det var inte helt så lätt, men nu har jag ändå bott här i 25 år och tänker nästan inte ens på franska längre.

Vi bor i en lägenhet i Helsingfors innerstad. Vi har renoverat och inrett vårt hem tillsammans i 50-talsanda. Jag gillar verkligen vårt hem, tycker att det är coolt! I garaget har vi också två gamla amerikanare som Jouni tycker om att restaurera.

Prylarna i hemmet kommer lite varstansifrån. Vi har ju rest runt i världen och gått på vintagebutiker och loppmarknader i 30 år.

Samlandet är en del av livsstilen. Det är ett slags skattjakt där man hela tiden letar efter en pusselbit som saknas. Det är en jätterolig känsla när man hittar en

perfekt grej som kompletterar en klädsel eller hemmet.

Också gemenskapen är viktig. Vi besöker vintageevenemang och festivaler i Finland och utomlands flera gånger om året. Där säljer man kläder och skivor, lyssnar på band och dj:ar, dansar och träffar kompisar från hela i världen.

Runt 95 procent av mina vänner är vintageentusiaster. Ibland dansar vi jive och håller hemmaloppisar där vi funderar på vilket plagg som skulle passa vem, hjälper varandra med att dra igen dragkedjan och ger smäråd. Det är underbart!

Alla mina kläder är vintage. Jag köper bara underkläder som nya, men även de är gjorda efter gamla modeller.

Jag älskar att planera olika klädselar. För sex år sedan hade jag en blogg som hette 365 Vintage Days. Med den ville jag skapa synlighet för den finska vintageföreningen Fintage. Idén var att jag skulle hitta på en ny klädsel för varje dag under ett år.

Bloggen blev överraskande välkänd ute i världen. En gång när jag var i en vintageaffär i Chicago kom en kvinna och frågade mig om jag var hon från den där bloggen.

Jag hittar inspiration till min klädsel i gamla postorderkataloger, filmer och tidningar från 50-talet – och hos mina vänner. Hörnstenarna i min stil är klänningar eller kjolar som har något skojigt tryck samt olika armband och skärp. Jag försöker alltid planera klädseln så att handväskan, skärpet och skorna har samma färg.

Största delen av mina kläder köper jag på nätet, men jag har också gjort superfina fynd i vintagebutiken Frida Marina som ligger precis i knutarna där vi bor.

Jag klär mig i 50-talsstil varje dag, men på jobbet tonar jag ned lite. Det är mitt eget val. Jag jobbar som expert på miljö- och samhällsansvar hos Finnfund. På jobbet brukar jag till exempel inte ha stora armband, eftersom de gör det svårt att skriva på dator.

Ibland kan kollegor beundra mina kläder, men det är väldigt sällan som

Sylvies tips för vintageintresserade

LÄR DIG OM 50-TALET

"Nätsurfa efter foton och kläder till exempel på Pinterest, låna tidningar på biblioteket och titta på filmer från 50-talet. Det finns också bra Facebook-grupper. Jag är själv medlem i Ooh La La! 1920-1962 Vintage Hive Mind."

FYND I VINTAGEBUTIKER

"Prata med butiksägarna! De är entusiaster själva och har en massa bra tips. Bra ställen i Helsingfors är till exempel Play it Again Sam, Penny Lane och Hoochie Mama Jane, i Åbo finns VintagEija's och i Tammerfors Yesterday. Fargo, Weird Antiques och Tattarisuon antiikki i Helsingfors är bra ställen för den som letar efter inredningsprylar."

GÅ PÅ EVENEMANG

"Där kan man förnimma 50-talet och shoppa. I juni arrangeras exempelvis Suvi-Vintage på Tallipiha i Tammerfors, och Nationalmuseet ordnar evenemang ett par gånger under sommaren. I utlandet är loppmarknaderna i Belgien och Tyskland de bästa. Och USA är ett utmärkt vintageland."

någon jag inte känner kommenterar dem. På gatan stirrar man oftast bara – finländarna är ju sådana.

I utlandet kan det hända att folk vill ta ett foto på mig. Det känns lite fänigt. Man klär sig som man vill och folk betar sig som om man skulle vara ett djur på zoo: Titta, en panda! Titta, hon klär sig i vintage!

Som 30-åring var jag inte ännu tillräckligt modig. Då hade jag modernare kläder på jobbet. Nu när jag har passerat 50 vågar jag leva det här fullt ut. Vintage är en stark del av min identitet. Det här är vad jag är." ■

En bra kundrådgivare lånar sitt öra

Heli Tuori tar emot kunder vid Vasa Elektriskas nya infodisk. För henne är det viktigaste i kundservice ett äkta bemötande. Det kan leda till diskussioner också bortom elärenden.

Text **ELINA VIRONEN**
Bild **MIKKO LEHTIMÄKI**

1 Varför har Vasa Elektriska infört en infodisk?

”En infodisk och receptionist är något som våra kunder har önskat. De gör att vi ännu bättre kan betjäna kunder och andra gäster som besöker oss på vårt kontor. Jag tycker det är jättefint att få möta folk ansikte mot ansikte. Tidigare har jag jobbat med kundservice per telefon och via våra digitala kanaler.

Kunderna kan komma och sköta sina elärenden personligen med kundtjänstmedarbetarna. Jag tycker det är bra eftersom alla ju inte har dator hemma. Jag tar emot kunderna vid disken och vägleder dem vid behov vidare till rätt medarbetare.”

2 Hurdan är bra kundservice?

”Det viktigaste för mig är att betjäningen är naturlig och vänlig, och att man håller vad man lovar. Kundresponsen visar tydligt att kunderna litar på Vasa Elektriska och att vi gör mer för kunderna än vad de förväntar sig att få. I många situationer kan vi göra kundernas vardag lättare genom att göra saker och ting åt dem.

Ibland vill kunden också prata om annat än el. Då lyssnar jag. Orsaken till besöket kan vara en ny livssituation som ger anledning till ändringar, och som kunden vill tala om. Det är trevligt att sprida lite glädje i kundens vardag om man kan – om det så vore genom att småprata en stund om något annat än el.”

3 Vilken är den bästa responsen du har fått av en kund?

”En gång hade jag en kund på telefon som tecknade elavtal för sin fritidsbostad i Lappland. När vi avslutade samtalet sade han att det var kul att prata och uppmanade mig att komma på besök till Lappland. När kunden är nöjd blir man också själv glad till sinnes.”

Namn: **Heli Tuori**
Arbete: **servicespecialist**
Utbildning: **merkonom**
Familj: **två vuxna barn och tre barnbarn**
Fritidsintressen: **grekiska folkdanser, resor och dansuppträdanden i Grekland och Finland**

JOBBA HOS OSS I SOMMAR!

DU SOM STUDERAR – passa på att söka sommarens drömjobb! Nu har nämligen våra sommarjobb publice-rats! Skicka in din ansökan med en gång, för efterfrågan är stor. Ansök-ningstiden upphör 29.2. Sök jobben på vasaelektriska.fi/sommarjobb.



HÅLL KOLL PÅ ELFÖRBRUKNINGEN

PÅ VINTERN kan elräkningen bli en överraskning – i synnerhet för den som bor i en eluppvärmd bostad och kölden ökar elåtgången. Du slipper överraskningarna om du följer din förbrukning i vår Onlinetjänst. Registrera dig och logga in på online.vaasansahko.fi. Där kan du se hur mycket el ditt hem förbrukar timme för timme och även jämföra förbrukningen med till exempel läget ett år tidigare.

Vi jobbar också med att ta fram en egen mobilapp, med vilken Vasa Elektriskas kunder i framtiden behändigt kan se hemmets elförbrukning när och var som helst.

SÅ TAR DU HAND OM

Din ugn

En ugn är en långlivad apparat vars viktigaste underhåll är rengöring.

1 | Håll ugnen ren, för smutsen försämrar värmespridningen. Då blir bak- eller stekresultatet lidande och ugnen slukar mer el. Smutsen ger också os och kan i värsta fall börja brinna. Om ugnen blir smutsig – rengör den med en gång. Då släpper smutsen lättare. Torka ur ugnen med en svamp eller mikrofiberduk och mild diskmedellösning. Rengör även bak-plåten och ugnsgallret på samma sätt.

2 | Ta bort ingrodd smuts med till exempel en tallsåpslösning, en pasta av salt och varmt vatten eller ett ugnsgörningsmedel. Smutsen löser upp sig lättare om du värmer upp ugnen till 50 grader och låter den sedan svalna en stund innan du rengör den. Använd inte skurblock eller vassa föremål eftersom de kan lämna repor på ytorna i ugnen eller på gallret, där smutsen sätter sig ännu lättare framöver.

3 | Förebygg matstänk i ugnen genom att tillreda maten i tillräckligt stora kärl – helst med lock – eller i en stekpåse. Se också till att temperaturen är rätt. Om ugnen är för varm skvätter



En ugn med enkla funktioner är lätt att hålla i skick.

maten lättare. Ha alltid ett bakpapper på bakplåten eller gallret.

4 | Byt ut lampan om den går sönder. Se ugnens bruksanvisning för instruktioner och lampmodell.

5 | Använd ugnen smart och tillred så mycket mat på en gång som möjligt. Värm upp ugnen mer sällan men längre åt gången i stället för att värma upp den ofta i korta snuttar. På så sätt slits ugnens delar mindre och den kan tjänstgöra längre.

6 | Tillkalla en reparatör om ugnen går sönder. Oftast är felen så små att det blir förmånligare att laga dem än att köpa en ny ugn.

Källor: Päivi Suur-Uski, expert hos Motiva, och martat.fi

Välj grön fjärrvärme

VÅRT UTBUD av fjärrvärme växte vid årsskiftet, och nu kan alla våra fjärrvärmekunder välja att värma upp sitt hem eller företag helt koldioxidfritt. Klimatgarantin är en tillvalstjänst som gör det lätt att minska sitt kolavtryck, eftersom den innebär att fjärrvärmen har producerats helt utan koldioxidutsläpp.

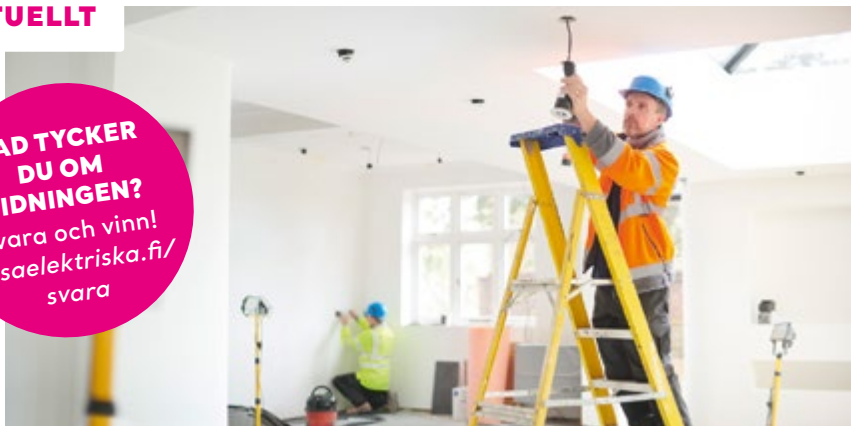
Väljer du Klimatgarantin för ditt företag kan du också berätta om det för dina kunder. Du får ett certifikat som visar att du är med och arbetar för en renare miljö.

Att lägga till Klimatgarantin till ditt fjärrvärmeavtal är lätt. Läs mer och beställ Klimatgarantin på vasaelektriska.fi/klimatgaranti eller kontakta vår kundtjänst på 06 324 5340 eller fjarrvarme@vasaelektriska.fi.

ISTOCKPHOTO



**VAD TYCKER
DU OM
TIDNINGEN?**
Svara och vinn!
[vasaelektriska.fi/
svara](https://vasaelektriska.fi/svara)



ISTOCKPHOTO

Snabb elanslutning till bygget

EN GOD NYHET FÖR BYGGARE! Vasa Elnät kör igång ett pilotprojekt om snabb anslutning av el på byggarbetsplatser. Bolaget behöver inte längre besöka byggplatsen flera gånger, utan nu kan en ny sorts mätningssentral installeras på en gång – redan innan elentreprenören har färdigställt sina elinstallationer. När kunden behöver el kan den kopplas in på distans från vår kundtjänst utan väntetid.

Vi strävar efter att kunna erbjuda snabb elanslutning till alla egnahemshus- och sommarstugebyggare inom Vasa Elnäts distributionsområde redan i år.



Följ oss i
sociala medier!

Emojier ger glatt humör

VASA ELEKTRISKA har fortsatt att sprida glädje till sina följare i sociala medier – i äkta Vasastil, förstås. Just nu producerar vi glad energi med pigga emojier. Ännu roligare blir det när emojierna väcks till liv och blir grunden till en gissningslek. Unna dig en skrattstund och gå in på vår Instagram och gissa veckans emoji 😊.

[#vasaenergisombast](https://www.instagram.com/vasaenergisombast)



Mot ett vädersäkert elnät

VASA ELNÄT vill göra sitt distributionsnät ännu driftssäkrare genom att öka andelen jordkablar. När kablarna ligger under jord störs eldistributionen inte av stormar och andra naturfenomen.

I år byggs jordkablar bland annat i Laihela, Korsholm, Korsnäs och Vasa. I nuläget består 41 procent av vårt mellanspanningsnät av jordkablar. I lågspänningsnätet är andelen 71 procent.

MÄT DIN PASSION PÅ ENERGYWEEK

ÅRETS VIKTIGASTE evenemang inom energibranschen, Vasa EnergyWeek, kommer igen. Evenemanget äger rum 16–19.3 i Vasa stadshus. Vasa Elektriska är med under de tre första dagarna. Hos oss kan du bland annat mäta din verkliga passionsnivå med vetenskapliga metoder direkt på huden. Kom och testa! Läs mer om evenemanget på energyweek.fi.

VI GER VALUTA FÖR PENGARNA

EN UNDERSÖKNING bland kunder hos olika elförsäljningsbolag visar att våra kunder anser sig få mest valuta för sina pengar. I den kategorin kom Vasa Elektriska etta. I undersökningen som helhet kom vi på andra plats. Vi har också minst missnöjda kunder och nästmest mycket nöjda kunder. Dessutom gick Vasa Elektriska framåt i alla kategorier jämfört med fjolåret och var bättre än branschmedelvärdet i alla kategorier. Stort tack till alla våra kunder för er värdefulla respons!

Källa: Sähkön vähittäismyynti 2019 (EPSI Rating)

FLEXIBILITET I ELSYSTEMET

VASA UNIVERSITET och VTT har inlett samarbetsprojektet FLEXIMAR för att utveckla en ny realtidsmarknadsplats för flexibel konsumtion av el. Ökad användning av förnybar energi, såsom vind- och solkraft, kräver också större flexibilitet av elsystemet. FLEXIMAR ska bland annat utreda hur man kan involvera konsumenterna i denna flexibilitet. Vasa Elektriska är med och möjliggör projektet.

"Vi gör finsk energiproduktion renare"

Vasa Elektriska fortsätter investera i vindkraft. VD **Stefan Damlin** ser ökningen av andelen utsläppsfri energiproduktion som bolagets skyldighet.

Vad är det frågan om?

Vasa Elektriska investerar nästan 20 miljoner euro i en vindpark i området Paskoonharju i Östermark. Parken väntas vara färdig 2022 och ska bestå av 21 nya vindkraftverk, varav tio ska producera el åt Vasa Elektriska.

Den nya vindparkens årliga elproduktion kommer att ligga på cirka 400 000 megawattimmar. Vasa Elektriskas andel är cirka hälften av det, vilket motsvarar den årliga konsumtionen i cirka 10 000 eluppvärmda egna hushus eller runt 10 procent av Vasa Elektriskas elförsäljning under 2018.

Vindparken byggs av EPV Vindkraft Ab som är ett dotterbolag till EPV Energi. Vasa Elektriska äger cirka 40 procent av EPV Energi och har via bolaget sedan tidigare andelar i 82 vindkraftverk i Finland.

De nya vindkraftverken är bland de första i Finland som byggs utan understöd från samhället.

"Teknologin har gått framåt, och vi har nu uppnått en situation på marknaden där det är lönsamt att bygga vindkraft på marknadsvillkor", säger VD för Vasa Elektriska Stefan Damlin.

Varför satsar ni på vindkraft?

"Som energiproducent har vi ett ansvar att fatta beslut som är hållbara ur klimatsynvinkel, och samtidigt hjälper vi ju våra kunder att minska sitt koldioxidavtryck", säger Damlin.

Han påminner om att vindkraften är ett helt utsläppsfritt sätt att producera el.

"Vi har beslutat att starkt jobba för en renare energiproduktion i Finland, och den här typen av investeringar är därför viktiga."

På vilka andra sätt går bolaget mot renare energiproduktion?

Bra exempel på fjärrvärmesidan är den gröna fjärrvärmeprodukten Klimatgaranti som Vasa Elektriska lanserade nyligen samt det nya värmelagret på Vasklot i Vasa som bland annat gör det möjligt att i framtiden också utnyttja sol- och vindenergi för fjärrvärme på ett mer flexibelt sätt.

"Den överskottsenergi som uppstår på blåsiga dagar lagras som värme i vattnet i energilagret. Därifrån förflyttas värmen till fjärrvärmenätet. På det sättet får vi utsläppsfri fjärrvärme."

Dessutom har Vasa Elektriska pilotprojekt kring flexibel elförbrukning inom både fjärrvärme och el.

"Vi letar efter sätt att tillsammans med kunden göra elförbrukningen mer flexibel och slippa förbrukningstoppar. Då kan vi minska användningen av de mindre miljövänliga energikällorna."

Vasa Elektriska köper också in överskottsvärme som uppstår i Vasatrakten och matar in den i fjärrvärmenätet. Värmen i hemmet hos en Vasabo kan alltså komma från industrins överskottsvärme.

Beata Rodas gör
14 spelvideor i veckan.
Mest tycker hon om
äventyrs- och skräckspel.

Tusen meddelanden från fans på en dag

Beata Rodas eller Paqpa gör spelvideor till Youtube hemma i Vasa. Hennes viktigaste budskap är att datorspel inte bara är en killgrej.

Text **ELLA PESONEN**
Bilder **LINUS LINDHOLM**

Som barn tyckte **Beata Rodas**, 24, om att titta på när hennes pappa och storebror spelade datorspel. När hon själv fick prova blev hon också själv frälst på spelvärlden.

Rodas tittade på spelvideor på Youtube och blev förtjust i spelkanalen PewDiePie. Den drivs av svenske **Felix Kjellberg**, som är en av de första som har gjort sig ett yrke av Youtube-videor.

"Jag tänkte att varför skulle inte också jag kunna göra spelvideor men ur en kvinnas synvinkel", säger Rodas.

Hon skapade en Youtube-kanal och kallade den Paqpa som var hennes pappas gamla spelnamn. Huvudidén med kanalen var från första början att prova alla möjliga spel – allt ifrån krigsspel till äventyrsspel.

Nu har Rodas gjort spelvideor professionellt i ungefär fyra år. Hennes Paqpa-kanal har 230 000 prenumeran-

ter och hennes videor har visats över 200 miljoner gånger.

Videor som heltidsjobb

Rodas arbetsdag börjar vid niotiden på morgonen. Resan till jobbet är kort, eftersom hon arbetar hemifrån. De viktigaste verktygen är dator, mikrofon och webbkamera.

Under dagen spelar Rodas in två olika spel. Hon övar inte, utan videorna visar när hon provar spelen för första gången. Det är själva vitsen med det hela.

Efter inspelningen redigerar Rodas videorna och lägger ut dem med en gång. Varje dag kommer det ut två nya videor på kanalen. Det är en hård takt – många andra ger ut samma antal under en vecka.

"Jag tycker bara om att spela så mycket. Jag njuter av att få ha det som jobb."

Efter att ha lagt ut videorna letar Rodas upp spelen som hon ska spela nästa dag och svarar på kommentarer från sina följare. Det kan vara tusen kommentarer på en video varje dag. Rodas försöker att svara på dem alla.

"Folk har skrivit att mina videor har piggat upp dem när de varit sjuka eller hjälpt dem att orka när de blivit mobbade i skolan. Att höra sådant gör mig glad."

Vanligtvis är dagen slut efter åtta timmar. Sedan tar Rodas en promenad med sina tre hundar. Vill hon ta ledigt en dag måste hon göra flera videor i förväg.

Youtube sysselsätter Rodas på heltid. Hennes inkomster kommer i huvudsak från reklam som är inklippt i hennes spelvideor.

Många youtubers gör dessutom kommersiellt samarbete med olika företag. Ofta är de med i ett slags nätverk där de får erbjudanden om samarbete. Rodas

har nyligen blivit medlem i tidskriften Demis youtubernätverk.

"Min plan är att bredda innehållet på kanalen till vloggar om mitt eget liv."

Youtubern är en ungdomsidol

Tjejer som spelar är grabbiga. Den typen av kommentarer har Rodas fått ända sedan hon var barn.

"När jag började min Youtube-karriär fick jag mycket hatkommentarer från folk som tyckte att det inte passade för kvinnor att spela. Det är sällsynt med kvinnor som spelar, i synnerhet i Finland, men jag vill visa med min kanal att spel inte bara är en killgrej."

Av Paqpa-kanalens följare är runt hälften pojkar, hälften flickor. I synnerhet flickorna hör ofta av sig till Rodas.

"Många tjejer berättar att mitt exempel har uppmuntrat dem att öppna sig att de spelar. I nätspel händer det fortfarande ofta, att om det kommer fram att en av spelarna är flicka får hon ensam skulden om laget förlorar."

När Rodas går på gatan i Vasa centrum kan det komma ett tiotal ungdomar som vill ha ett foto med henne.

Följarna skickar henne också brev och ritningar. En del har Rodas fått lagra hos sina föräldrar, eftersom allt inte ryms i hennes lägenhet.

"När man är van vid att sitta ensam hemma och prata med kameran glömmar man lätt att det är en massa folk som tittar på videorna."

Rodas drömmer om att kunna fortsätta med spelvideor i flera år. Därefter planerar hon att följa sin dröm och studera till veterinär.

Rodas familj har förhållit sig väl till hennes karriärval.

"Pappa och brorsan tycker det är ascoolt. De har sagt att de är stolta över mig." ■

BEATA RODAS ELLER PAQPA
är en 24-årig professionell
youtuber. Hon kommer från
Seinäjoki men bor i Vasa. Hennes
Youtube-kanal har 230 000
prenumeranter. Hon har gjort
spelvideor yrkesmässigt i fyra år.



STJÄRNDAMM | Det har hänt att de ivrigaste fansen knackat på dörren och fönstren hemma hos Rodas. Det gör henne inte beklämd, men hon håller nog helst gardinerna fördragna. På stan tycker hon däremot att det är kul att träffa och utbyta nyheter med sina följare.



Det går bra att byta ut chorizon till en annan kryddig korv eller vegetarisk korv.

Ett skepp kommer lastat med Shakshuka

Shakshuka, känd från köken i Mellanöstern och Nordafrika, är mysig, värmande vintermat. Servera den i modern tappning som färdiga portioner i tortillabåtar.

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**



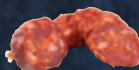
Börja med löken:

Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en panna och fräs upp löken i 5 minuter. Tillsätt vitlöken, sockret, paprikapulvret och chilipulvret och fortsätt fräsa i ett par minuter till.



Fortsätt med såsen:

Tillsätt de krossade tomaterna och cirka en deciliter vatten. Låt såsen sjuda på låg värme i minst 15 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.



Fyll tortillabåtarna:

Lägg ut tortillabåtarna på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Lägg chorizoskivor på botten av båten och fyll den sedan med tomatås. Gör en grop i tomatsåsen, knäck ett ägg och häll det i gropen. Krydda ägget med salt och svartpeppar. Strö fetasmulor över ägget och toppa med en körsbärstomat. Gör likadant med alla tortillabåtar.



Grädda och garnera:

Grädda båtarna i ugnen i 200 grader i cirka 10 minuter tills äggvitan har stelnat. Garnera med färsk oregano.

Mättande!

Shakshuka är ursprungligen en frukosträtt, men den passar också fint till brunch eller lunch.

För 6 personer:

1 lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olja
½ msk socker
1 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
1 burk krossade tomater (400 g)
salt och svartpeppar
6 tortillabåtar/tortillakoppar
100 g chorizopålägg
6 ägg
50 g fetaost
6 körsbärstomater
färsk oregano





Vasaenergi som bäst.

UTLOTTNING
FÖR VÅRA
KUNDER

Vinstens
värde över
800 €

Vinn ett romantiskt festivalveckoslut i Vasa!

Vi lottar ut 7 st. romantiska veckoslutspaket i Vasa 7–9.8.2020 för två personer

Hotellövernattning fre–sö

Två avslappnande nätter med frukost på Sokos Hotel Vaakuna.

2 dagars VIP-biljetter till Vaasa Festival

Vasa Elektriska Deluxe VIP-biljetterna innehåller bl.a. en tre rätters middag med bubbel – båda dagarna.



Läs mer på vasaelektriska.fi/kundbonus

Regler: Du som är Vasa Elektriskas kund kan delta i utlottningen 6.2–30.6.2020. Delta genom att kryssa för utlottningen i Vasa Elektriskas Onlinetjänst på online.vaasansahko.fi. Vinsten innehåller två Vasa Elektriska Deluxe VIP-biljetter till Vaasa Festival 7–8.8.2020 inkl. hotellövernattning på Original Sokos Hotel Vaakuna 7–9.8.2020. Vinstens värde är 821 €. Vinnarna kontaktas personligen och deras namn kan publiceras i Vasa Elektriskas kanaler. Dragningens regler: vasaelektriska.fi/lotterier.