

Vasa
Elektriskas
kundtidning
3 | 22

Nette

Musikens förunderliga kraft

**Antti Merilehto &
ansvarsfull artificiell
intelligens**

Så här kan du spara el

Varför får vi gåshud?

**Att hjälpa
ukrainare förenar**



Gemensam oro för elpriset

Mitt sätt att närma mig svåra saker är att skaffa så mycket information som möjligt. När kriget i Ukraina bröt ut var jag på semester och följde livesändningar om händelserna i krigszonen och reaktionerna på dem på olika håll i världen. Inte det ideala sättet att semestra, kan man tycka. Men mig gav det ett lugn i sinnet.

Det gav också en liten tröst och en känsla av trygghet i den tröstlösa situationen att se den enighet med vilken västvärlden fördömde kriget och införde sanktioner mot angriparen. Jag kunde lägga rädslan för att kriget skulle nå Finland åt sidan och koncentrera mig på saker som är meningsfulla för mig.

På samma sätt närmar jag mig oron för de kommande elpriserna, hur stora elräkningarna kommer att bli och hur konsumenterna ska kunna klara av dem. Information finns det ingen brist på. Prognoserna ändras ständigt, och produktutbudet och priserna därefter. Medierna fylls dagligen av synpunkter ur ett eller annat perspektiv. Folk är oroliga.

Den här gången finner jag ett lugn i att oron är gemensam. Man arbetar för fullt på olika håll för att hitta sätt att lösa problemet och överbrygga situationen. I regeringens budgetproposition för 2023 föreslås ett flertal åtgärder som stöder konsumenternas köpkraft och kompenserar de stigande elpriserna. Inom branschen är man i full fart med att leta efter sätt att motarbeta hoten och säkerställa fortsatta investeringar för en fossilfri framtid.

Till våra kunder som kämpar med sin oro vill jag säga att om du får betalningssvårigheter så kontakta oss så tidigt som möjligt. Det ger oss bättre möjligheter att hitta en lösning.

Vi för vår del har förberett oss på att under kommande vinter stötta våra konsumentkunder genom att vid behov ingå betalningsavtal. Vi ger också råd, även i den här tidningen, om hur man kan ändra sin elförbrukning och därmed minska sin elräkning. Nu är det viktigt att spara energi.

Arja Rosing
ekonomidirektör, Vasa Elektriska

Innehåll

I temaartiklen i detta nummer ger vi oss hän åt musikens förunderliga kraft. Musik ger oss välbehag och ökar välbefinnandet – och inte bara för människor utan även för djur och växter! Å andra sidan kan man med musik påverka hur vi känner och agerar, något som många varumärken använder sig av.

- 3 Bra fråga**
Varför får vi gåshud?
- 4 Tema**
Musikens kraft
- 12 Babbel**
Vi måste lära AI att göra hållbara val
- 14 Ett smartare liv**
Så här sparar du el
- 16 Ilag**
Hjälparna drar åt samma håll
- 20 Aktuellt**
Läs också om: sommarjobbarens positiva erfarenheter, checklista för fjärrvärmekunder och tips om elanvändning vid blåsig väder.
- 24 Vasakompetens**
Nytt liv för gamla kläder
- 26 Korsord**
- 27 Recept**
Kålroten i rampljuset

Koncernen Vasa Elektriskas kundtidning

Följande Nette utkommer 2/2023
Postadress: PB 26, 65101 Vasa
Besöksadress: Kyrkoesplanaden 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: Johan Eriksson,
Marko Hakamäki, Mirja Kohtamäki,
Mikaela Jussila, Tiina Lillbacka
Tryckeri: UPC Print
Pärmbild: Kirsi-Marja Savola



4041 0948
Painotuote



Varför får vi gåshud?

Text **ELINA VIRONEN**

Du läser någonting förskräckligt i tidningen eller huttrar av köld och hårstråna på huden ställer sig på ända. Låter det bekant?

Reflexen som också förekommer hos många däggdjur utlöses av det sympatiska nervsystemet, som inte är viljestyrt. Hos djur kan det förbättra möjligheterna att klara av en hotande situation när djuret burrar upp pälsen för att se större ut. En yvig päls ger också bättre skydd mot köld.

En människa kan få gåshud när hon blir rädd eller upplever andra starka känslor. Att hårstråna reser sig är förmodligen en

kvarleva från en utvecklingsfas där våra förfäder och -mödrar hade en tjockare kroppsbehåring.

Man kan också få gåshud av att lyssna på musik som man tycker om. Den reaktionen är svårare att förklara ur en evolutionär synvinkel. Musik får hjärnan att utsöndra dopamin på samma sätt som när man äter eller har sex. Det välbehag som musik framkallar baseras alltså på, åtminstone delvis, samma mekanismer i hjärnan som den vällyst vi får av de funktioner som är viktiga för överlevnaden och fortplantningen.

Som expert intervjuades akademiforskare **Vesa Putkinen** från PET-centret.

Text **SIRKKU SAARIAHO**
Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Musikens kraft

Att spela på ett instrument, sjunga, lyssna till eller att bara höra musik är vardagligt, men har en förunderlig inverkan på oss. Musiken väcker känslor och minnen. Den förenar oss i glädje, men ger också tröst och minskar stress. Till och med djur och växter reagerar på musik. Musikens kraft syns även i hur vi förhåller oss till varumärken. Det är något magiskt med den!

Musik har gett Jyrki Myllylä en hustru, många vänner, fina upplevelser, mening i livet, frihet att uttrycka sig, resor i utlandet, arbete, nöje och förströelse och trevliga stunder med familjen. För närvarande arbetar han som vårdmusiker på ett vårdhem och musicerar i en trio på fritiden.





Handelsinstitutet eller militärmusikskolan. De var alternativen för **Jyrki Myllylä** när han var 16. "Det var ganska självklart att jag sökte till Åbo garnisons musikkår."

Musik hade alltid varit en del av livet för familjen Myllylä, som bodde i Björneborg. Mamman var skådespelare, och även pappan van vid att uppträda. Jyrkis benägenhet för musik var så uppenbar att föräldrarna skaffade flera instrument till hemmet, till exempel bongotrummor och ett harmonium. Han gick också på musikinstitutet.

"Jag valde gitarr som instrument för att min kompis också gjorde det. Sedan ringde rektorn hem till oss och sa att de hade en extra klarinett. Skulle det vara något för Jyrki?"

Klarinett är fortfarande Myllyläs huvudinstrument.

"Den behärskar jag bäst tekniskt. Med den uppnår jag sådana landskap som är omöjliga med andra instrument. Jag ser mig ändå inte som en klarinettist. Jag är musiker. Alla instrument är redskap med vilka jag kan uttrycka mig, skapa kontakt med andra människor och ge glädje åt mig själv och andra."

Livets kompass

Musiken har fyllt varje vrå i Myllyläs liv ända från ungdomsåren. Den har också gett honom de bästa vännerna och hustrun. Den har styrt hans liv, visat vägen framåt och inspirerat till omvägar som visat sig leda i rätt riktning. Vägen har gått genom garnisonens musikkår till musiklärarstudier vid konservatoriet i Tammerfors och vidare till drömjobbet som stämledare för klarinett i Kouvola stadsorkester.

"Det var fantastiskt men ändå inte min grej. Att undervisa i en skola däremot kändes rätt."

Det blev alltså musikpedagogikstudier vid Sibeliusakademin.

"När jag spelade i militärmusikkåren i Åbo gick jag på stegg och jazzdans. På Sibeliusakademin hade de kurser i rörelse till musik. Jag blev så sugen att jag tog dem alla. Det var väldigt fritt och kreativt. Vårt gäng var bara så bra."

Men arbetet som musiklärare blev så småningom tungt, för tungt. En utbrändhet tvingade Myllylä att tänka om kring sitt förhållande till musiken.

"Jag behövde pusta ut i ett par år och fundera på vad jag ville göra. Kunde jag ha kvar musiken som yrke?"

Ny bana som vårdmusiker

Inför julen 2017 tittade Myllylä in på en volontärarbetsmessa på Gamla studenthuset i Helsingfors.

Besöket i en monter för seniorarbete blev en vändpunkt.

"När de hörde att jag var musiker slet de nästan skjortan av mig", skrattar Myllylä.

"Jag insåg att det fanns ett enormt behov av musik i vården. Det var faktiskt början på min karriär som vårdmusiker."

Myllylä gick en 1-årig utbildning till sjukhus- och vårdmusiker på Konstakademin vid Åbo yrkeshögskola. Praktikplatsen hittade han på vårdhemmet Päiväkumpu i Helsingfors som också är hans nuvarande arbetsplats.

"De hade ett behov av mina kunskaper och massor av arbete. Jag har varit där i fyra år nu."

Musikens små under sker ofta i vårdhemmets vardag. Myllylä minns en rastlös boende som var svår att få kontakt med. När han spelade *Hummani hei* för henne lugnade hon ner sig.

Och en demenssjuk man som inte alltid visste var han var, men när han fick en gitarr i sina händer blev han som en annan människa. Även hans kroppshållning blev förändrad.

"Jag frågade om han mindes. Och visst mindes han, alla låtar och ackord fast jag inte ens hade ackordbeteckningar."

Det är alltid en rörande stund när musiken tar över. Musik ger glädje och välbehag åt både de boende och musikern.

"Jag har från första början känt att mitt jobb gör skillnad. Jag får feedback från personalen, de boende och deras anhöriga. De uppskattar mig och mitt arbete. Det känns bra."

Musicering för nöjes skull

Myllylä jobbar 20 timmar i veckan på vårdhemmet. Den kortare arbetstiden ger möjlighet till egna projekt.

"Jag hinner också göra gig utanför mitt egentliga jobb. Även motion är väldigt viktigt för mig, för både kroppen och sinnet."

Myllyläs eget förhållande till musik har blivit klarare. Han lyssnar sällan till musik hemma, för proffsets öron behöver vila. Däremot komponerar och improviserar han gärna.

"Vi har ett arbetsrum hemma där min hustru och jag kan träna, komponera och spela in. Det är sällan jag spelar för bara nöjes skull. Vanligtvis har jag någon anledning att spela."

En viktig del av spelandet är trion som framför låtar som Myllyläs hustru har komponerat. Trion har redan sitt andra album under arbete.

"Det räknar jag som att spela för nöjes skull, för att det är frivilligt och ger mycket glädje. Att improvisera är alltid givande. Där kan jag ge uttryck för mina känslor med musiken." ●



4 sätt som musiken påverkar på



FOTO ISTOCK

1 Medicinfri behandling

Frågar man **Seppo Soinila**, som är professor emeritus i neurologi vid Åbo universitet, kan musik ses som en trygg medicinfri behandling vid många sjukdomar.

”Musik ingår i internationella behandlingsrekommendationer för bland annat demenssjukdomar och cirkulationsrubbingar i hjärnan.”

Soinila har under sin långa karriär forskat en hel del kring musikens hälsoeffekter. Nu håller han och hans kollegor på att inleda en undersökning där patienter både lyssnar på musik och ser på en konsert eller spelning med VR-glasögon. Avsikten är att evaluera om det ger ett mervärde till musiklyssnandet att se musikerna och att bedöma hur pass tillämpliga VR-glasögon är för behandling av akuta cirkulationsrubbingar eller vid rehabilitering. Undersökningen omfattar även demenssjuka patienter.

”Vi vill ha kritiskt framtagna data om huruvida musiklyssnande ska kunna införas som en trygg rutinmässig medicinfri behandling för att effektivisera de vedertagna behandlingsformerna.”

Undersökningen utförs som ett samarbetsprojekt mellan Åbo universitet, Neurocentrum vid Åbo universitetssjukhus och Kaskenmäen kotikonsertit som ger konserter hemifårn. Projektet publicerades i juni i samband med ett seminarium vid Musikfestspelen i Nådendal.

2 Väcker välbehag

”Musik är en helhetsupplevelse, inte bara en hörsel-förnimmelse”, säger Seppo Soinila.

Hjärnan omvandlar hörförnimmelsen, som tonerna framkallar, till en musikupplevelse. Musiken aktiverar på en bred front nästan alla delar i hjärnan. Upplevelsen omfattar även känslor och minnen. Det autonoma nervsystemet gör att känslorna syns i ansiktet, tårarna rinner och andningen och pulsen ökar när musikupplevelsen är stark. Hjärnans minnessystem jämför den musik du hör

med tidigare erfarenheter och kopplar ihop den med minnen. I den främre pannloben finns ett centrum som känner igen den bekanta låten. Detta centrum förblir aktivt längst hos alzheimerpatienter.

Musikens effekt beror på att det så kallade lustcentrumet, hjärnans belöningssystem som baseras på signalsubstansen dopamin, aktiveras när vi lyssnar till musik. Musiken stimulerar belöningssystemet som utsöndrar dopamin och endorfin som i sin tur framkallar en känsla av välbehag.



3 Ökar uppmärksamheten

Forskning visar att körsång har avsevärda positiva hälsoeffekter hos äldre personer. I undersökningarna mättes körsångarnas förmåga att bearbeta information och iaktta sociala variabler med olika tester.

”En körsångare måste höra vad personen bredvid sjunger och samtidigt följa med körledaren. Det förbättrar märkbart körsångarens förmåga att fokusera sin uppmärksamhet och fånga små förändringar i tonimpulserna omkring. Det gäller förmodligen också de yngre körsångarna”, säger Soinila.



4 Lindrar stress och smärta

Seppe Soinila definierar stress som fysiologiska, biologiska och psykologiska förändringar som uppstår i en belastande situation. Musik har en lindrande inverkan på alla dessa stressfaktorer. Dessutom minskar musik både akut och kronisk smärta.

Traditionellt har man tänkt att lugnande musik minskar stress. Om man spelar lugn musik för en person med kronisk smärta så får hen lättare att slappna av och den upplevda smärtan minskar.

Soinila påpekar ändå att var och en upplever musiken efter sin egen historia. Hur musiken påverkar en och vad man associerar med musiken beror på ens individuella erfarenheter.

”Å andra sidan är det påvisat att rytmisk musik med snabbt tempo har en smärtlindrande effekt. Den har förmodligen en lite annorlunda mekanism: smärtsystemet reagerar när det motoriska systemet aktiveras, och det kan dämpa smärtförnimmelsen som känselsystemet framkallar.”

Njut i egen takt

Musikens nytta för välbefinnandet är så stor att alla tjänar på att ha musik i sitt liv i en eller annan form.



Lär dig på distans | Uppliva ditt bortglömda musikintresse eller, om du aldrig har spelat ett instrument, börja spela nu. Det finns flera webbplatser med kurser för den som vill lära sig att spela eller sjunga: se till exempel musiikkituotantokeys.fi eller rockway.fi. Du kan lära dig när du vill eller få läraren hem till dig i digital form. Det är aldrig för sent att lära sig att spela, säger musikpedagogerna och -forskarna. Se våra musikförmåner: vasaelektriska.fi/kundbonus



Våga prova! | Streamingtjänster, så som Spotify, kan verka krångliga i början. Det finns så mycket att välja på att man inte vet var man ska börja. Åk på en upptäcktsresa! Välj en låt eller artist som du tycker om. Sedan får du förslag på nya låtar, album, spel-listor och artister som du skulle kunna gilla. Ta steget och provlyssna – och prova igen! Du kan inte ha sönder streamingtjänsten.



Starta en musikkirke | Idén med en musikkirke är densamma som med en läsecirke; alla lyssnar på samma skiva och samlas sedan för att prata om den. Att prata om musik kan vara lika roligt som att lyssna på den. Den enda risken är att du hittar ny musik som du blir störförälskad i.



Bli en stammis | Skaffa dig ett säsongskort till stadsorkestrarnas konserter på din hemort. Det ger regelbunden musikglädje och möjlighet att följa med orkestrarnas resa på längre sikt – lite som om den vore ett ishockeylag. Till exempel har Vasa stadsorkester ett Grande-säsongskort som gäller för 11 konserter under hösten.

Skriv ett musiktestamente | ”Var och en borde sammanställa sitt livs spellista”, säger **Marko Mustiala** på gramex.fi. Han är musikexpert hos minnesföreningen Kanta-Hämeen Muistiyhdistys. Ett musiktestamente visar vilken musik du vill höra om du till exempel på grund av sjukdom inte kan uttrycka dig. Testamentet kan vara ett häfte där du skriver ner artister som är viktiga för dig och låtar som du gillar och ogillar. På det sättet kan man sätta på din favoritmusik när det blir aktuellt.



Musik som en del av varumärket

Det audiella ökar i popularitet, och allt fler företag vill skilja sig från mängden till exempel med musik. Då anlitar många Lauri Domnick som är proffs på audiellt varumärkesbyggande.

Musik påverkar starkt människans beteende. Det man hör upplever man ofta intensivt – till och med starkare än det man ser.

”Musiken har en enorm effekt på hur vi upplever ett varumärke. Den borde definieras som en del av varumärket eftersom dess verkan är så stor”, säger **Lauri Domnick**, Head of Audio Branding hos Bauer Media.

”Ett lyckat ljud förstärker varumärkets identitet och värderingar genom olika audiella element. Det blir en del av företagets varumärkesidentitet på samma sätt som den visuella identiteten med logotyp och visuellt uttryck.”

Den audiella identiteten hörs överallt där företaget finns. Den kan bestå av till exempel musik, ljudlogotyper, jinglar, tal och ljudlandskap.

Även bakgrundsmusik kan byggas upp så att den förstärker varumärkets image och stöder kundupplevelsen. När den är som bäst ger den också lite överraskningar till kunden.

”Lyckligtvis är det fler och fler företag som ser bakgrundsmusiken som en elementär del av deras varumärke och förstår dess värde och slagkraft.”

Ett eget ljud gör företaget mer känt och påverkar positivt verksamheten genom att exempelvis skapa engagemang hos kunden.

Domnick tycker man gjort ett bra jobb i Finland. Var fjärde av de hundra största reklamköparna i Finland använder sig av egna ljudelement.

Oftast hörs ljudelementen i rekla-

Lauri Domnick visste redan som ung att han ville arbeta med musik. I audiellt varumärkesbyggande har han förenat sin kärlek till musiken och sitt kunnande inom marknadsföring. ”Jag har försörjt mig på musik i över 20 år utan att spela en ton själv.”

men. De flesta företag ser det audiella varumärket som en del av marknads-kommunikationen. Domnick skulle ändå gärna se det audiella varumärket även i telefonfjäns, affärslokaler och mobilappar.

”Så skulle man kunna bygga upp samma känsla och varumärkesupplevelse överallt.”

• • • •

Men det är förstas resultaten som räknas. Domnick citerar en undersökning som säger att sannolikheten att kunderna kommer ihåg ett företag är 96 procent högre om företaget konsekvent använder sig av ett eget ljud jämfört med ett varumärke utan ljud. Enligt samma undersökning är sannolikheten att kunderna köper företagets produkter eller tjänster cirka 24 procent större.

”Vår största hit är Puuilo. Vår låt *Morjensta pöytään* ökade den assisterade igenkänningsgraden för företaget från 75 till 95 procent på en kort tid. Även kundernas avsikter att handla där ökade genast.”

Domnick jämför audiellt varumärkesbyggande med långdistans- eller ultralöpning. Snabba vinster är tunn-sådda.

”Det fina med audiellt varumärkesbyggande är att vi pratar om en sak som inte är konkret men som ändå rör oss. Det handlar om en känsla, men vi kan mäta och undersöka den. Vi kan verifiera att den verkligen fungerar.” ●

Vasa Elektriskas nya ljud

Vasa Elektriska fick nyligen en egen ljudvärld som har fått ett exceptionellt bra mottagande. I en konsumentpanel beskrev över 70 procent av svararna den som energisk, tydlig, positiv, modern och avslappnad. Har du redan hört vår ljudlogotyp?



Monstera diggar jazz

En undersökning på University of Western Australia från 2017 visar att musik också inverkar på hur växter växer och mår. Växter kan lokalisera ljud. I naturen utnyttjar de sin förmåga till att leta efter vatten. Mest tycker växter om ljud med en frekvens mellan 115 och 250 Hz. Sådana ljud påminner om ljud i naturen och får klyvöppningarna i bladen att öppna sig. Växter kan också vända sina blad mot musik som de gillar. Det är i synnerhet klassisk musik och jazz som faller dem i smaken. Om ljuden inte behagar växten vänder den sina blad bort. Det finns spellistor som är speciellt sammansatta för växter på Spotify. Prova att söka med orden "music for plants".

Gallup

Mår du bättre av musik?



66,51 %

"Ja, absolut!"

33,49 %

"Det har jag inte märkt."

Enkäten gjordes på Vasa Elektriskas Instagram Story. Antalet svar uppgick till 1 311.



Djur är också musikvänner

Sådan husse, sådan hund, heter det, men när det kommer till musiken kan människans och hundens smaker väl gå isär. Forskning visar att hundar helst hör melodisk musik, så som lugn klassisk musik, soft rock eller reggae. Tung metallmusik gör hundarna nervösa, och popmusik slår de oftast dövörat till.

Ju mer låtens rytm påminner om hundens hjärtslag, desto behagligare känns den för hunden. Undersökningar av **Brayley** och **Montrose** antyder att hundar också kan njuta av att lyssna till ljudböcker.

Det har även forskats kring musikens effekter på bland annat kor. I

en undersökning på universitetet i Leicester i Storbritannien i början av 2000-talet utsattes ett tusental friskska kor för snabb musik, långsam musik och tystnad. Korna fick höra musik i 12 timmar dagligen under nio veckor.

Resultatet var att lugnande musik minskade stressnivån hos korna och hjälpte dem att producera mer mjölk. Långsam musik ökade mjölkproduktionen med tre procent eller 0,73 liter per dag.

Till kornas favoritlåtar hörde bland annat *Everybody Hurts* av R.E.M. och *Perfect Day* av **Lou Reed**.

Musik sporrar löparen

Många motionärer vet av egen erfarenhet att musik kan ge extra energi till träningen. Den kan motivera att orka lite till och göra det lättare att träna. När man känner att krafterna håller på att ta slut får man en extra kick av musikens rytm och klarar av den sista biten.

Tuomas Leppisaari från institutet för musikkvetenskap vid Jyväskylä universitet skriver i sin avhandling om musiklyssnande vid motionsutövande att det är vanligast i individuella sportgrenar, som till exempel löpning och styrketräning. Resultaten ger vid handen att musiklyssnande i samband med sportutövning kan rekommenderas för dem som vill göra träningen roligare och mer effektiv.

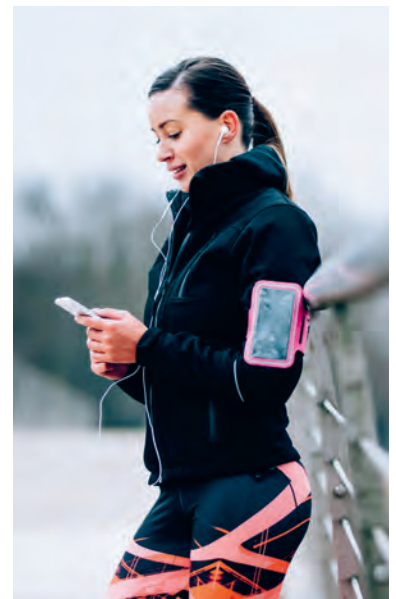


FOTO: ISTOCK

Vi måste lära AI att göra hållbara val

För att vi ska kunna lita på beslut och prognoser som artificiell intelligens gör måste dess verksamhet vara transparent och spårbar. I slutändan är det alltid människan som bär ansvaret, påminner AI-expert Antti Merilehto.

Text **JOHANNA TILUS** Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Vi möter artificiell intelligens och beslut som den tar nästan dagligen. Artificiell intelligens är inblandad när vi letar efter ett visst livsmedel i affären och placeringen av varor på hyllorna är nog genomtänkt. Eller när en streamingtjänst rekommenderar oss en ny artist vars musik vi omedelbart förälskar oss i. Och eventuellt också när vi inte blir kallade till en jobbintervju.

I USA kom det fram för ett par år sedan att rekryteringsprogrammet som ett företag använde valde att inte kalla kvinnor i reproduktiv ålder till anställningsintervjuer. Det var företagsledningen som gjorde sig skyldig till diskriminering.

”En etisk AI diskriminerar ingen utan gör i regel precis som det står i dess inlärningsdata. Alla ledare borde förstå hur AI fungerar eftersom det i slutändan alltid är en människa som bär ansvaret för de prognoser och beslut som AI producerar”, säger företagare och facklitterär författare **Antti Merilehto**.

I sista hand kan man göra en anmälan till diskrimineringsombudsmannen.

”Den finska lagen om diskriminering är mycket tydlig. Lagen ser ingen skillnad på om det är en maskin eller människa som har fattat beslutet.”

AI är människans medhjälpare

Transparens är något som ges ett stort

värde när man talar om artificiell intelligens. Den som använder sig av AI måste veta vilka data algoritmen är inlärd med.

”Man borde alltid ha med människor med så olika bakgrund som möjligt när man bygger en artificiell intelligens. I Finland är det 5–30 personer som arbetar i olika faser av processen när man utvecklar AI. Ute i världen är det flera hundra.”

”Förväntar vi oss av maskiner sådant som vi inte ens kan kräva av oss själva?”

Dessutom ska man kunna förklara på vilka grunder maskinen fattar sina beslut. Varför var det till exempel just dessa fem av 25 sökande som kallades till intervju?

”Det är sällan maskinen som förverkligar besluten i produktionen. Ofta är den artificiella intelligensen bara en medhjälpare som ger förslag, i synnerhet vid viktiga beslut.”

Orealistiskt att aldrig göra fel

Redan idag utnyttjar så gott som alla försäkringsbolag och finansinstitut, skattemyndigheten likaså, prognoser gjorda av artificiell intelligens vid

beslutfattande. Med AI blir många saker snabbare och billigare – och till och med mer innovativa. Till exempel Ramboll, som svarade för strukturplaneringen av centrumbiblioteket Ode i Helsingfors, hämtade inspiration från artificiell intelligens.

”En maskin kan skapa tusentals olika alternativ efter givna kriterier.”

Det är ändå viktigt att komma ihåg att dagens AI-lösningar är väldigt snäva och inriktade på specifika områden.

”Den AI som väckte sensation genom att vinna den årliga konståvlingen på Colorado State Fair kan inte bevilja kredit eller uträkna pris på en försäkring.”

Men var går gränsen för att utnyttja maskinintelligens?

Om en artificiell intelligens säljer en försäkring till ett orättvist pris är det ganska lätt att korrigera felet. Men så är inte alltid fallet. Merilehto målar upp en bild av en framtid där AI i en brandkamera hjälper brandmästaren att bedöma tåligheten av strukturer i en brinnande byggnad. Vad gör man om maskinen missbedömer hur branden fortskrider och följderna blir katastrofala?

Merilehto ställer en motfråga.

”Förväntar vi oss av maskiner sådant som vi inte ens kan kräva av oss själva? Det är inte realistiskt att förvänta sig 100-procentig felfrihet, vare sig av en människa eller en maskin.” ●

Antti Merilehto

Företagare och facklitterär författare.
Skrivit boken *Tekoäly – matkaopas johtajalle* (2018).

Arbetar inom artificiell intelligens och analytik. Sparrar och vägleder företag och ledningsgrupper inom utnyttjandet av AI.

Har tidigare arbetat på Googles Europa-huvudkontor.

Bor med sin maka i Drumsö i Helsingfors.





3

TIPS FÖR
ATT SPARA
ENERGI

Så här sparar du el

Rekordhöga elpriser har fått folk att titta kritiskt på sin elkonsumtion. Redan små val i vardagen kan göra stor skillnad. Vi frågade en expert om hur man bäst och mest kan spara el och pengar.

Text **ELISA OJALA** Foto **ISTOCK**

Priset på el är något som man pratar om och är orolig för just nu. **Pauli Kortesoja**, energiexpert på Thermopolis, berättar att frågor från allmänheten har ökat under sommaren och hösten. Elpriserna är rekordhöga nu, och många väntar med fruktan på energiräkningar i vinter.

"Vi förväntar oss att vintern kommer att vara ett stort problem, men på våren ser det ljusare ut", berättar Kortesoja.

De skenande elpriserna berör alla,

och intresset för sparande är högt eftersom man ser resultatet i elräkningen direkt.

"Även om de som bor i lägenhet har en relativt låg elräkning jämfört med de flesta som bor i egna hem, är det bra att också de i bostadsförenings bostäder granskar sin elkonsumtion och är med och jämnar ut förbrukningstoppar. Det skadar i varje fall inte med tanke på helheten", påminner Kortesoja.

Vad kan man göra då? Enkla spartips

1 Utmana dina vanor

Oavsett om du bor i lägenhet eller egnahemshus kan du få ner slutbeloppet på elräkningen om du ändrar en aning på dina invanda vanor.

Behöver du kunna tassa omkring hemma barfota och i bara t-shirt på vintern? Att skruva ner inomhustemperaturen till 20 grader kan kräva en viss tillvänjning och yllestrumpor på fötterna kan vara på plats, men det kan ge kännbara besparingar under uppvärmningssäsongen.

Om du har komfortgolvvärme i badrummet, fundera på om det är nödvändigt att ha på den dygnet runt. Men kom ihåg att med tanke på uttorkning av fukt är det viktigt att man inte helt stänger av golvvärmen.

"På vintern är den relativa fuktigheten i inomhusluften lägre. Då skulle man kunna avbryta komfortgolvvärmen ibland och knäppa på den efter att man har duschat", tipsar Kortesoja.

Värmer du upp bastun flera dagar i veckan? Det märks snabbt på elräkningen om man bastar kortare tider och mer sällan. Vad sägs om att bara basta en gång i veckan eller på blåsiga dagar när det finns gott om el?

Håll koll på hur mycket varmvatten du använder. Kortare duschtider kan ge rejäla besparingar.

"I ett hus med eluppvärmning går cirka 20 procent av elen åt till att värma upp bruksvatten."

....

som passar för alla hushåll är de gamla bekanta: laga flera rätter på samma gång när du värmer upp ugnen, tvätta alltid fulla maskiner, frosta av frysen i god tid, byt till led-lampor och installera rörelsedetektor för utomhusbelysningen...

"De är alla goda råd som man med fördel kan ta till sig, men ensamma ger de ännu inte så stora besparingar. Plånboken tackar om du är redo att pruta lite på bokkomforten och utforska nya alternativ i stället för det invanda." ●

2 Tänk på alternativa uppvärmningssätt

Oavsett vad man gör står ägare av eluppvärmda fastigheter inför en dyrare vinter än tidigare. Vad har du för ett elavtal? För den som har ett avtal med börsel är nattimmarna oftast förmånliga – i synnerhet om det blåser på natten. Det kan vara förnuftigt att förflytta en del av konsumtionen, till och med uppvärmningen av huset, till nattimmarna.

”Men glöm inte riskerna med att använda hushållsmaskiner på natten. De ska bara köra under uppsikt. Annars kan försäkringsbolaget förneka ersättning”, påminner Pauli Kortesoja.

En luftvärmepump kan vara ett bra sätt att minska elåtgången i ett eluppvärmt hus. På sommaren tjänar den också till avkylning. En luftvärmepump drar visserligen en viss mängd el, men ändå mycket mindre än eluppvärmning.

En spis som lagrar värme står högt i kurs igen. Om det finns ved att få till ett förmånligt pris är gammaldags vedeldning ett värdefullt tillskott och ett bra sätt att spara.

....



3 Satsa på solenergi

Har man stor elkonsumtion också under sommarmånaderna kan solen vara något att räkna med – även i husbolagen.

”Finland har lämpliga förhållanden för solen, helt jämförbara med norra Tyskland”, säger Kortesoja.

Solpaneler ger el från mars till november.

”Ett eluppvärmt hus kan under en solig dag på våren, i slutet av uppvärmningsperioden, helt och hållet få sin värme från solenergi.”

Det lönar sig att utnyttja tekniken fullt ut för ta tillvara all nytta och besparing som solen kan ge. Det finns system som styr den eventuella överskottseln till att exempelvis ladda elbilen eller värma upp varmvattenberedaren. På så sätt kan man också lagra en del av solenergin i hemmet.

Du kan också sälja din överskottsel till ditt elbolag och på det sättet minska din egen elräkning.

Marknaden för solen och solpaneler går på högvarv just nu, och det kan vara brist på material. Solenergi är ett beaktansvärt, ekologiskt alternativ som investering. Om du drömmer om solceller på ditt tak till nästa vår eller sommar är det bäst att agera nu.

Text ROSANNA MARILA Foto LIISA VALONEN

Hjälparna drar åt samma håll

När kriget bröt ut i Ukraina skyndade de frivilliga i Ackas till hjälp. Sanna-Mari Inomaa organiserade det hela, Hanna Hevonoja åkte omkring i sin bil och samlade in donationer och Piritta Turunen bar in möbler i flyktingarnas nya hem. Att ge tröst gör gott även för de som hjälper.



Ukrainska Nadja Sjtjebanova (t.v.) och Hanna Kotliar har flytt från kriget redan tidigare. Nu vill de vara med och hjälpa de nyanlända. Bilden på den motsatta sidan: Volontärerna Sanna-Mari Inomaa (t.v.) och Hanna Hevonoja från Ackas hänger upp gardiner i en lägenhet där ukrainska flyktningar snart ska flytta in.



Hanna: När jag i februari hörde i medierna att det hade brutit ut krig i Ukraina så började jag gråta. Jag såg på kartan hur nära Ukraina ligger. Det berövade mig nattsömn. Jag tänkte speciellt på de ukrainska barnen. Jag har själv två små barnbarn. Det väckte känslor.

Piritta: Jag jobbar i en skola och läste om kriget på nätet när jag satt i lärarrummet. Stämningen var klenroten: ett krig i Europa? Det förfasade vi oss över. Nu har vi ukrainska elever även i vår skola.

Sanna-Mari: I min vänskrets har jag ukrainare som bor sedan länge i Finland. När de visade mig bilder på förstörda hem blev jag chockad. Först tänkte jag att kriget måste vara förbi snart för att västmakterna inte kan låta det fortgå. Men vi är i en situation där kriget har blivit vardag i våra tankar här i Finland. Trots det behöver ukrainarna vår hjälp fortfarande.

....

Sanna-Mari: Volontärbete är för mig ett levnadssätt och kall. Jag har gjort det så länge jag kan minnas. När kriget bröt ut började jag agera genast. Jag åkte till Helsingfors för att träffa folk från styrelsen i föreningen Ukrainarna i Finland. Vi gick samman med **Mikko Laine**, som också är från Ackas, och många andra och byggde upp bland annat ett logistikcentra för donationer och den riksomfattande webbplatsen autaukrainaa.fi. Här i Ackas grundade vi pryltorget som är ett ställe där de ukrainska flyktingarna gratis kan hämta donerade saker. Där har också **Mia Kaihlavirta-Häikiö** från Ackas spelat en viktig roll som volontär.

Piritta: I början var jag med och drev pryltorget. Det var en gammal lokal som stod tom och som ägaren lånade ut till oss. Första gången som jag gick dit med donerade saker var det ett fruktansvärt kaos där. Jag satte genast i gång att sortera sakerna. Det var

början. Nu är jag med i gruppen som hjälper till att möblera bostäder som kommunen har ordnat för ukrainarna. Jag har varit och städad och inrett flera lägenheter tillsammans med mina tonårsdöttrar.

Hanna: Min väg till volontärbete gick genom en Facebook-grupp. Jag hade inte gjort volontärbete förr, men nu hade jag en känsla att jag måste göra något. Jag har hjälpt till genom att åka runt i min kombibil och samla in donationer och dela ut dem på pryltorget. Att kunna hjälpa ger glädje. Ukrainarna är väldigt tack-samma för hjälpen. Om vi inte har ett gemensamt språk använder vi gester eller Google-översättaren. Ibland får vi ett gott skratt över de fel som översättningsprogrammet gör. Jag hoppas att vi har kunnat ge dem lite tröst i denna förfärliga situation.

....

Hanna: När kriget i Ukraina började hade min svärfar precis avlidit, så vi skickade hans välbehållna och oanvända kläder till krigszonen. Farmor ville absolut också skicka en massa yllestrumpor som hon hade stickat. Det var en hederssak för henne som själv hade blivit evakuerad under kriget.

"Farmor ville absolut skicka yllestrumpor som hon själv stickat till krigszonen."

Piritta: Ukrainarnas öden är gripande. Jag har själv fyra barn och har tänkt mycket på vart vi skulle kunna åka om vi hamnade i samma situation. Vem skulle kunna ta emot en familj med sex personer? Det känns som om att det som verkligen har någon betydelse är att kunna hjälpa andra.

Sanna-Mari: Vi måste komma ihåg att när kriget någon gång är förbi har

FAKTA

Volontärgänget

* Skolgångshandledare **Piritta Turunen**, blomsteraffär- och begravningsbyråägare **Hanna Hevonoja** och företagare **Sanna-Mari Inomaa** är volontärer som hjälper ukrainska krigsflyktingar att bli hemma-stadda i Ackas.

* **Saija Roininen** är assistent vid kulturförvaltningen hos Ackas kommun och koordinerar volontärbetet mellan kommunen och de frivilliga. Kommunen står för hyran och de övriga boendekostnaderna för de cirka 25 lägenheter som volontärerna har inrett med donerade möbler. I Ackas finns ett 80-tal ukrainare.

* Volontärerna i Ackas belönades med en drottningstitel på den lokala honungsfesten i augusti för deras insats för att hjälpa de ukrainska flyktingarna.

ukrainarna fortfarande ett återbyggnadsarbete och en återhämtning från traumat framför sig. De är tvungna att orka och acceptera situationen även om ingen av dem kan förstå vad som har hänt. Det är ändå bra att minnas att det också finns mycket godhet i världen. Att hjälpa börjar med små steg. Forskning visar att man blir lycklig av att hjälpa andra. Det är många som volontärbetar omedvetet genom att till exempel hjälpa sina anhöriga. **Hanna:** Vi volontärer har från första början haft en gå på-anda. Vi har jobbat hårt och drar åt samma håll. Vi har också alltid lyckats få med hyfsat med folk. Det är klart att var och en ska komma ihåg att bara engagera sig efter sina egna förutsättningar. Man ska må bra själv för att kunna hjälpa andra. ●

Sommarjobbaren blev sugen på utveckling

Miikka Mankinen, som studerar el- och energiteknik, var sommarmästare vid fjärrvärmens på Vasa Elektriska. Han vill söka lösningar på stora frågor, så som hur man kan producera energi på ett rent sätt.

2 Hur hittade du till energibranschen?

"Innan jag började plugga åkte jag alpint på landslagsnivå. Det blev nästan tvåhundra resedagar om året i Norden och Europa. Senare fick jag problem med höfterna och ryggen och när sedan pandemin kom kastade jag in handduken och bestämde mig för att börja studera.

Pappa är i energibranschen och uppmuntrade mig att söka dit, eftersom den utvecklas hela tiden. Det är sant. Det har hänt en massa efter att jag började studera. Kriget i Ukraina har vänt upp och ner på tillgången av energi, och nu går vi med raska steg mot en grönare energiproduktion.

Jag vill också själv vara med och ta fram lösningar på problem i energibranschen, till exempel hur man kan producera tillräckligt med energi och samtidigt ta hänsyn till klimatet. Jag är inte rädd för utmaningar. Jag ger inte upp även om jobbet skulle vara stort, utan kavlar upp ärmarna."

3 Vad har du för planer för framtiden?

"Inom den närmsta framtiden vill jag få mina studier färdiga och bli diplomingenjör i el- och energiteknik. Jag vet inte ännu om jag kommer att bli kvar i Vasa eller flytta tillbaka norrut. Jag gillar nog Vasa. Det är en lagom stor stad och speciellt havet är jättefint. Vad som också är ett plus är att det inte finns lika mycket myggor som i Kuusamo.

Efter den här sommaren skulle jag kunna föreställa mig att jobba hos Vasa Elektriska. Det är en bra och trivsamt arbetsplats, och stämningen bland jobbarkompisarna är avslappnad. När jag började här lade jag märke till att när en grupp på flera personer rör sig på kontoret, håller alltid den som kommer först till dörren upp den för alla andra, och kommer själv sist. Här jobbar det riktigt vänliga människor."

Text
ELINA VIRONEN
Foto
SIMONE ÅBACKA

1 Hur gick sommaren hos Vasa Elektriska?

"Jag lärde mig mycket nytt. Jag har sommarjobbat inom branschen förut, men jag hade inte erfarenhet av ett så här stort företag. Det blev klart från början att Vasa Elektriska är bland de främsta inom energi i Finland. Utvecklingsarbetet som görs här är helt avgörande. Vi har till exempel Finlands största fjärrvärmebatteri.

Jag fick arbeta med en mängd olika saker. Vill man komma framåt i branschen måste man veta lite om allt. Jag analyserade vattenprover från fjärrvärmesystemet och deltog i utvecklandet av arbetstillståndsprocesser, vilket jag kommer att fortsätta med vid sidan av studierna.

Jag studerar tredje året el- och energiteknik vid Vasa universitet. Jag flyttade hit 2020 när coronapandemin började. Innan det här sommarjobbet har jag inte hunnit bli riktigt bekant med Vasa, men det blev ändring på det när jag fick göra mekaniskt underhåll och stomlinjereparationer på olika håll i staden. Det var trevligt eftersom jag gillar att röra mig och inte bara sitta på kontoret."

Namn: **Miikka Mankinen**
Uppgift: **sommarmästare på fjärrvärmens**
Utbildning: **studerar tredje året el- och energiteknik vid Vasa universitet**
Familj: **pappa, mamma och syster**
Fritidsintressen: **jakt, golf, motorcykel och gym**





Ladda din elbil på VAMK!

I **fortsättningen** kan studenterna, personalen och gästerna på Vasa yrkeshögskola VAMK ladda sin elbil på skolan. Vasa Elektriska har levererat tio laddstationer för elbilar och 330 solceller som ska försörja laddarna med el. Solcellerna kan producera över 100 000 kilowattimmar el om året. Det är ungefär lika mycket som 5–6 eluppvärmda egnahemshus förbrukar årligen. De nya laddplatserna är ytterligare ett tillskott i laddningsnätverket i Vasa.

Tävling



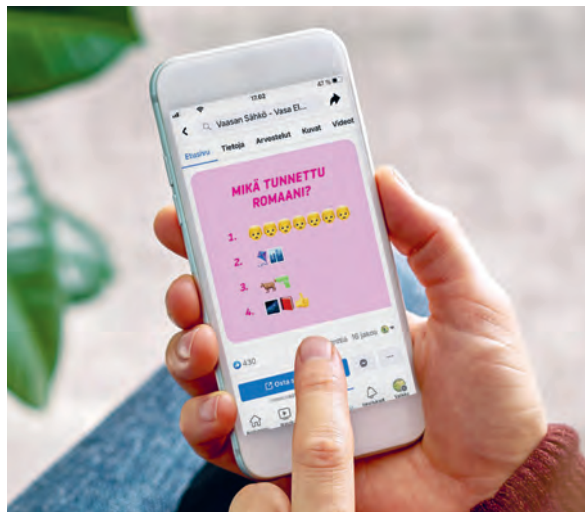
Urban konst på elskåp

I **våras** efterlyste Vasa Elnät fotografier för att användas till dekoration av elskåp. Utbytet blev fantastiskt. Nu har de fotografier vars bilder valdes fått personligt meddelande och bilderna finns att beundra på elskåp runt om i Vasa. Ett varmt tack till alla deltagare och grattis till dem som fick sina bilder utställda! Tillsammans kan vi göra stadsbilden gladare och intressantare.

Följ oss på våra sociala medier!

Hör av dig om din elräkning!

Om du är oroad för hur du ska kunna klara av din elräkning så kontakta oss i god tid före förfallodagen. Då kan vi hitta en lösning som passar dig.



Bokfrågesport och elspartips

På **våra sociala medier** har vi den senaste tiden presenterat olika gång med 130 år på nacken, testat våra följares kunskaper i litteratur och delat med oss av tips på hur man kan styra sin elanvändning till billigare tidpunkter.

Det blir nytta och nöje i en skön kombination även i fortsättningen. Behöver du piggas upp i höstmörkret och vill till exempel veta ditt Halloween-namn, så följ Vasa Elektriska på Facebook och Instagram!

Kundrespons

"Någon nyss anställd tant betjänade mig på telefon idag. Jag ger henne fulla 10/10 poäng för servicen."



Checklista för fjärrvärme-kunder

Uppvärmningssäsongen är här.

Nu är det dags att kontrollera:

- trycket i uppvärmningssystemet
- bruksvattnets temperatur och ventilens funktion
- cirkulationspumpens funktion
- expansionskärlets skick
- regulatorns vintertidsinställningar om den är tidstyrd
- att sommarspärren inte är aktiverad.

Kom också ihåg att kontrollera rören och anslutningarna i uppvärmningssystemet för läckage. Läs mer på:

vasaelektriska.fi/kollafjarrvarmen



Kontrollera att solpanelerna kan anslutas!

De höga priserna på elmarknaden har gjort att allt fler funderar på att skaffa egna solceller. Då kan man känna sig frestad att förse huset med ett så effektivt solenergisystem som möjligt för att kunna sälja överskottselen.

Det går ändå inte att koppla in hur effektiva elproduktionsanläggningar som helst i elnätet. En överdimensionerad produktionsanläggning kan ge problem med spänningen för både fastigheten i fråga och andra elkunder i grannskapet, påminner **Jarmo Leppinen**, planeringschef hos Vasa Elnät.

”Det finns standardenliga dimensionsprinciper för elnät.

De sätter gränser för produktionsvolymen i en elanslutning.”

Du kan kontrollera produktionsgränserna för anslutningar av olika storlekar på vasaelnat.fi/egenproduktion. Tänker du skaffa en anläggning med större kapacitet ska du först kontrollera dess anslutningsbarhet med elnätsbolaget.

Utan dimensionsprinciper skulle man vara tvungen att bygga ut elnätet ständigt, vilket skulle innebära mer kostnader för både elnätet och kunderna. De standardenliga principerna säkerställer också elkvaliteten och tryggheten i distributionsnätet.

Mindre delbetalningar och digital faktura

Om du vill fördela dina elkostnader på flera månader så kan du ändra antalet fakturor i vår app eller kontakta oss. Om du fortfarande får dina räkningar i pappersformat kan du i samma veva byta till behändig digital faktura. Den finns att få som e-faktura, e-postfaktura eller som digital räkning i din inkorg på Kivra eller OmaPosti. Läs mer på: vasaelektriska.fi/betalningar



FOTO: ISTOCK

Sänkt moms på el – så här syns det på räkningen



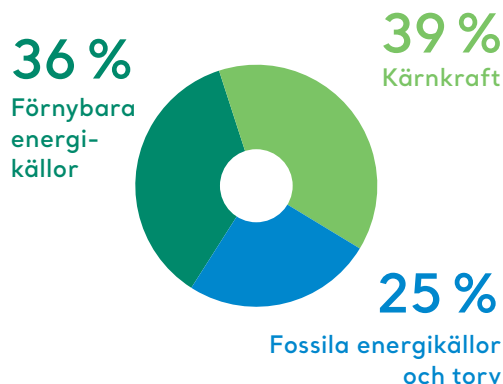
Moms på elenergi sjunker från 24 till 10 procent från december till april. När tidningen går i tryck ser det ut som om sänkningen ska gälla den energi som förbrukas under perioden. Skattesänkningen ger en lättnad för de som under uppvärmningsperioden kämpar med rekordhöga elräkningar till följd av det skenande marknadspriset. Skatteändringen avser inte elöverföringsavgiften eller momsen på elskatten som förblir oförändrad på 24 procent. Utöver kostnaden för elenergi består din elräkning av en grundavgift som du betalar till din elförsäljare varje månad.

Så här påverkar momssänkningen din elräkning från elförsäljaren:

- Elräkning nu 1 000 €/mån → efter momssänkningen 887 €/mån.
- Elräkning nu 500 €/mån → efter momssänkningen 445 €/mån.
- Elräkning nu 70 €/mån → efter momssänkningen 62 €/mån.

Mest ren energi

Energikällorna för den el som Vasa Elektriska sålde under 2021 fördelades så här:



Specifika utsläpp av koldioxid från vår elförsäljning under år 2021 uppgick till 148 g/kWh. Vid elproduktionen uppstod 1 mg förbrukat kärnbränsle per kWh.

Flytta din elanvändning till blåsigt väder

Det kan hända att det blir nödvändigt att ransonera el på vintern. För att elen ska räcka till alla rekommenderas det att vi förlägger vår elförbrukning till de tidpunkter då produktionen är på topp. Det innebär att det exempelvis är bäst att basta när det blåser.

Vad är det frågan om?

Elransoneringen som kan bli nödvändig i vinter beror på energikrisen i Europa. Elkonsumtionen stiger vid sträng kyla, och då är det inte säkert att elen alltid räcker till för alla i Finland. Ransoneringen kan innebära exempelvis tillfälliga elavbrott på olika områden.

För att ransoneringen ska kunna undvikas behöver vi spara el. Ett annat sätt är att flytta en del av vår elanvändning – till exempel bastande, användning av tvätt- och diskmaskin och laddning av elbil – till sådana tidpunkter när tillgången av el är hög och efterfrågan är låg.

Vasa Elektriskas utvecklingschef **Jakob Frants** berättar att elförbrukningen under veckan toppar på morgonen och åter på eftermiddagen när folk kommer hem från jobbet. Under helgerna är elförbrukningen jämnare.

”Även på fabriker koncentreras elkonsumtionen till vardagarna”, berättar Frants.

Tillgången av el varierar bland annat efter vädret. När det regnar i Norge finns det gott om vattenkraft att få. När det blåser strömmar det el från vindkraftsparkerna.

När är det klokast att använda el?

Tumregeln är att efterfrågan på el är mindre på nätterna och under helgerna. En fingervisning om tillgången får man genom att titta ut genom fönstret: om det blåser friskt kan man knäppa på bastun med gott samvete.

En mer detaljerad bild av tillgång och efterfrågan ger priset på elbörsen. När efterfrågan är låg och utbudet högt ligger spotpriset nere. Då är det en bra tid att konsumera el. Ett högt spotpris däremot visar att efterfrågan är stor och utbudet mindre.

”Vid blåsigt väder kan det finnas rikligt med billig vindel, vilket drar ner priset på elbörsen. Därför kan elen vara billigare på en blåsig tisdag än på en

kall och vindstilla söndag.”

Stamnätsbolaget Fingrid har en app där man enkelt kan se det aktuella spotpriset (inklusive moms). Spotpriserna för varje enskild timme under kommande dygn meddelas kl. 14 föregående dag. På det sättet kan man planera sin elanvändning i förväg.

Tjänar jag på att förlägga min elförbrukning?

Om du har ett elavtal med spotpris dvs. ett börselavtal kan du spara genom att använda el när den är som billigast på börsen. Då lönar det sig att i synnerhet tidsplanera användningen av de hushållsapparater som slukar mest el. I ett eluppvärmt hus sparar man exempelvis genom att värma upp bruksvattnet när elen är billig.

”Laddning av elbil ska naturligtvis ske när det finns billig el i systemet. Till exempel när man jobbar från hemkontoret och det finns förmånlig vindel, eller med el från egna solceller.”



Maria Holm har över tio år på nacken som syateljéägare, därav största delen i Vasa.

Nytt liv för gamla kläder

Vasasömmerskan Maria "Mia" Holm hjälper till att förlänga livet för kläder genom cirkulär ekonomi. På hennes RESTYLE by Mia är det lika lätt att låta laga gamla kläder som att köpa nya i en affär.

Text **ELISA OJALA** Foto **SIMONE ÅBACKA**

Textilindustrins ekologiska fotavtryck och utsläpp är enorma, och ibland lämnar även arbetsförhållandena en del övrigt att önska. Cirkulär ekonomi, hållbar utveckling och återvinning erbjuder lösningar på branschens problem. Det är också de viktigaste värderingarna för **Maria "Mia" Holm** som driver syateljén RESTYLE by Mia i Vasa.

Holm har 11 år på nacken som syateljéägare, varav nio år i Vasa. Coronapandemin blev en tankeställare för företaget när nästan hälften av uppdragen försvann i och med att alla fester blev inställda.

"Vi hade tid att tänka på renovering. Vi renoverade hela paketet i samma veva: lokalen, varumärket och namnet. Förr visste inte kunderna riktigt vad det var vi sysslade med. Det nya varumärket återspeglar bättre vad vi gör."

Ut med det gamla namnet och in med RESTYLE by Mia. Cirkulär ekonomi och hållbar utveckling är ledstjärnorna för syateljén, som också i sociala medier flitigt förkunnar glädjebudskapet om slow fashion.

Förnyelsen stannade inte där. Fortsättning följde i form av en egen gardinkollektion, en egen kollektion av

damkläder och en expansion till klädvård: sortimentet växte med ett urval redskap för att ta hand om kläder.

"Det lönar sig att ta hand om sina kläder. Det tjänar både plånboken och miljön på. Vi ger gärna råd om vad man kan göra för att förlänga livslängden på sina kläder."

Moderna jeansexperter

RESTYLE by Mia har sina lokaler i centrala Vasa i närheten av torget och har öppet fem dagar i veckan.

"Vi arbetar på ett lite annorlunda sätt än många små ateljéer. Jag vill göra det lika enkelt att låta laga kläder som att köpa nytt. Därför har vi fasta öppettider liksom affärerna. Det är bara att kliva in. Man behöver inte beställa tid i förväg. Vi har även öppet på alla sociala medier."

RESTYLEs specialitet är lagning av jeans. Lappningen sker så snyggt att den knappt syns.

"Vi är experter på jeans. Alltid när jag lägger upp före- och efter-bilder på våra sociala medier får vi in fler jeans som ska lagas. Just nu har vi fyra par som behöver lagas i grenen. Ett kärt plagg kan få ett längre liv när det repareras, och där kan vi hjälpa till."

Nu på hösten har sömmerskorna också allt fler joggingjackor på sina arbetsbord. Typiskt behöver de få dragkedjan utbytt. Syateljén lever i takt med årstiderna. Efter jacksäsongen kommer höstens gardinsäsong, som så småningom efterföljs av festklädssäsongen inför julen.

Även antalet medarbetare hos RESTYLE varierar efter säsong och

efterfrågan. Vanligtvis ingår ytterligare två yrkessömmerskor i Maria Holms team, ibland fler.

Smart design

Själv köper Maria Holm de flesta av sina kläder på loppmarknader. Där kommer materialkännedomen och yrkeserfarenheten som sömmerska till nytta.

"Jag föredrar hållbara naturliga material och kollar alltid sömmarna i plaggen. Det är mycket sällan jag köper nytt."

Ofta faller valet också på en klänning från RESTYLEs egen kollektion. Kollektionen är designad av Holm själv och verkligen närproducerad: allt från design till sömnad sker i den egna syateljén. Ett tidlöst, mångfunktionellt plagg är en genial lösning.

"Ylva-klänningen har en halsöppning som är O-ringad på den ena sidan och V-ringad på den andra. Man kan ha den sidan fram som man känner för. Hedda-toppen i sin tur kan man ha antingen med kragen framme, eller så kan man vända in den på avigsidan så att den inte syns."

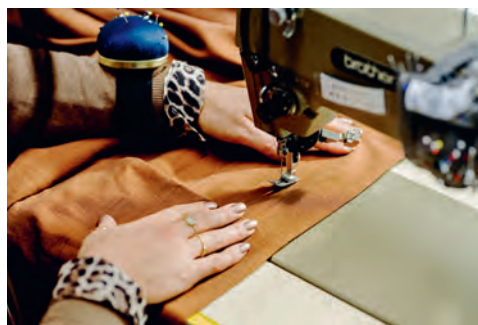
Kläd- och gardinkollektionerna är designade och tillverkade enligt Zero Waste-metoden. Då använder man tygets hela bredd och tygspillet minskas till ett minimum. Tyget är linne eller tencel, som är ett cellulosa-baserat naturmaterial och därmed ett ekologiskt val

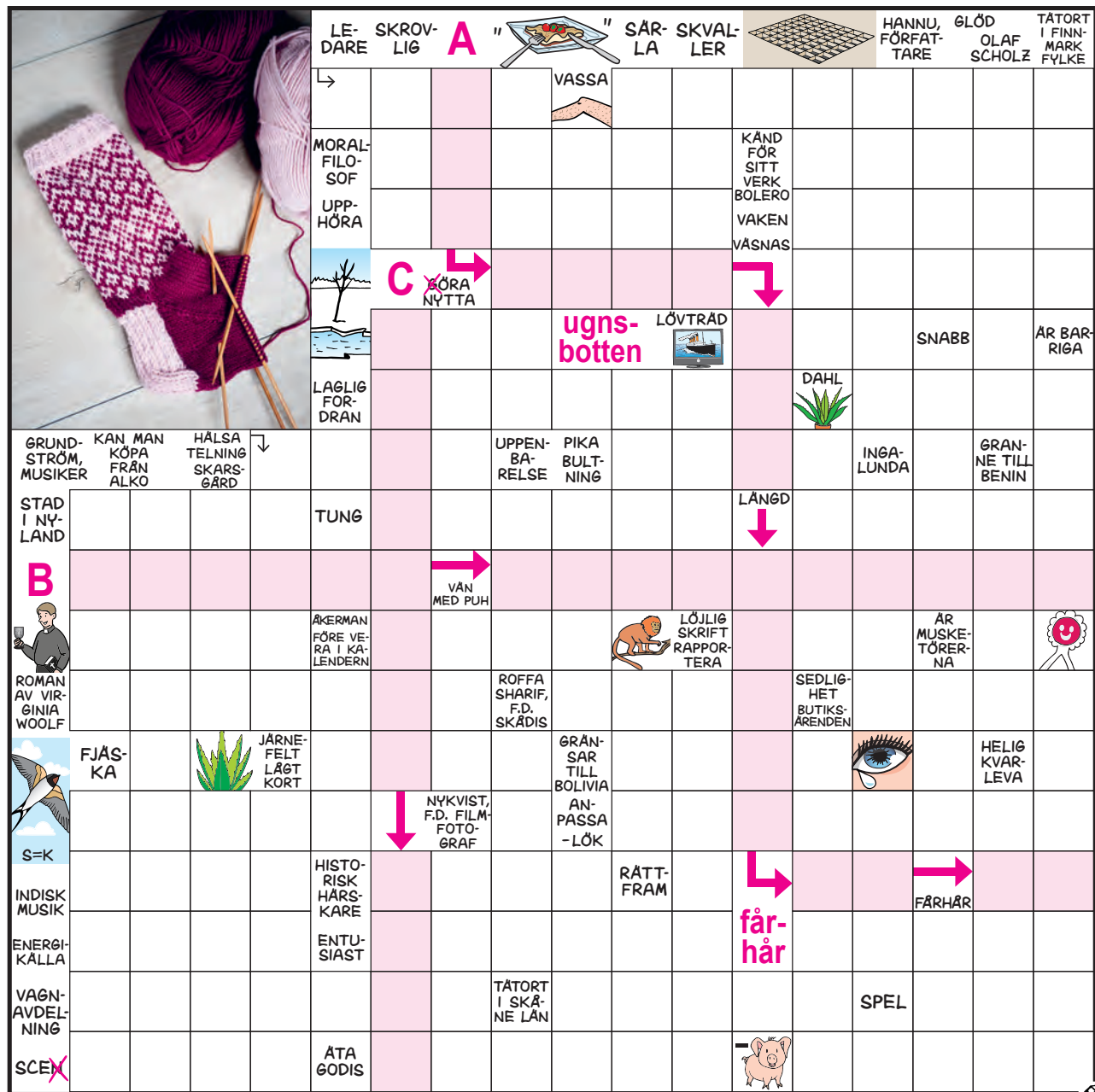
"Hållbara val och värderingar genomsyrar hela vår verksamhet. Vi har hur många nya idéer som helst på lut. Det här är bara början." ●

RESTYLE by Mia renoverades år 2020 och är nu en modern syateljé med fokus på cirkulär ekonomi och hållbar utveckling i centrum av Vasa. Den ägs av Maria Holm. RESTYLE by Mia är kund hos Vasa Elektriska.



Hantverkarskap | Syateljén RESTYLE by Mia, som nyligen genomgick en förnyelse, lagar och ändrar kläder, säljer självdesignade och -tillverkade kläder och gardiner, och uppmunt-
rar till klädvård. Det hela går ut på att göra kläderna långlivade och ekologiska.





www.sanaris.fi / konstruerat av Alf Simberg, layout Heli Kärkkäinen

NAMN

NÄRADRESS

POSTNUMMER OCH -ORT

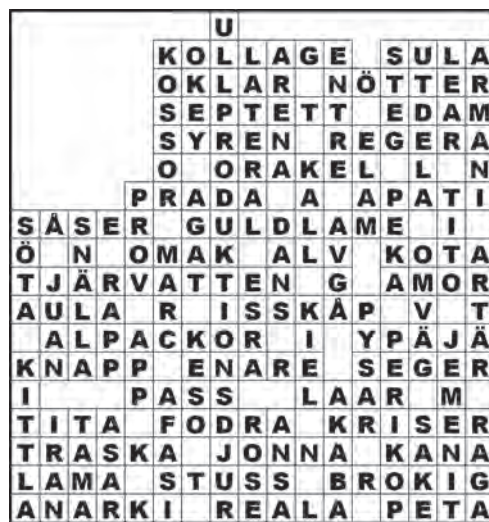
TELEFON

Skicka ditt svar senast
27.11.2022 till adressen:
nette@vasaelektriska.fi
eller "Nette-korsord"
Vasa Elektriska Ab,
PB 26, 65101 Vasa

Bland korsords-
lösarna utlottas
2 st. Vasa Elektriska
överskrifts-
kassar
(värde ca 32 €).

Föregående Nette-
korsords vinnare:
Kaisa-Leena Ylitalo,
Vasa
Helena Miettinen,
Vanda

Kontakt-
uppgifterna
sparas inte
efter att
dragningen
har gjorts.



Perfekt smakpar

Sötman i den rostade kålroten och den kryddiga fräscha yoghurten kompletterar varandra galant.

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

Kålroten i rampljuset

Den traditionella rotfrukten har potential långt utöver kålrotslådor. Prova rostade kålrotsklyftor med örtekryddad yoghurt. Du kommer att bli nyförtjust i den gamla bekantningen!



Förbered den största stjärnan. Skala kålrötterna och skär dem i klyftor. Rör ihop oljan, honungen och srirachasåsen. Lägg ut kålrotsklyftorna på en ugnsplåt med ett bakplåtspapper. Blanda i kryddsåsen. Strö med salt.



Rosta rotfrukterna. Värm upp ugnen till 225 grader och sätt in kålrotsklyftorna i 20 minuter eller tills de är krispiga. Vänd dem en gång under rostningen.



Gör i ordning såsen. Tillred yoghurtsåsen medan kålrotsklyftorna ligger i ugnen. Rör ihop yoghurten, örterna och de övriga ingredienserna.



Vid servering: Bre ut yoghurtsåsen på ett serveringsfat och lägg ut kålrotsklyftorna på såsen. Ge den en vacker touch med rostad lök, färsk chili och koriander. Garnera med limeklyftor.

Till en förrätt eller tillbehör för fyra behöver du:

1–2 kålrötter (ca 650 g)
2 msk rybsolja
1 ½ msk honung
1 msk sriracha eller annan chilisås
½ tsk salt

Yoghurtsås:

2 dl turkisk yoghurt
1 klyfta vitlök
2 msk limesaft
1 dl finhackade örter (t.ex. koriander, mynta, gräslök)
½ tsk salt

Garnering:

rostad lök
färsk chili
färsk koriander
limeklyftor



BASTA NÄR DET BLÅSER

Vår gemensamma uppgift är att säkerställa att elen räcker till under den kommande vintern. Var och en av oss kan se över hur och när vi förbrukar energi. Att tajma elförbrukningen till de stunder när det blåser har en stor inverkan: då är utbudet av el stort och marknadspriset närmare 80 % billigare*.

Små gärningar har en stor betydelse. Därför utmanar vi alla elbastubadare att basta endast när det blåser. I Finland finns det bastun så det räcker, varför inverkan är stor.

Så känn efter vinden innan du knäpper på bastun. Läs varför det är viktigt och ta vara på våra energispartips: vasaelektriska.fi/bastanardetblaser

Elen är en vän. En god vän.

#bastanärdetblåser

*Baserar sig på Vasa Elektriskas beräkning om vindkraftens inverkan på elens marknadspris.

