

Wirike

2 / 20 / 3

Hyvinvointi



WIRIKE2/2013 HYVINVOINTI

- 3 Pääkirjoitus
Outi Aaltonen
- 5 Puhiksen tervehdys
Milja Lappalainen
- 6 Reippautta ja hyvinvointia luonnosta
Tiia Ruohonen
- 10 Raudan takomista ja itsensä haastamista
Emmi-Riikka Vahtera
- 13 Miten hallitusvuosi 2013 on vaikuttanut hyvinvointiini?
Nina Lehti
- 16 Katkon viini- ja juustoilta
Karoliina Koskinen
- 19 Differences in diet between USA and Finland
Alistair Hayden
- 21 Tietovisa
Annemari Mäenpää
- 22 Kunnon ajatuksia kuntoilusta
Tommi Talja
- 24 Kuumaa kuubalaista salsaa
Eveliina Alari
- 26 Terveelliset ja monimuotoiset kasvisruoat
Jukka Väisänen
- 28 Liikuntaristikko
Milja Lappalainen
- 29 Cafe Art
Meeri Sarkkinen ja Annika Oksanen
- 31 Työelämää Katkolla
Anna Eskola

Julkaisija
Turun Kasvatustieteiden
klubi Katko ry
Assistentinkatu 5
20500 Turku

Päätoimittaja
Outi Aaltonen

Kirjoittajat ja kuvaajat
Outi Aaltonen
Milja Lappalainen
Annemari Mäenpää
Eveliina Alari
Tiia Ruohonen
Emmi-Riikka Vahtera
Nina Lehti
Meeri Sarkkinen
Annika Oksanen
Karoliina Koskinen
Anna Eskola
Tommi Talja
Jukka Väisänen
Alistair Hayden

Kannen kuva
Liina Luotonen

Taitto
Outi Aaltonen

Levikki
40 kpl

Painopaikka
X-Copy Turku

PÄÄKIRJOITUS



Hyvinvointi on hymyä. Arjen iloa, tiedonjanoa. Hikijumppaa, toisinaan humppaa. Kaverin kaskuja, auringonlaskuja.



Välillä voi olla vaikea jak-saa, kun aamulla lähdetään pimeässä, ehkä sateisessakin säässä kouluun ja istutaan sisällä koko valoisa aika. Päivän päättyessä vastassa on taas pimeys ja tuntuu kuin kellokin olisi edennyt myöhäisen illan puolelle. Sisäinen kello on sekaisin, valo pitää hakea muualta. Musiikki, liikunta, ystävät ja terveellinen ruoka keventävät silloin kun selkäreppu tuntuu raskaalta. Kiireenkin keskellä pitää muistaa myös pysähtyä ja antaa aikaa itselleen. Opetella jakamaan aikaa tehokkaasti. Toisaalta myös nauttia hetkestä, mutta myös ennakoita kiirettä ainakin näin

joulun alle kasaantuvien koulutehtävien kanssa... Sanoissa voit ehkä kuulla kokemuksen, ja siitä joskus toivottavasti viisastuvan, rintaään. Onneksi Wirikkeen syysnumeron hyvinvointipaketti tarjoilee koulukirjojen oheen hie-man erilaista luettavaa. Näiden sanojen siivittämänä, ihanaa joulun aikaa kaikille ja tsemppiä loppuvuoteen jokaiselle katkolaiselle!



Peukku aivan loistavalle, tulevalle Katkon hallitukselle! Suuri kiitos kahdesta kuluneesta huikeasta hallituskaudesta! <3

päätoimittaja Outi Astonen



“Ryhdy tekemään jotakin. Sillä tavalla aika on liittolainen eikä vihollinen.”

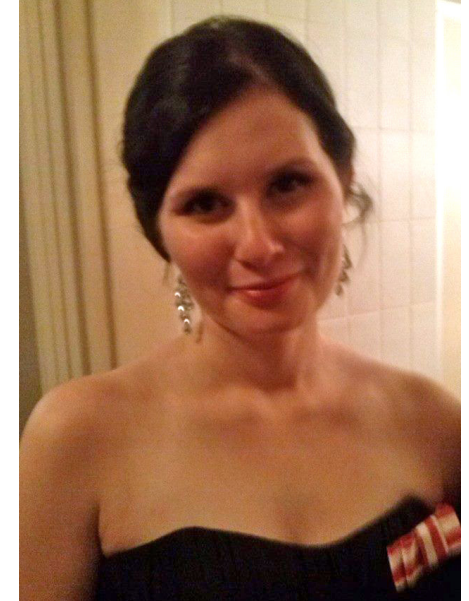
-Paulo Coelho

PUHEEN- JOHTAJAN TERVEHDYS

SYYSLUKUKAUSI lähenee loppuaan ja samalla koko vuosi 2013 vetelee viimeisiään. Tämä vuosi on ollut itselleni todella antoisa ja Katkon osalta täynnä ohjelmaa. Mieliin ovat jääneet varmasti ainakin kevään kasvisristeily ja avecsitsit sekä syksyn kastajaiset. Vappuakaan tuskin kukaan voi unohtaa. Toivottavasti mahdollisimman moni teistä jäsenistä on kanssani samaa mieltä siitä, että Katkolla on ollut tänä vuonna hyvä olla.

ITSELLENI TÄMÄ vuosi on merkinnyt paitsi uusia tuttavuuksia ja monenlaisia tapahtumia myös paljon uuden opettelua puheenjohtajan pestin myötä. Toivottavasti en ole ainoa, jonka mielestä vuosi on kuitenkin ollut onnistunut. Hallitustyö on ottanut aikaa ja vaatinut omistautumista, mutta se on myös antanut paljon enemmän kuin olisin voinut edes kuvitella. Olenkin iloinen, että saan jatkaa Katkon hallituksen peräsimessä myös ensi vuonna.

TÄTÄ LUKIESSASI joululoma lähestyy ja maakin saattaa jo olla valkoinen. Varmaa on kuitenkin, että alkaa olla aika suunnata katseet kohti ensi vuot-



ta. Lokakuun lopun syyskokouksessa valitsimme järjestöllemme uuden upean hallituksen, joka vasta valmistautuu tulevaan kauteensa suurin odotuksin. Suunnitelmissa kyttee kuitenkin jo monenlaista piristettä arkisen opiskelun oheen. Toivomme tietenkin, että ensi vuonna saamme nähdä teitä katkolaisia entistäkin runsaammin kaikkialla!

RAUHALLISTA JOULULOMAA ja riehakasta vuodenvaihdetta, ensi vuonna nähdään!

Milja Lappalainen



Reippautta ja hyvinvointia luonnosta / Tiia Ruohonen

Kaupunkiympäristössä on minunkin joskus kaipaamaa vilinää ja vilskettä. Ihmisiä pyörii ympärillä ja tietoa tulvii joka suunnasta.

Välillä kuitenkin tuntuu siltä, että nyt riittää. Pitää päästä hetkeksi pois ruuhkailta kaduilta ja meluisista rakennuksista. Silloin menen luontoon, sillä siellä saa olla rauhassa ja Suomen luonto on kaunis. Sillä ei ole väliä, mitä luonnossa tekee. Siellä voi vaikka kävellä, juosta, pyöräillä, poimia marjoja ja sieniä tai vaikka ihan vain olla ja nauttia.

Useiden tutkimusten mukaan luontoympäristö vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja edistää rauhoittumista. Lisäksi

luonto voi kaupunkiympäristöstä täysin poikkeavalla tavalla elvyttää luonnossa oleskelijaa muun muassa tarjoamalla kokemuksen arkipäivästä irti pääsemisestä.

Luonnossa oleminen ja liikkuminen vaikuttavat epäsuorasti edellä mainitsemiini terveysvaikutusten kautta työn tuotavuuteen ja laatuun. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007.)

Kenelle meistä opiskelijoista se, että työmme on mahdollisimman laadukasta ja tehokasta ei olisi tärkeää? Kun oman työskentelytehokkuuden kehittäminen on niinkin helppoa ja mukavaa kun luonnossa liikkuminen on, se todella kannattaa.

Mistä tämä luonnon parantava voima sitten johtuu? Ensinnäkin luonnossa kasvillisuus tekee tehtävänsä puhdistessaan ilmaa tuottamalla happea ja sitomalla ilman saasteita itseensä. Puhtaan ilman ansiosta ihmisen hengitys on tehokasta ja liikkuminen saattaa tuntua kevyemmältä kuin kaupunkiympäristössä. (Fredrikson 2013.)

Toiseksi ihminen on kauan sitten al-

kaneen lajinkehityksen myötä tottunut elämään luonnossa. Toisin sanoen ihmisen ei ole vielä sopeutunut nykyisiin kaupunkiympäristöihin.

Ihmisellä on taipumus kiinnittää huomiota luonnossa oleviin asioihin, mutta kaupungin rakennetun ympäristön havainnointi vaatii paljon voimavaroja. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 57—58; Fredrikson 2013.)

Onko Turun seudulla luontoa, jossa viettää aikaa?

Kyllä on! Luonnonvaraiseen ympäristöön ei ihan ydinkeskustan tuntumassa pääse viettämään aikaa. Jos kuitenkin on valmis lähtemään keskustan ulkopuolelle, löytyy Turun seudulta useita luonnon omia ajanvietto- ja liikuntapaikkoja. Seuraavaksi esitelen niistä muutaman suosikkini.

1. HAUNISTEN ALLAS

Jos riittää puhtia voi lähteä ulkoilemaan Haunisten altaalle. Se sijaitsee nimittäin Raisiossa noin 11 kilometrin päässä Turun keskustasta.

Paikka on kuitenkin vaivan arvoinen varsinkin maastopyöräilijälle. Allasta kiertyy noin 3,5 kilometriä pitkä polku, joka kulkee metsässä rantaviivan tuntumassa. Reitti on maastopyörällä mentäessä ajoittain melko vaativa, mutta taitojen riittäessä varmasti palkitseva, sillä altaalla käydään paljon juuri pyöräilemässä. Haunisten allasta ympäröivä polku ja maasto ovat oivallisia myös lenkkeilyyn kävellen ja juosten tai yleiseen luonnossa oleskeluun. Haunisten altaalla voi myös kalastaa, mutta siihen tarvitaan lupa vesilaitokselta (Wikipedia 2013).

2. LUONTOPOLUT

Turussa on useita luontopolkuja eri puolilla kaupunkia. Luontopolut eivät ole kovin pitkiä, joten sellaisen jaksaa varmasti silloin tällöin käydä kiertämässä.

Turun luontopoluilla näkee upeita ainutlaatuisia maisemia, jollaisia kaupunkiympäristö ei tarjoa. Luontopolutkin tarjoavat mahdollisuuden erilaisille ajanviettotavoille, kuten liikkumiselle tai vain maisemien katselemiselle.

Osoitteesta <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=24897> saa tietoa luontopolkujen sijainnista ja pituuksista.

3. MAARIAN ALLAS

Maarian allas sijaitsee Turusta lähtevän Tampereen valtatieen läheisyydessä. Altaan yli menee silta, josta pääsee altaan toisella puolella sijaitsevaan metsään ja sen poluille.

Esimerksiksi altaan viereisessä metsässä kiertävä Kivikauden polku on noin viiden kilometrin mittainen vaihtelevassa maastossa kulkeva reitti. Kivikauden polku soveltuu monenlaiseen liikuntaan, kuten lenkkeilyyn ja maastopyöräilyyn.

Maarian altaalla voi käydä myös tunnelmoimassa luontomaisemia Korkiakalliolla ja Kukonjyrkänteellä.

Lisätietoa Maarian altaasta ja sen ympäristöstä saa Maarian Allas ry:n sivuilta osoitteesta <https://sites.google.com/site/maarianallasturku/>. (Maarian Allas ry Turku:n www-sivut 2013.)



4. KULTTUURIREITIT – SUOMEN SYDÄN

Turun keskustaan on kehitetty kulttuurikuntolureitistö, joka liikunnan ohella tutustuttaa lenkkeilijän Turkuun ja sen historiaan.

Reitit kulkevat pisteeltä toiselle, ja näillä pisteillä on tehtäviä tai tutustumiskohteita. Reittejä voi kiertää jalkaisin tai pyörällä. Suurin osa näistä kulttuurireiteistä kulkee Turun keskustassa, mutta Suomen sydän reitti menee jokivartta pitkin aina Liedon Vanhalinnalle asti.

Toki keskustan sivistävien reittienkin kiertäminen kannattaa, mutta jos haluaa pois keskustan maisemista, suosittelen Suomen sydän –reittiä. Suomen sydän on noin 11 kilometriä pitkä. (Turun kaupungin kulttuuripääkaupunkivuoden www-sivut 2013.) Kulttuurikuntolureitit löytyvät osoitteesta http://www.turku2011.fi/s/kulttuurikuntolureitisto_fi.

5. SAARISTON RENGASTIE

Viimeisenä esittelen Saariston rengastien, joka ei ole pituutensa takia ihan jokapäiväisen lenkkikohde. Jos kuitenkin joskus on aikaa uhrattavaksi enemmänkin rengastie on kokemisen arvoinen.

Saariston rengastie on Turun saaristossa kulkeva reitti, jonka voi kiertää autolla, moottoripyörällä tai pyörällä. Rengastie on kokonaisuudessaan noin 250 kilometriä pitkä, mutta siitä on olemassa lyhempikin versio Pikku rengastie, joka on pituudeltaan noin 100 kilometriä. Rengasreitin pääsee kiertämään vain kesällä kesäkuun alusta elokuun loppuun, sillä osa saaristossa kulkevista lautoista ei ole käytössä talviaikaan.

Saariston rengastie on oiva kesälomareissukohde, jos etsii halvempaa vaihtoehtoa (ja sitähan me opiskelijat yleensä teemme). Reitillä voi yöpyä teltassa, aamiaismajoituksessa, mökissä tai hotellissa. Turun saaristossa on upeita luontomaisemia, joissa silmä ja mieli lepää. Saariston rengastiestä voi etsiä lisätietoa osoitteesta <http://www.saaristo.org/index.php?page=101&lang=1>.



Lähteet

Fredrikson, M. 2013. Luonnossa liikkuminen vähentää stressiä. *metsä.fi* 1/13. Viitattu 31.10.2013. <http://www.metsäfi-lehti.fi/era-retkeily-ja-matkailu/luonnossa-liikkuminen-vahentaa-stressia/>
Maarian Allas ry Turku:n www-sivut. 2013. Viitattu 31.10.2013. <https://sites.google.com/site/maarianallasturku/>
Turun kaupungin kulttuuripääkaupunkivuoden www-sivut. 2013. Viitattu 31.10.2013. <http://www.turku2011.fi/>
Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja* 52. Viitattu 31.10.2013. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
Wikipedia. 2013. Viitattu 31.10.2013. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Etusivu>

RAUDAN TAKOMISTA JA ITSENSÄ HAASTAMISTA

/ Teksti Emmi-Riikka Vahtera
/ Kuva Sello Ristimäki

Fitness-urheilu on tällä hetkellä todella pinnalla. Fitness-kisoissa kilpailijat kilpailevat fyysisestä ulkomuodosta sekä kisasta ja sarjasta riippuen myös fyysisestä toiminnallisuudesta. Neljännen vuoden kasvatustieteiden opiskelija Mimosa Isomäki kertoo, miten hän on päätenyt lajin pariin ja millaista fitness-urheilijan elämä on.

MIMOSA ISOMÄKI, OLET KISANNUT FITNEKSESSÄ. MISSÄ TARKEMMIN JA MITEN PÄRJÄSIT?

Kisasin nyt kesällä 2013 Miamissa ensimmäiset kisani. Kilpailin tuolloin kahdessa lajissa: fitneksessä sekä bikini fitneksessä. Fitneksessä puolet pisteistä tulee fysiikasta (ulkonäöstä) ja toinen puolisko vapaa-ohjelmasta, jonka tulee sisältää

akrobatiaa, voimistelua ja tanssia. Bikini fitneksessä arvioidaan fysiikkaa ja yleistä lavaesiintymistä. Paras sijoitukseni oli bikini fitneksessä, jossa tulin kuudenneksi, eli jäin yhden sijan päähän palkintopallilta. Suomessa vielä kuudeskin sija palkitaan, mutta maailmalla ei. Olin kuitenkin erittäin tyytyväinen, sillä kyseessä olivat ensimmäiset kisani, taso oli erittäin kova ja omassa sarjassani oli 100 tyttöä. Ottaen

vielä huomioon sen, että olin kisan nuorimpia, ja lajini parissa en ole ehtinyt kovinkaan kauan vielä olla, enkä siis rakentaa kroppaani yhtä kauan kuin useimmat kilpailijat, niin kyllä olin iloinen. Myös suoritukset menivät nappiin ja fysiikkani oli hyvä, joten en olisi edes parempaan enää pystynyt. Kaikkeni siis tuli annettua.

MIKÄ SAI SINUT INNOSTUMAAN LAJISTA JA KISAAMISESTA?

Noin pari vuotta sitten innostuin treenaamaan salilla ja ennen kuin huomaankaan olin jäänyt täysin koukkuun raudan takomiseen. Olen koko ikäni urheilullut ja kilpaillut tanssin sekä joukkuevoimistelun kautta, joten salilla käyminen olikin urheilumuotona täysin erilaista mihin olin aikaisemmin tottunut. Puntilla pääsen haastamaan itseäni täysin erilaisissa asioissa ja viehätyn myös siitä miten voimat kasvavat, kuten (hitaasti, mutta varmasti) myös ne lihaksetkin. Jokainen salitreeni on niin fyysisesti kuin psyykkisestikin itsensä alituista haastamista. On sitä muutaman kerran kyyneleetkin valuneet pitkin poskia kun lihaksissa polttaa niin paljon, että tekisi mieli luovuttaa, mutta niin kauan kun toistoja menee niin tehdään. Mikäli mielii kehittyä on myös tehtävä töitä ja vähän ”kärsittäväkin”.

Kilpailemaan innostuin, koska halusin treenata vieläkin tavoitteellisemmin. Taustalla itselläni on kilpaurheilua, joten kilpaurheilun maailma on minulle entuudestaan jo tuttu ja tiedän mitä se vaatii. Myönnän myös sen, että olen erittäin kilpailuhenkinen, joten ihan puhtaasti jo halu taas kisata ja esiintyä vei mukanaan. Ja koska kyseessä on fysiikkalaji, niin totta kai kauneusihanteeni löytyy myös lajin piiristä – toisin sanoen haluan treenata var-

taloni saman näköiseksi.

MILLAINEN ON NORMAALI TREENIVIKKOSI?

Kun olen dieetillä ja valmistaudun kisoihin, treenaan noin 5 x kertaa viikossa salilla ja siihen päälle saman määrän aerobista. Tänä kesänä kaiken tuon päälle piti treenata vielä fitneksen vapaaohjelmaa, eli urheilua tulee todella useita tunteja viikossa. Nyt kehityskaudella, kun kasvattelen lihasta, käyn puntilla edelleen 5x viikossa, mutta aerobisen treenin määrä on vähentynyt. Koska nyt ei tarkoituksena ole polttaa rasvaa, vaan keskittyä kasvattamaan lihaksia on aerobisen treenin määrä vähäisempään. Kuitenkin edelleen tulee sitäkin tahkottua noin 3-4 x viikossa, tosin kevyemmässä muodossa kuin dieetillä ja kisojen alla.

ENTÄPÄ RUOKAVALIOSI?

Ympäri vuoden punnitsen ruokani, joten ilman ruokavaakaakaan en siis osaisi enää elää. Joka päivälle on laskettu, että saan riittävän määrän proteiinia, hiilareita ja rasvaa, jotta kehitys on tavoitteiden mukaista. Elän ja syön siis erittäin kurinalaisesti. Kaiken ruokani teeni itse, sillä mikäli haluaa kehittyä täytyy ruuan olla ravintorikasta ja määrät tarkoin harkittuja. Yllätyksenä ei siis tule, että en syö juurikaan ulkona ja joka paikassa on omat eväät mukana: yliopistolla, töissä, kylässä ja kisakautena jopa ravintolassa. Ruoka jota syön on siis todella luonnollista ja puhdasta, ja myös makuaistini ovat tottuneet siihen. Toki joskus harvoin kehityskaudella pidän niin sanottuja ”cheatmeal päiviä” eli vapaasyönnin päiviä, jolloin syön spontaanisti. Nyrkkisääntö ruokailutottumuksilleni on

kutakuinkin, että puhdasta, säännöllistä ja tavoitteiden mukaista.

MIKÄ ON FITNEKSESSÄ PARASTA JA MIKÄ HAASTAVINTA?

Parasta on kehittyminen ja itsensä ylittäminen, sekä tietysti itse kisaaminen. Mikäli pitkäjänteisesti paikkii hommia, kehittyy varmasti. On aina hienoa huomata, miten painoja saa lisätä tai lähestyt kauneusihanteitasi ja unelmiasi. Ylipäänsä kaikki onnistumisen elämykset jasaavutetut tavoitteet toimivat suunnattomina motivaationlähteinä. Haastavimmat ajat omasta mielestäni ovat ne kun ollaan kisadieetillä, sillä mitä lähemmäksi kisoja tullaan, sitä vähemmän on energiaa. Kisadieetillä syödään miinuskaloreilla (syöt vähemmän kuin kulutat), mutta silti pitäisi jaksaa treenata kaksikin kertaa päivässä, sen päälle vielä normaalisti hoitaa velvoitteet ja pitää ylläsosiaalustakin elämää. Parhaimmillaan kisadieettiä voi olla alla noin puolikin vuotta, ja viimeisillä viikoilla ei enää tunnu hyvältä. Energiaa ei meinaa riittää, paleltaa, väsyttää, unohtelee ja on nälkä. Kroppa ja samalla se psykyke viedään ääriajoille, joka ei ole normaalia tai pidemmän päälle terveellistä. Ääri-leen viedyssä nesteettömässä kisakunnossa ei voikaan olla enempää kuin kisapäivän ajan.

MILLAISIA ASIOITA JA OMINAISUUKSIA LAJI MIELESTÄSI VAATII?

Täytyy todella haluta tätä ja olla motivoitunut, jotta jaksaa kisata ja sen vaatimaa elämää. Elän 24/7 keskittyen tavoitteisiini kuten kuka tahansa kilpaurheilija, ja se vaatii myös veronsa. Sanonta "If you want

to be extra ordinary, you can't live like the ordinary" kuvaakin lajiani ja omia valintojani todella hyvin. Itse nautin omista elämäntavoistani, ja kisaaminen sekä siihen liittyvät elämäntavat sopivat minulle. Ainoastaan kilpailu ja ulkonäkö mielessä ei kukaan jaksaa pitkälle, vaan täytyy aidosti nauttia urheilusta, olla kiinnostunut hyvinvoinnista ja terveydestä. Kilpaurheilussa riskit ovat aina suuret, joten omasta terveydestä on oltava kiinnostunut. Vaikka fitness ja kisaaminen ovat todella pitkälti yksin puurtamista, niin kukaan ei jaksaa kauaa yksin ja vahva tukiverkosto on tärkeä. Tulee muistaa, että elämää on myös kisakauden ulkopuolella, joten täysin sinne "fitnesskuplaan" ei kannata uppoutua, vaan täytyy osata antaa arvoa läheisilleen. Itse en ainakaan olisi mitään ilman perhettäni ja ystäviäni, jotka tukevat, ymmärtävät, kannustavat ja auttavat niinä hyvinä kuin vaikeinakin hetkinä. Ja samaa haluan antaa myös heille.

AIOTKO JATKAA KISAILUA?

Kyllä aion, ja uudet kisatavoitteet on jo ensi vuodeksi asetettu. Tällä hetkellä kasvatan lihasta, sillä haluan nousta lavalle entistä parempana.

MITÄ MIELTÄ OLET NYT PINNALLA OLEVASTA FITNESS-BUUMISTA?

Mielestäni on hienoa, että hyvinvointi ja urheilu ovat esillä ja "muodikasta". Mikäli tämä saa ihmiset huolehtimaan itsestään enemmän on se vain hyvä asia. Kuitenkin ei tule mielestäni sekoittaa kisaamista ja harrastusta, sillä fitneksessä kisaaminen on asia erikseen, eikä myöskään sovi kaikille tai ole hyväksi kaikille. Urheilu ja salilla käyminen sen sijaan tekee hyvää jokaiselle.



MITEN HALLITUSVUOSI 2013 ON VAIKUTTANUT HYVINVOINTIINI?

Nina Lehti

Ollessani Katkon hallituksessa index-vaatava ja projektivastaava ja Indexin hallituksessa juhlovastaava vuonna 2013 olen tutustunut lukuisiin ihmisiin. Se on lisännyt valtavasti sosiaalista hyvinvointiani.

Toisaalta olen ollut paljon poissa kotoa tai käyttänyt kotona aikaa hallitusjuttujen hoitamiseen, mikä on ollut poissa parisuhteeni hyvinvoinnista.

Erilaisten tapahtumien järjestäminen on aiheuttanut toisinaan stressiä, kiireitä ja lyhyitä yöunia. Mutta aina jälkikäteen se on ollut sen arvoista. Ja monilla tapahtumilla on ollut terveysvaikutuksia, kun viini- ja juustoillalla: punaviinihän on tutkitusti terveellistä ja juustoista saa kalsiumia.

Olen saanut paljon liikuntaa pyöräilystä, kun menen edestakaisin yliopiston ja Vasaramäen välillä. Usein sahaan välimatkaa pari kertaa päivässä kun illalla pitää mennä johonkin tapahtumaan tai vähintäänkin kokoukseen kartanolle tai Masaan.





Toisaalta välillä on niin paljon hallitusjuttuja, että voin huijata itseäni, ettei minulla ole aikaa käydä lenkillä tai salilla.

Alkoholi ja humalahakuinen juominen liittyy valitettavan usein opiskelijarientoihin, ja se ei tee hyvää kenenkään terveydelle. Mutta onneksi sen pitkäaikaisvaikutuksia ei huomaa vielä, vain sen ikävät lyhytaikaiset vaikutukset perjantaiamuisin.

Olen syönyt enemmän karkkia, sipsiä ja heseaterioita kuin kenenkään pitäisi. Kaikkialla on aina tarjolla houkutuksia,



kokouksissa, juhlissa ja hengailuilloissa. Välillä illat venyvät niin pitkiksi ettei voi vastustaa Puhakan kutsua.

Kokoavana ajatuksena sanoisin, että vaikka hallitusvuosi on pahoinpidellyt ruumistani, sen on korvannut uusien ystävien löytäminen ja psyykinen hyvinvointi. Vuosi on ollut kaiken kaikkeaan todella palkitseva kokemus!



Tässä vähän hyvinvointia korville, suosittelen lämpimästi kuuntelemaan *First Aid Kitiä*, kun kaipaat jotain, vaikket tiedä mitä.

FIRST AID KIT: NEW YEAR'S EVE

Well it's a new year, with it comes more than new fears.
Met a young man who was in tears,
he asked me,
"What induces us to stay here?"
I said, "I don't know much and I'm not lying,
But I think you just have to keep on trying."

And I know I am naive, but if anything
That's what's going to save me
That's what's going to save me

Took a stroll around the neighborhood
where the trees are swaying.
People passed in cars with their windows
down, with a pop song playing.
A man walked by, walking back and forth
the street with a drunken smile to go
along.

He stopped to look at me and say, "Child,
don't fear doing things wrong."

Yet I am still afraid but if anything
That's what's going to save me
That's what's going to save me

Now I have a lot to learn and I'm starting
tonight,
Got to stop looking at things like they're
black and they're white.
Got to write more songs of a little more,
treat my friends better.
Got to stop worrying about everything to
the letter.

And sometimes when it's too hard to get up,
It just might be a little call apart.

But I find it hard to believe, but if anything
That's what's going to save me
That's what's going to save me

Tell me, tell me
Oh, what's going to save me?





Kokoontuimme perinteiseen viini- ja juustoiltaan lokakuun alussa MaSassa. Kolmen hengen joukkueet toivat kukin kolme pulloa samaa viiniä, ja Milja toi Stockmannin Herkusta runsaan valikoiman juustoja. Ilta sujui perinteiseen tapaan rennosti ja ilman turhaa hienostelua. Jotta kaikki saisivat tietää, mistä oli kyse, laadin raportin illan aikana tehtyjen muistiinpanojen perusteella. Tämä artikkeli suositellaan nautittavaksi viinilasillisen kera.

Teksti / Karoliina Koskinen

**1. BALLETT DEMI-SEC CARTE NOIRE
(RANSKA) PUOLIKUIVA 6,98 €**

Ensimmäisenä avasimme illan ainoan kuohuviinin. Tasaisesti pisteitä saanut puolikuiva Ballet sai osakseen mm. seuraavaa luonnehdintaa: helppo, raikas, ei voi juoda koko pulloa, liian makea, hyvä viiniksi, omenainen, ei maistu rusinalta (tämä oli siis plussaa). Hinta-laatusuhde oli mielestämme erittäin hyvä.

ARVOSANA: 4-

**2. LIISA CHARDONNAY VIOGNIER
MUSCAT(CHILE) PUOLIMAKEA 6,98 €**

Ensimmäinen valkoviinimme Liisa herätti suomalaisenkuuloisella nimellään epäilystä useiden maistelijoiden mielessä, ja arvelimme tällä seikalla olevan vaikutusta siihen, miltä viini maistuu. Liisaa arvioitiin mm. liian makeaksi/ ei tarpeeksi kuivaksi, perushalvan makuiseksi, jälkimaultaan tunkkaiseksi. Maun nähtiin kohtenevan huomattavasti rasvaisen juuston avulla.

ARVOSANA: 2+

3. LEO (ETELÄ-AFRIKKA) KUIVA 6,68 €

Myös toinen valkoviini, Leo, sai osakseen pientä ennakkoluuloa. Tällä kertaa syynä oli muovipullo, jonka joku pohti olevan kierrätyksen kannalta huonompi vaihtoehto.

Toisaalta vaikkapa picnicillä pullo on kätevän kevyt eikävarmasti päädy sirpaleiksi luontoon. Leon makua keuhuttiin helpoksi, raikkaaksi, monipuoliseksi, vivahteikkaaksi, mukavan kuivaksi. Toisaalta maun koettiin olevan melko laimea ja nopeasti katoava. Leo sopisi hyvin paitsi juustojen, myös ruuan kanssa. Hinta-laatusuhde oli hyvä.

ARVOSANA: 3½

**4. TRIFULA (ITALIA)
KESKIVÄYTELÄINEN 8,49 €**

Ensimmäisen punaviinimme arvioitiin sopivan niille, jotka eivät yleensä pidä punaviineistä. Trifulasta kirjattiin ylös mm. seuraavat, keskenään hieman ristiriitaisetkin huomiot: suutuntuma hiek-

kapaperinen, helposti juotava, pyöreä, kivasti liukasteleva, kieleen kerrostuva, töksähtelevä, perushyvä maku, hyvää italialaiseksi, sopivan tanniininen, seurusteluviini. Pulloa ja etikettiä ihasteltiin hartaasti...

ARVOSANA: 3+

5. FISHHOEK PETIT VERDOT (ETELÄ-AFRIKKA) TÄYTELÄINEN 6,29 €

Viini herätti paljon varsin analyttistä keskustelua. FishHoek'ia arvioitiin näin: edellistä viiniä mausteisempi, suuhun jäi hyvä maku, maku jäi suuhun liian pitkäksi aikaa, vahvan hyytelömäinen suutuntuma, limainen, hillomaisen paksu; voimakkaasti karhunvatukan tai "epätyypillisen arktisen marjan" ja savun maku, "jos savu olisi hillo, se olisi tämä viini".

Pitkällisen pohdinnan jälkeen viini sai luonnehdinnan: "Siperialaisen saunan takaa". Viinin olisi suotu olevan enemmän marjaisa, jonkun mielestä se oli suorastaan pahaa ja täpääkää, ja siitä puuttui pehmeys. FishHoek sopii ruuan kanssa paremmin kuin seurusteluun.

ARVOSANA: 3

**6. CAMELEON ORGANIC CABERNET
SAUVOIGNON (ARGENTIINA)
TÄYTELÄINEN 9,99 €**

Täpärästi eniten pisteitä saanut Cameleon oli positiivinen yllätys niille, jotka eivät aikaisemmin ole pitäneet täyteläisistä viineistä. Selvästi huonoin ominaisuus tässä toimittajan suosikkiviinissä oli hinta.

Arvostelu sisälsi mm. seuraavaa: esimerkillinen talvihiini, rikas, perus, pehmeä, ei sivumakua, "ei hyvää, mutta ei pahaakaan", lähellä täydellistä, jää viipy-

ilemään, "erittäin hyvä ellei täydellinen", nautiskeltava, juotavampi kuin moni muu, seurustelu- ja ruokaviini.

ARVOSANA: 4

Tässä kohtaa sopii myös todeta, että maistelijat alkoivat olla hiukan maistissa, mikä näkyi erityisesti kielenkantojen höltymisinä.

**7. SANTERRA SYRAH (ESPANJA)
KESKITÄYTELÄINEN 6,98 €**

Santerra oli useimpien maistelijoiden mielestä "aivan liian makea", mutta toisaalta sai myös arvioksi "punaviiniksi hyvä" ja "epäpunaviinistävien ystävä". Toimittaja kirjasi ylös tällaisia huomioita: ehtoollisviini. jälkiruokaviiniksi hyvä, epätyypillinen, karkkimainen, joisi enemmänkin, "hyvä mutta vahva sangria", portviinimäinen, makeus toi aromeja esiin, ei seurustelu- eikä ruokaviini, mehumainen, marmeladinen, melkein likööri.

ARVOSANA 2½

"Arvioitsijat humalassa."

8. J.P. CHENET CABERNET-SYRAH (RANSKA) KESKITÄYTELÄINEN 7,30 €

Tähän viiniin päästyämme ensimmäinen muistiinpano oli seuraava:

"toimittaja humalassa (ehkä liian)".

Huono toleranssi ei sinänsä ole häpeä, joten alkoon sitäkään sensuroitako pois tästä kaikkia tutkimushavaintoja tunnollisesti ja rehellisesti raportoitavasta julkaisusta.

Mitä ilmeisimmin edellisen viinin makeudesta kärsinyttä J.P. Chenetä



arvioitiin näin: perusviini, ”yksinkertainen viini, jota voi juoda kuka vaan”, karvas, karvainen, loppuhuipennus puutuu, jokilaivamainen, hyvä kaato-ote pullossa, huono hinta-laatusuhde, filis jättää kylmäksi, ei sovi surulliselle juopolle syysiltana, jättää kitalakeen kerroksen, ”kännissä juo, selvinpäin en valitsisi”, mitänsanomaton, ”ennemmin juo kuin selvänä on”, viini ei yllä pullon tasolle, sopisi suoraan pullostas juomiseen, hampaat sinertävä, hieman bulkkiviinimäinen, massatuote, kylmiä väreitä, hylätty. Tanniinin epäiltiin olevan lisättyä.

ARVOSANA 2½

Ennen viimeisen pullon avaamista joku lainasi muistiinpanovihkoa toimittajalta ja kirjoitti siihen:

”humalatila monsuunin kaltainen – voi vielä yltyä trooppiseksi myrskyksi <3”.

”Emeritushallituslainen antaa toimittajalle sylitanssin.”

9. PATRIARCHEHÉRITAGE

(RANSKA) KESKITÄYTELÄINEN 6,98 €

Viimeiseen viiniin siirryttäessä alkoi olla vaikeaa saada maistelijoilta komment-

teja viinistä – heillä kun oli paljon ihan muuta juteltavaa. Jotain arvioita toimittaja kuitenkin sai puristettua irti yleisöstä: paha, vergimäinen, alkoholimainen, viipyilevämpi kuin edellinen (viini), karvas, kuiva punaviiniksi, töksähtelevän karvaan makuinen, viinaias filis ”blää, mutta kiva”, tyyppillinen ranskalainen, perusviini, ”ei kauhean hyvää, mutta menee kuitenkin”, hedelmäinen, ”jos tämä viini olisi nainen, Teemu valitsisi sen”.

ARVOSANA 2½

Kasvatusalan asiantuntijat hallitsivat yhä myös itsearvioinnin:

”jäättävän suuri humalatila”

”humalatila haittaa arvointia”

Leppoisa ilta päättyi joidenkin osalta vielä jatkoille, missä ehkä hiukan maisteltiin viskiä. Siitä ei kuitenkaan valitettavasti ole tallella muistiinpanoja...

Differences in diet between USA and Finland



Text / Alistair Hayden

SALMIAKKI ASIDE, Finns and Americans have very different food habits, right on down to the amount we spend. I am continually surprised by the differences in not just food available and prices, but even the culture surrounding food. Here are some brief differences I have noticed in food production, consumption, and disposal.

THE AVERAGE AMERICAN spends around €1600 (but in dollars, of course) per year on food while the average Finn spends €2000. Furthermore, Americans buy more calories per day than Finns – 3700 vs 3200. Many people think the price is due to imports, but they account for less than 5% of food spending in Finland. One of the main reasons Americans use less money to buy more calories is because we are the world's leading consumers of sugar, which is high calories for a low price. A recent report shows that

**“Americans
buy more
calories per day
than Finns –
3700 vs
3200.”**

20% of Americans' calories come from this unhealthy food, which is probably why the USA is the most obese nation in the world, with 36% of adults obese (though Finland also has above-average obesity with 20%).

AN ADDITIONAL PART of the difference in food prices probably comes from the fact that America's food production system is set up to maximize efficiency, even if

that leads to lower quality products. For instance, I am amazed at how good tomatoes here are – supermarket tomatoes for the whole USA are grown in either Florida or California, harvested while they are green, shipped while they are still hard, and then “ripened” near their destination with hormones. If Finland also does that, they are much better at hiding it!

HOWEVER, WHEN talking about the USA, we must remember that it is a country with over 300 million people, so anything we say will be a huge generalization. Many

Americans are taking nutrition into their own hands and following one of many popular diets. One diet I find especially interesting is the Locavore diet. The basic concept is to try to reduce the distance that your food has traveled before you eat it. This is seen as having benefits to the planet (lower carbon emissions from transportation),

community (your food money supports the farmer in your town), and individual (eating naturally-ripened food, local farmers usually use fewer pesticides than huge industrial farms that have to protect their food from pests during thousands of kilometers of transport).

IT IS REALLY INTERESTING to me because the Locavore movement is a conscious



decision in the USA, while in Finland it seems to be just the way things are. For instance, there are the fresh produce markets every single day in the Kauppatori here, but in the USA this type of activity is called a “Farmers Market” and is usually held only once a week. Furthermore, I have been surprised at the number of Finns who will hunt, catch, grow, or otherwise gather some of their own food, even among those who live here in Turku. Such activities are quite uncommon in the USA, except in rural areas. This focus on natural food extends to Finnish cuisine as well, and I have absolutely loved trying as many dishes with berries and fish as I can.

ONE WAY SOME Americans are Locavores in addition to shopping at Farmers Markets is called Community Supported Agriculture (CSA). The basic idea is that you pay the farmer up front in either money or labor, and then you get a share of whatever grows each week. This is good for the farmers because prepayment means the financial risk is on the Locavores, and it is good for the Locavore because they can get weekly access to fresh-picked fruits and vegetables. In my experience with these, the CSA shares generally cost ~€20 for 10 different items (for example, the most

“I have
absolutely loved
trying as many
dishes with
berries and fish as
I can.”

“I am even more
amazed that
Finland
(or at least Unica)
composts
its food
waste”

recent one I got this summer was: 1 pint Blueberries, 1 bunch Carrots, 1 pt. Cherry Tomatoes, 6 Pickling Cucumbers, 1 Eggplant, 6 ears Corn, 1 lb. Sweet Peppers, 1 bunch Tatsoi, 1 bunch Mizuna). The main challenge my friends and I face with these CSA shares is cooking everything before it spoils, especially on the weeks where we get 2 kilos of one item and not much else!

ANOTHER SURPRISING difference for me is the miniscule amount of food waste here in Finland – 15% of food is wasted versus 29% in the USA. Eating in the cafeterias I have been surprised that everyone finishes their plate of food and very few people scrape any into the trash. If Unica’s signs are true, then I am even more amazed that Finland (or at least Unica) composts its food waste – I have never heard about leftovers in the USA going anywhere other than the landfill.

FINLAND HAS BEEN an awesome place to see how food can be dealt with differently from what I am used to in the USA. Hopefully, we will begin to mimic some of the healthy and sustainable trends that I have observed here.

Tietovisa

1. TURUN MONIPUOLISIN LIIKUNTA-

ALUE ON

- a. Kupittaa
- b. Paavo Nurmi
- c. Ruissalo

2. MENESTYNEIN JALKAPALLOSEURA TURUSSA ON

- a. ÄIFK
- b. TPS
- c. FC INTER

3. JÄÄKIEKOSSA TPS VOITTI SUOMEN MESTARUUDEN VIIMEKSI VUONNA

- a. 2001
- b. 2008
- c. 2010

4. TURUN URHEILUPUISTON YLEISURHEILUKENTTÄ NIMETTIIN PAAVO NURMEN MUKAAN PAAVO NURMI -STADIONIKSI

- a. 1962
- b. 1985
- c. 1997

5. VERITAS-STADIONIN YLEISÖENNÄTYS ON VUODELTA 2009 KUN TPS JA INTER KOHTASIVAT TOISENSA. KATSOJIA OLI

- a. 8 956
- b. 9 089
- c. 10 079

6. VÄHÄLUMISINA TALVINA TURUSSA YLLÄPIDETÄÄN VAIN YHTÄ LATUA LISÄREITTEINEEN

- a. Hirvensalo
- b. Nunnavuori
- c. Pansio

8. LIIKUNTAPIIRAKAN MUKAAN VIIKOSSA TULISI HARJOITELLA

- a. Kestävyyskuntoa
- b. Lihaskuntaa ja liikehallintaa
- c. Kestävyyskuntoa, lihaskuntaa ja liikenhallintaa

7. TURUSSA LIIKUNTAA JÄRJESTÄVIÄ SEUROJA JA YHDISTYKSIÄ ON YLI

- a. 100
- b. 200
- c. 300

10. TUNNETTU TURKULAINEN YLEISURHEILIJA JA OLYMPI- AMITALISTI ON

- a. Kaisa Parviainen
- b. Eero Väre
- c. Maunu Tavast

9. TURUN URHEILULUKIO ON

- a. Luostarivuoressa
- b. Kerttulisssa
- c. Puolalanmäellä

Teksti / Annemari Mäenpää

KUNNON AJATUKSIA KUNTOILUSTA

”10 vinkkiä varmaan painonpudotukseen!”

”Ihmedieetillä unelmien kroppa!”

”Tämä ruoka-aine tuhoaa aineenvaihduntasi!”

Teksti / Tommi Talja

TÄLLAINEN OTSIKKO löytyy lähes joka päivä iltapäivälehtien etusivulta. Jutut voivat sisältää pieniä totuuden rippeitä, mutta ne hautautuvat nopeasti itsestäänselvyyksien, kuten ”Voimaharjoittelua ei kannata harrastaa joka päivä” (iltalehti.fi), alle. Hienointa median tavassa käsitellä terveellistä elämäntapaa on johdonmukaisuuden puute. Eilen rasva saattoi olla dieettien pahin vihollinen, kun taas tänään ilman rasvaa ei pysty laihduttamaan.

VAIKKA EHDOTTOMIA totuuksia on vaikea löytää ja listata, raaka totuus on, ettei kenenkään paidan alle ilmesty pyykkilau-

taa sohvalla odottamalla, eikä kukaan keskitysleireillä kuollut liikalihavuuden aiheuttamiin komplikaatioihin.

ONKO KUNTOILU, treenattu kroppa ja terveellinen elämäntyyli jotain, mitä kaikkien tulisi tavoitella? Eikö kukaan saisi enää syödä sipsejä tai käydä ”keitolla” kantabaarissa? Ei tietenkään. Kuntoilun ei tulisi olla elämää rajoittava tekijä. On silti surullista, miten moni ei pysty edes kerran viikossa käymään kävelyllä tai hetkeäkään miettimään, mitä latoo ostoskoriinsa. Luulisi pakastepizzan, karkkipussin ja keksipaketin jälkeen jonkun kellon kilkattavan.



KUNTOILUSSA ja sitä tukevassa ruokavaliassa ei ole mitään monimutkaista, salamyhkäistä tai mystistä. Molempiin pätee samat periaatteet: yksinkertainen on kaunista. Osta marinoimatonta lihaa ja marinoi itse. Osta joskus omena, eikä aina keksejä. Käy lenkillä ennen kuin katsot televisiota.

TEEMU SELÄNTEESTÄ kertovassa dokumentissa, hän kertoi, ettei lapsena saanut käydä suihkussa, ennen kuin oli tehnyt jotain urheilullista. Tämä on hieman ehkä jyrkkä ajatusmalli, mutta ideana erittäin toimiva.

VARSINKIN KUNTOSALILLA käynnistä tehdään mediassa mystistä ja ylitsepääsemättömän monimutkaista. Erilaisia saliohjelmia ja ihmekikkoja tuputetaan joka tuutista, vaikka totuus on, ettei raudan nostaminen ylös maasta kovin montaa ydinfysiikkaa tarvitse. Painoja nostellessa on kymmenen kertaa tärkeämpää, miten tekee, eikä se, mitä tekee. Oikeita suoritustekniikoita voi kysyä salilla ”isoilta kavereilta”, allekirjoittaneelta tai lukea luotettavasta lehdestä, kuten ProBody. Väärä

suoritustekniikka johtaa ainoastaan loukkaantumisiin, sekä verrattain huonoihin tuloksiin. On silkkää tyhmyyttä viettää salilla aikaa, jos siitä ei ota kaikkea hyötyä irti.

”Kuntoilun ei tulisi olla elämää rajoittava tekijä.”

YHTEENVETONA sanottakoon, että jokaisen tulisi kuntoilla. Sen ei tarvitse olla elämän keskipiste, vaan tärkeintä on tulla tietoisiksi omista valinnoista ja niiden vaikutuksista. Parin karkkipussin jättäminen kaupan hyllylle ja muutaman hikipisaran vuodattaminen ei ole paljoa vaadittu, varsinkaan, kun vastalahjaksi saa paremman olon ja pidemmän elämän.



KUUMAA KUUBALAISTA SALSAA

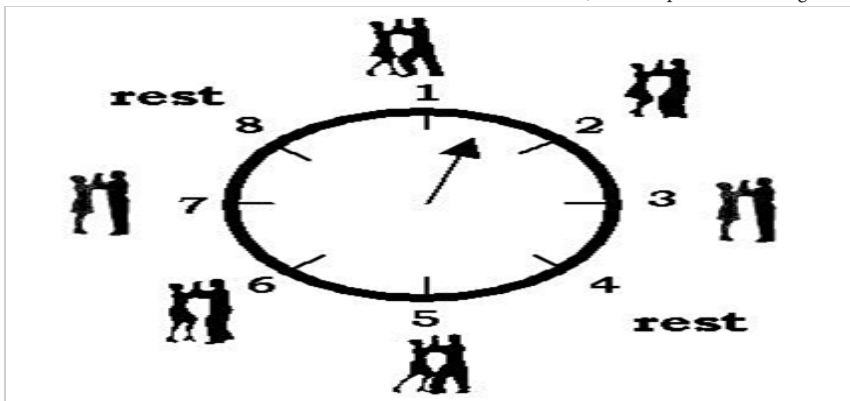
Kerron hieman millaista on kuubalainen salsa. Löysin kuubalaisen salsan noin puolivuotta sitten ja ihastuin tanssiin saman tien. Minulla on hieman kokemusta myös Los Angelesin sal-sasta, jota kokeilin muutaman kerran viimekesänä Turku-laisessa ravintolalaivassa, joka järjesti lyhyitä ilmaisia salsatanssitunteja. Salsa on mukavaa ja iloista ajanvietettä. Sosiaalisen luonteensa vuoksi, se antaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin ihmisiin.

Salsa on lähtöisin Latinalaisesta Ameri-kasta. Siitä on viime vuosien aikana tul-lut suosittu tanssimuoto myös Suomessa. Turussa järjestetään ainakin kahdenlaisia salsakursseja: Kuuba-laista ja Los Angeles eli LA salsaa. Salsaa voi tanssia soolosal-sana eli ilman paria tai parin kanssa. Par-isalsakursseille meno ei tarkoita sitä, että pitäisi olla oma pari valmiina, sillä siellä

tanssitaan yleensä kaikkien kanssa. Par-isalsakursseilla on kokemukseni mukaan ollut yhtä paljon mies- että naisosallistu-jia. Tämä kertonee siitä, että se on suosit-tua niin miesten, että naisten keskuudessa. Salsa on iloista, sosiaalista ja rytmikästä tanssia, johon voivat yhtyä niin aloittelijat kuin kokeneetkin tanssijat.

Parisalsan sosiaaliseen luonteeseen kuu-luu että miehet sekä naiset hakevat vast-akkaista suku-puolta tanssimaan. Yhdessä tanssiminen on hauskaa! Jokaiselta tans-sijalta oppii jotakin uutta ja kaikki tanssi-vat omalla tavallaan. On siksikin tärkeää, että voi tanssia erilaisten ihmisten kanssa. Rueda on parisalsan muoto, jossa kaikki parit tanssivat yhdessä piirissä. Piirissä pari vaihtuu tietyin väliajoin. Tässä tans-sissa on mahdollista seurustella ja olla tekemisissä mah-dollisimman monen eri

(Kuva: <http://www.salsaisgood.com>)



tanssijan kanssa.

Länsimaalaisen korvaan salsamusiikin ja rytmin saaminen omaan korvaansa voi vaatia harjoittelua. Salsassa rytmi lasket-aan kahdeksaan: 1, 2, 3, 5, 6, 7, joista 4 ja 8 laskun kohdalla on tauko.

Vasemmalla olevan kuvan kautta yritän havainnollistaa sekä salsan perusaskeleita, että rytmiä.

Perusaskeleet on helppo oppia, joten tanssiin on voi yhtyä niin aloittelija kuin kokenutkin konkari. Salsassa nainen saa olla naisellinen ja miehelle katsotaan hy-väksi maskuliinisuus ts. machomaisuus. Salsassa on paljon erilaisia liikkeitä pe-rustasosta vaativampaan tasoon. Vaa-tivamman tason liikkeet ovat usein yhtey-dessä perustason liikkeisiin.

Espanjankielistä sanastoa kuubalaista sal-saa ajatellen, joita olen oppinut salsatun-neilla:

paso básico = perusaskel

mujeres = naiset

hombres = miehet

vuelta = ympäri

cintura = vyötärö

dile que no = kieltäytyä

dile que si = myöntyä

enchufla = kiertää

rueda = piiri, pyörä

vamos arriba = mennä eteenpäin

vamos abajo = mennä taaksepäin

setenta = 70

SALSATANSSEJA JÄRJESTETÄÄN TURUS-SA SEURAAVILLA KLUBEILLA:

- Fiesta Latina, jotka järjestävät Turun yliopiston vaihto-opiskelijat (ESN) kaksi kertaa vuodessa

- Jazz Club Monk, Humalistonkatu3, 20100 Turku

<http://www.monk.fi/>

- Klubi, Humalistonkatu 8 A, 20100 Turku

<http://www.klubi.net>

- Pikkutorre, Yliopistonkatu 30, 20100 Turku

<http://www.pikkutorre.fi/klubit.html>

- The Monkey Nightclub, Aurakatu 3, 20100 Turku

<http://www.themonkey.fi/>

(salsailat kannattaa tarkistaa erikseen klubien ohjelmistosta)

SALSATUNTEJA TURUSSA JÄRJESTÄÄ:

- Tanssikoulu Salsa de Cuba

<http://www.salsadecuba.fi/fi/> (kuubalaista soolo- ja parisalsaa)

- Tanssinopettaja Marco Zanella: Manilla Studio

<http://www.marcozanella.fi/> (Los Angeles tyylin salsa)

- Tanssikoulu SalsaStudio

<http://www.salsastudio.fi/index.php?page=etusivu-4>

(soolo- ja parisalsaa)

- Turun tanssikoulu

<http://www.ttkp.net/> (kuubalainen paris-alsa)

Salsan harrastajien yhdistys: Bailes Cubanos – Turun Seudun Salsa ry

Teksti / Eveliina Alari



KUVITTEELLINEN TILANNEKOHTAUS:
Kävelen ja ohikulkija katsoo minua.

“Hiukan ylipainoinen ja nahkatakkiin pukeutuva mies on varmasti surutta makkaraa popsiva”,

ajattelee tuo tuntematon henkilö, joka voi olla vegaani. Ylipaino menee oikein, mutta takki on polyuretaania (eli keinonahkaa) ja ne makkarat, joita tosin harvemmin syön, ovat soijaa josakin muodossa.

ELÄINTEN OIKEUDET saivat minussa heräämään jo pieneenä ajatuksen kasvis-syöjäksi ryhtymisestä. Aika oli kypsä ollessani 18-vuotias. Kalan jätin tosin jo vuotta aikaisemmin, sillä kalat ovat olleet akvaarioiden takia tärkeitä itselleni ja kalan syöminen teki pahaa ja pikkupoikana - oksensin välitunnilla kalaruuan. Näin ollen minusta tuli lakto-ovovegetaristi.

1990-LUVULLA aloittaessani kasvis-syönnin oltiin vähemmän tietoisia eri

vaihtoehtoista. Usein tarjottiin jotakin ruokaa, joka muodostui herne-maissi-paprika -seoksen ympärille. Toki soijatuotteitakin oli, mutta ne olivat vähemmän esillä. Vuosituhannen vaihteeseen mennessä kuitenkin päästiin jo pitemmälle. Valmistuotteet yleistyivät ja kasvisruuissa alkoi olla vaihtoehtoja. Kuitenkin vieläkin on se tilanne, että pienemmissä kaupoissa on vaihtoehtoina tasan pinaattikeitto ja pinaattiletut sekä tee-se-itse ruokia.

“TUMMA JA TÄYSJYVÄ OVAT HYVIÄ TERMEJÄ, JOTKA KANNATTAA PITÄÄ MUKANA.”

KASVISRUUAT OVAT usein terveellisempiä kuin sekaruuat. Kuitenkin on oltava huolellinen, varsinkin, jos ryhtyy vegaaniksi. Vaarana on yksipuolisuus, jolloin monet tärkeät vitamiinit ja hivenaineet saattavat jäädä saamatta. Pelkällä porkkanalla patikoidaan pensaikoon. Ranskalaiset ketsupilla eivät myöskään riitä.

JOS KÄYT ULKONA syömässä, aika usein on saatavilla falafelejä. Ne sisältävät kikherneitä ja ne ovat erinomaista ravintoa. Palkokasvit, kuten



linssit, pavut ja herneet oikein liotettuina ovat perusta terveelliselle ja ravitsevalle ruokavaliolle. Mikäli mukana on pastaa tai riisiä, tumma ja täysjyvä ovat hyviä termejä, jotka kannattaa pitää mukana.

MONI OPISKELIJA tietää yhdistelmän makaronia tonnikalalla. Vielä paremman, edullisemman ja eläinystävällisemmän saa, kun korvaa tonnikalaa tummalla soijarouheella, vaikka vaaleakin kelpaa. Soijarouheet maksavat vain pari euroa, mutta ne riittävät monelle kerralle. Säästyneellä rahalla voi tehdä mielekkään kasviskastikkeen esimerkiksi tomaattimurskasta ja punasipulista.

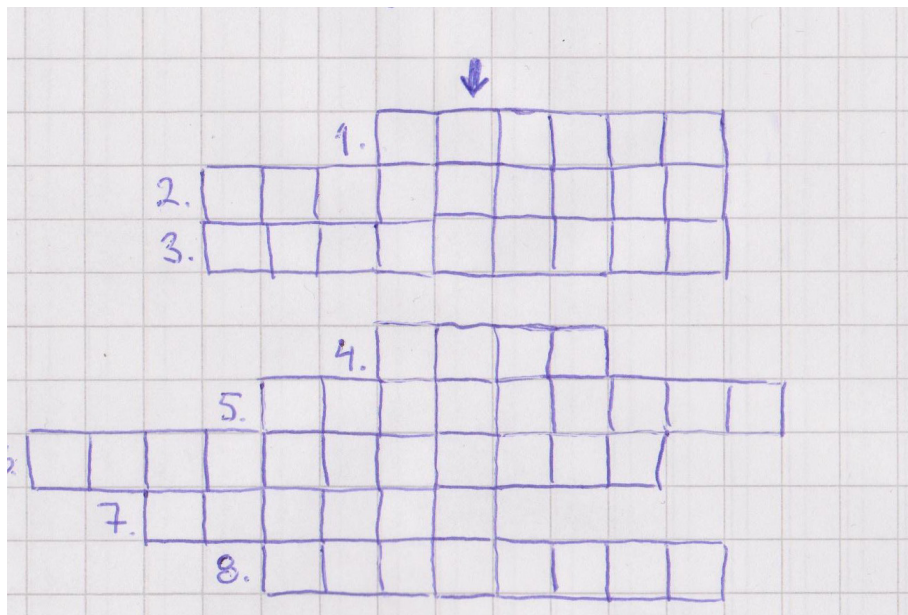
SOIJA JA SIITÄ valmistettu tofu ovat kasvis-syöjän ystäviä. Oikein valmistettuna ja maustettuna (esimerkiksi yrteillä) on monia makuelämyksiä tiedossa. Jotkut valitettavasti ovat allergisia soijalle ja palkokasveille. Heidän on silloin tosi hankalaa olla vegaaneja. Lakto-ovovegetaarisia hekin pystynevät olemaan.

NYKYAJAN valmisjälkiruuista ja välipaloista on saatavissa kevyempiä ja vegaanisia vaihtoehtoja, kuten soijajugurtteja ja kaurajäätelöä. Valitettavasti makeisista vegaanisia ovat vain jotkin lakut, sillä useimpiin hedelmäkarkkeihin on tungettu esimerkiksi liivatetta ja kuivatuista kokkiniilikirvoista saatavaa väriainetta nimeltään karmiini. Toki vegaanisiakin karkkeja on saatavissa niihin erikoistuneista kaupoista. Kuitenkin ehkäpä terveellisin jälkiruo ka on kuitenkin jokin hedelmäsalaatti tai marja-seos.

VAIKKA MONI ihminen onkin sekasyöjä, ei kasvisruokapäiväviikossa tee yhdellekään pahaa. Nykyisin useimmat tuntevat ainakin yhden kasvis-syöjän. Yleensä kasvis-syöjä on innoissaan, jos häneltä kysyy asiasta.

Jukka Väisänen
“Lakto-ovovegetaristi jo vuodesta 1996”

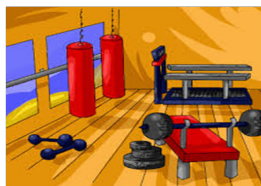
LIIKUNTARISTIKKO



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



Laatinut Milja Lappalainen



LÄNTISELLÄ RANTAKADULLA SIJAITSEVA CAFE ART PERUSTETTIIN 15.6.2004. YRITYKSEN OMISTAVAT MIKKO HAAHTI, HÄNEN VELJENSÄ JUHANI HAAHTI JA HEIDÄN VANHEMPANSA. VANHEMMAT JÄÄVÄT PIAN ELÄKKEELLE, JOTEN YRITYKSEN PYÖRITTÄMINEN JÄÄ VELJESTEN VASTUULLE.

Teksti / Meeri Sarkkinen & Annika Oksanen

Haave oman kahvilan perustamisesta oli kytynyt Mikon ja hänen äitinsä mielissä jo pitkään. Kummallakaan ei ollut kahviin liittyvää koulutusta ennestään, mutta aihe kiinnosti molempia. Mikko ja hänen äitinsä alkoivat etsiä sopivaa liiketila ja hahmottelivat samalla kahvilan konseptia. He halusivat perustaa paikan, joka ei olisi kuten tusinaketjukahvilat, vaan olohuonemainen paikka, jonne asiakkaan on helppo tulla. Lisäksi esiin nousi ajatus vaihtuvista taidenäyttelyistä kahvilassa. Sopiva tila löytyi lopulta lehti-ilmoituksen kautta.

Haahdit hankkivat espressokoneen ja opettajan opettamaan heille koneen käyttöä. Alussa kaikki päivät eivät olleet ruusuasia, mutta joidenkin vaaleiden ja pitkien espressojen jälkeen veljekset löysivät oman tyyliinsä tehdä kahvia. Veljekset ovat menestyneet myöhemmin loistavasti barista-kilpailuissa.

Lähes kymmenen vuotta myöhemmin Cafe Art on yksi Turun suosituimmista kahviloista herkullisen kahvinsa ja

kauniin miljöönsä takia. Juhani on laajentanut liiketoimintaa perustamalla Turun kahvipaahtimon. Paahtimon toiminta sai alkunsa vanhempien autotallista, mutta toimii nykyään uusissa tiloissa. Yritys toimittaa kahvipapuja laajasti ympäri Suomea kahviloihin ja ravintoloihin. Seuraavaksi myyntiä suunnitellaan laajentavan nettikauppaan.

Cafe Art työllistää noin kymmenen työntekijää vakituisesti. Vuorossa on aina yksi barista, joka valmistaa kahvit, salihenkilökuntaa ja keittiöhenkilökuntaa. Työntekijöiltä ei ole aluksi vaadittu baristan koulutusta, vaan halu oppia uutta ja intohimo kahvinvalmistusta kohtaan ovat olleet tärkeimmät ominaisuudet. Teimme visiitin tähän ihanaan kahvilaan ja haastattelimme Mikko Haahtia.

MITEN KAHVI MIELESTÄSI LISÄÄ HYVINVOINTIA?

- Kahvi on erinomainen nautintoaine kohtuullisesti käytettynä. Pari kuppia päivässä on varmasti rittävä määrä. Yksi huolella



Cafe Art työllistää noin kymmenen henkilöä.

valmistettu aamukahvi ja toinen samanlainen päivällä.

MIKÄ ON HYVÄN KAHVIN SALAISUUS?

- Korkealaatuinen kahvi. Ja se, että kahvi valmistetaan huolella sekä puhtailla laitteilla.

Kahvin kasvattaminen vaatii viljelijöiltä paljon työtä. Haahti kertoo, että hyvä työ menee hukkaan, jos kahvi paahdetaan ja valmistetaan huonosti. Café Artiin tuleva kahvi on peräisin eri puolilta maailmaa. Heidän oslolainen kahvintoimittajansa tuntee kahvifarmit ja on käynyt koulutamassa viljelijöitä varmistakseen kahvin korkean laadun.

MIKSI SITTEEN NIIN PALJON HYVÄÄ KAHVIA PILATAAN?

- Suomessa on ollut sellainen asenne, että kahvi on vain kahvia. Että sen tarkoitus olisi vain piristää ja pitää hereillä. Nyt ollaan kuitenkin murroksen edessä ja suomalaiset ovat alkaneet kysellä esimerkiksi tummien kahvien perään.

MINKÄ VINKIN ANTAISIT KAHVIN KOTIVALMISTUKSEEN?

- Tarkka keittiövaaka, jolla punnitsee kahvin ja veden. Se on hyvä apuväline, vaikka keittäisi ihan perinteisellä kahvinkeitimellä. Lisäksi kun käyttää kahvinkeitintä, on tärkeää kaataa vesi puhtaalla, erillisellä astialla keittimeen, jottei kahvipannuun tarttunut rasva pilaa keitintä.



Mikko Haahtin mukaan hyvän kahvin salaisuus löytyy kahvin laadusta.

TYÖ- ELÄMÄÄ KATKOLLA

Teksti / Anna Eskola

KATKON TYÖELÄMÄVIKKO Vol. 1

**Työelämäpäivä
maanantai 28.10.2013
Educarium, Turku**

OHJELMA

- EDU 2
- 10 - 12 Rekry eli Turun akateemiset rekrytointipalvelut: Juha Sainio – työnhakeminen ja sen eri kanavat.
- 11 - 12 Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta: Tiia Enges – Opintoihin liittyvät valinnat ja työelämäsuuntautuneisuus.
- Esityksessä haetaan vastauksia kysymyksiin: Vaikuttavatko sivuaineet työllistymiseen? Mitä mahdollisuuksia Turun yliopisto tarjoaa? Mitä jos haluamaani ei tarjota täällä? Kuinka valmis olen valmistumisen jälkeen? Mitä mahtuu tutkintoon ja mitä mahdollisuuksia on keräyttää osaamista valmistumisen jälkeen?

12-13 LOUNAS

- sh 244
- 13 - 13.30 Head hunter Kata Hava – Miten tehdä hyvä cv?
- 13.30 - 14 SPECIA: Hanna-Mari Savolainen – Kasvatustieteilijät työelämässä eli infoa SPECIAsta, työllistymisestä, palkkauksesta, työnantajasektoreista sekä ammattinimikkeistä.
- 14 - 15 Alumnit: Paula Suoniemi (Lindorff, HR) ja Kaisu-Leena Nikkanen (opo) kertovat omasta opiskelu- ja työurastaan.
- 15 - 16(17) Meppi Hannu Takkula kertoo omasta työstään Euroopan Parlamentin kulttuuri- ja koulutusvaliokunnan koordinaattorina.

MUISTA MYÖS SPECIAN CV-KLINIKKA SEMINAARIHUONEESSA 133.





Tänä vuonna Katko päätti yhdistää Työelämäekskun ja Työelämäpäivän siten, että ne järjestettiin kumpikin samalla viikolla muodostaen näin KATKON TYÖELÄMÄVIIKKO -nimisen kokonaisuuden.

KATKON TYÖELÄMÄVIIKKOKSI valikoitui viikko 44, joka alkoi heti maanantaina 28.10. Työelämäpäivällä. Päivän avasi Turun akateemisten rekrytointipalvelujen eli Rekryn Juha Sainio todella mukaansa tempaavalla ja ajatuksia herättävällä esityksellä ”Työnhakeminen ja sen eri kanavat”. Esityksessään hän laittoi meidät kuuntelijat pohtimaan toden teolla sitä, minkälaisia olemme ja mitä oikeasti haluamme isona tehdä. Jos ei muuta, niin opimme ainakin kysymään kysymyksen Miksi? Ja se on kuulemma jo paljon se.

Kuulimme myös, että vain noin 30 prosenttia avonaisista työpaikoista täytetään avoimen haun kautta. Loput eivät koskaan edes tule julkiseen hakuun. Eli ystävät hyvät, verkostoituminen kannattaa aina. Ja oma aktiivisuus. Ja se, että avaa suunsa ja kertoo ihmisille, että on haku päällä!

Toisena esitysvuorossa oli Tiia Enges, oman tiedekuntamme koulutussuunnittelija ja kasvatustieteiden alumni itsekkin. Hänen esityksensä otsikko oli ”Opintoihin liittyvät valinnat ja työelämäsuuntautuneisuus” ja siinä haettiin vastauksia muun muassa kysymyksiin: Vaikuttavatko sivuaineet työllistymiseen? Mitä mahdollisuuksia Turun yliopisto tarjoaa? Mitä jos haluamaani ei tarjota täällä? Kuinka valmis olen valmistumisen jälkeen? sekä Mitä mahtuu tutkintoon ja mitä mahdollisuuksia on kerryttää osaamistaan valmistumisen jälkeen?



Engesin esityksessä korostettiin satutuman merkitystä oman urapolun löytymisessä ja luomisessa. Kaikkea ei voi suunnitella ja toisaalta, mikään ei koskaan ole peruuttamattomasti menetettyä. Samoihin töihin on aina useampi reitti. Yhtä oikeaa tapaa edetä ei koskaan ole. Helpottavaa ja toisaalta hieman ahdistavaakin. Kun joskus olisi ihanaa, että joku voisi vain kertoa, mikä vaihtoehto on se oikea!

Lounaan jälkeen pääsi oma tyttömme Kata Hava estradille vauhdikkaalla esityksellään. Kata tekee tällä hetkellä töitä Helsingissä Head hunterina ja hänellä olikin paljon kerrottavaa työhakemuksista ja erityisesti cv:n tekemisestä siten, että se herättää rekrytoijan mielenkiinnon oikealla tavalla. Ei nimittäin ole yhdentekevää mitä sinne cv:een laittaa ja miten itsensä tuo esille. Uutena asiana minulle tuli ainakin se, että kannattaa jo hakemuksen ja cv:n värimaailmassa ottaa huomioon yrityksen värimaailma, tai että harrastuksena kannattaa olla jotain mielenkiintoista ja mieleenpainuvaa, esimerkiksi syvänmerensukellus tai tankotanssi. Myöskin kuvia sopii cv:ssä olla, paljonkin, jos se tuntuu omalta.



SPECIAN Hanna-Mari Savolainen taas informoi meitä siitä, mihin tehtäviin kasvatustieteilijät yleisimmin työllistyvät sekä minkälaista palkkaa me voimme odottaa saavamme, kun vihdoinkin astumme oman alan vakitöihin. Hanna-Marin pitämä cv-klinikka sai myös paljon kiitosta. Halukkaat saivat tulla hänen vastaanotolleen vanhan cv:nsa kanssa, jota sitten yhdessä muokattiin ja paranneltiin. Innokkaiden cv:n muokkaajien mielipide oli, että tapaaminen oli antanut heille aivan uusia työkaluja erottua työnhakijoiden suurresta massasta.



Erityisen iloinen olen siitä, että saimme myös pari alumnia, Paula Suoniemen ja Kaisu-Leena Nikkasen, kertomaan omasta työstään.



Paula Suoniemi edustaa kasvatustieteilijöiden HR linjaa ja on ollut henkilöstöhallintatehtävissä Nokialla, ja nyt Lindorffilla HR Managerina. Hän toi meille viestiä siitä, mitä HR -työ oikeasti on, mitä se siis aivan käytännön tasolla tarkoittaa ja mitä ovat ne tiedot ja taidot, joita nyt opiskeluaikana kannattaa hankkia, jos aikoo henkilöstöhallinta-alalle tulevaisuudessa. Esiin nousivat ymmärrys yritysmaailmasta ja sen lainalaisuuksista, sekä oman roolin löytäminen osana yrityksen johtoa, tukemassa siis johtoa sen työssä parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi.



Kaisu-Leena Nikkanen puolestaan kiedusti hyvin toisenlaista kasvatustieteilijän uralinjaa. Kaisu-Leena on tällä hetkellä äitiyslomalla, mutta hän on toiminut viimeksi opona, mikä urana kiinnosti monia meistä. Hänen työuransa on kuitenkin ollut jokseenkin rikkonainen ja koostunut kokoelmasta pienempiä pätkiä erilaisissa tehtävissä. Kaisu-Leenan ura kuulostaakin hyvin tutulta nykypäivänä. Elämme rikkonaisten työurien aikaa ja moni meistä aloittaa työuransa kuten Kaisu-Leenakin, tekemällä monenlaisia erilaisia omanalan työtehtäviä, kunnes se oikea tulee kohdalle. Viran ja vakituisen työpaikan saaminen kun ei tänä päivänä ole ollenkaan itsestäänselvyys, ainakaan aivan heti valmistumisen jälkeen.

Pitkän ja antoisan päivän päätteeksi, sokerina pohjalla, oli meppi Hannu Takkulan esiintyminen. Hän tuli kertomaan meille omasta opiskelu-urastaan, hän kun on koulutukseltaan luokanopettaja, sekä mielenkiintoisesta ja kiireisestä työstään Euroopan parlamentissa.

Rokkari hänestä piti alun perin tulla, levy kuulemma ilmestyy aivan näillä näpäpäimillä, mutta 25-vuotiaana kitara kuitenkin vaihtui kirjoihin ja yliopistoon. Aikamoisten sattumien kautta hänkin päätyi politiikkaan mukaan ja on nyt vaikuttamassa Euroopan parlamentissa.



Meitä kasvatustieteiden opiskelijoina ehkä eniten kiinnosti hänen työnsä Euroopan parlamentin kulttuuri- ja koulutusvaliokunnan koordinaattorina. Mitä se oikeasti tarkoittaa ja minkälaisista asioista siellä loppujen lopuksi päätetään? Ilmi kävi, että linjat ovat melko suuria ja koska koulutusasiat ovat ensisijaisesti jokaisen EU:n jäsenmaan omassa päätännässä, niin yhteisesti päätettäviä asioita ovat muun muassa korkeakouluvaihtoon liittyvät asiat, kuten Erasmus Plus -vaihto ja sen mahdollistaminen jäsenmaissa.

Takkulan esitys tarjosi meille todella mielenkiintoisen kurkistuksen sellaiseen maailmaan, johon suurin osa meistä ei ole vielä törmännytkaan. Ja kaverit, muistakaa se levy!

KATKON TYÖELÄMÄVIIKKO alkoi siis hyvissä merkeissä jätöelämäpäivä oli menestys! Kuuntelijoita oli paikalla noin kolmisenkymmentä läpi koko seminarin ja suuri osa heistä jaksoi istua ja kuunnella muistiinpanoja tehden koko päivän. Ohjelmassa tuntui olevan tasaisesti jokaiselle jotakin ja koska esiintyjät olivat niin innostavia, tarttui innostus meihin opiskelijoihinkin, ja päivän aikana syntyi monenlaisia spontaaneja keskusteluja niin esiintyjien ja kuuntelijoiden, kuin itse esiintyjienkin välillä. Kaiken tietysti kruunasi Macciavellin mahtava kahvi- ja pullatarjoilu. *Pertti peruspulla maistui taivaalliselle!*



KATKON TYÖELÄMÄVIIKKO vol. 2 –

**Työelämäeksku
torstaina 31.10.2013**

Klo 9 - 11 MLL (Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3)

Klo 12 - 14 Turun kaupunki, Sivistystoimiala, Suunnittelu- ja kehittämispalvelut (Käsityöläiska-
tu 10, 2.krs)



Sattuman sanelemana törmäsimme SMLL:ssa myöskin tällä hetkellä Ka-veritoiminnassa assistenttina ja ohjaajana työskentelevään kasvatustieteen kandia tekevään opiskelukaveriimme Henna Pirhoseen, joka pystyi antamaan meille sisäpiiritietoa siitä, miten onnistui saamaan harjoittelu/työpaikkansa. Aktiivisuus on avainsanana tässäkin ja se, että harrastaa niitä asioita, joita työkseen haluaisi tehdä. Kaikki työkokemus, oli se vapaaehtoista tai palkallista, kun on aina eduksi!

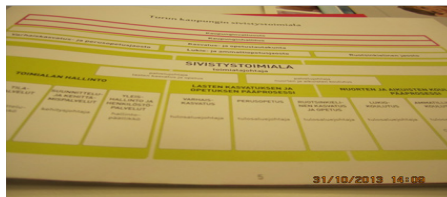
Menestyksekkään Työelämäpäivän jäl-keen KATKON TYÖELÄMÄVIIKKO jatkui torstaina 31.10. Työelämäekskun merkeissä. Mukana oli kymmenisen innokasta ekskuilijaa kun ihanan kirpeässä aamuauringossa kokoonnuimme entisen Heidekenin synnytyssairaalan edessä. Ekskun ensimmäinen etappi oli Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Perhetalo Heidekenin toisessa kerroksessa meitä odotti Työllisty järjestöön –hankkeen projektipäällikkö Ulla Koivunen, joka oli valmistellut kattavan esityksen Mannerheimin Lastensuojeluliiton historiasta sekä toiminnasta nykyään. Vilkas keskustelu siivitti vierailuamme ja perehdyimme erityisesti niihin työtehtäviin ja toimiin, joihin kasvatustieteilijä voisi heidän organisaatiossaan työllistyä.



Pikaisen lounaan jälkeen ryhmämme suunnisti kohti Käsityöläiskatua ja Turun kaupungin sivistystoimialaa eli entistä kasvatus- ja opetustointia. Siellä meitä olivat vastaanottamassa suunnittelu- ja kehittämispalveluiden kehitysjohtaja Pia Lagercrantz sekä Sulake-tiimistä (suunnittelu, laatu ja kehittäminen) suunnittelija Mia Hoikka. Visiittimme painopisteinä olivat tälläkin kertaa sivistystoimialaan tutustuminen yleisesti sekä nimenomaan kasvatustieteilijän työllistymisen näkökulmasta.

Kävi ilmi, että sivistystoimialan suunnittelu- ja kehittämispalveluissa **kaikki** työntekijät ovat kasvatustieteilijöitä! Oma ennakko-oletukseni oli, että juuri sivistystoimialan suunnittelu- ja kehittämispalveluissa painopiste olisi koulutuksen kehittämisessä, mutta koska osa tästä työstä onkin kouluilla itsellään, niin Turun kaupungin sivistystoimialan suunnittelu- ja kehittämispalveluissa keskitytäänkin suurempiin linjoihin kuin yksittäisiin kursseihin tai opintokokonaisuuksiin. Suuri osa työstä on siten henkilöstön kehittämistä ja kehittämisen suunnittelua. Se yllätti ainakin minut. Tähän liittyy myös Sulake-tiimin työ, joka siis pyrkii Turun kaupungin sivistystoimialan henkilöstön suunnitteluun, laadunvarmistukseen sekä kehittämiseen. Sulake-tiimi on tehnyt työtä jo jonkin aikaa, mutta mielenkiintoiset ajat ovat edessä kun heidän kehittämäänsä Osaamispyörää ryhdytään varovaisesti implementoimaan osaksi Sivistystoimen henkilöstön kehittämistä. Osaamispyörä on työkalu, jolla kartoitetaan sekä työtehtävään liittyvät osaamisen alueet, että työntekijän osaamisen alueet ja myös al-

ueet, joita pitää vielä kehittää. Valtava työ on edessä, mutta hyödyt toivottavasti lopulta myös suuret!



Näihin kuviin ja tunnelmiin päätettiin siis tämänvuotinen KATKON TYÖELÄMÄVIIKKO. Kiitos kaikille mukana olleille! Ensi vuonna uudestaan!



Vujuissa vierailut hallitus '13 kiittää ihanasta & aktiivisesta vuodesta koko jäsenistöä!



Ristikko

1. Avanto
2. Kuntosali
3. Kiekko
4. Hiki
5. Venyttely
6. Sauvat
7. Tanssi
8. Spinning

Tietovisa

1. Kupittaa 2. TPS 3. 2010 4. 1997
5. 9089 6. Nunnavuori 7. Yli 300
8. c. 9. Kerttulin 10. Kaisa Parviainen

