

# sauna

*Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 2/2015*



Löylynhenki-palkinto Kimmo Helistölle **s. 21**  
Saunatalon kesätauko työntäyteinen **s. 16**  
Suojaako sauna sydänkuolemilta **s. 18**



# quattroista suurin.

**Täysin uusi Audi Q7 Business.  
Nyt ennakkomyynnissä.  
Alk. 98.890 €**

Suureksi ei tulla ulkomittoja kasvattamalla, vaan pudottamalla ylimääräistä painoa ja kehittämällä tekniikka huippuunsa. Siksi täysin uuden Audi Q7:n veistosmaisen keulan takaa löytyy 272-hevosvoimainen, valtavan 610 Nm:n väännön tarjoava TDI-moottori, jonka keskipulutus on vain 5,7 l/100 km. Legendaarinen quattro-neliveto ja mukautuva ilmajousitus tekevät ajamisesta mukavampaa kaikissa olosuhteissa. Uusi Q7 on myös entistä tilavampi, ja halutessasi saat sen seitsemänpaikkaisena. Tutustu osoitteessa [audi.fi](http://audi.fi)



Audi Care Base  
-huolenpitosopimus  
Q7-malleihin  
alk. 43 €/kk.



Audi Q7 3.0 TDI 200 kW (272 hv) Business, autoveroton hinta: 74.690 €, arvioitu autovero 24.200,25 €, kokonaishinta: 98.890,25 €. Vapaa autoetu 1615 €/kk, käyttöetu 1435 €/kk. Keskipulutus 5,7 l/100 km. \*CO<sub>2</sub>-päästöt 149 g/km. Hintaan lisätään jälleenmyyjäkohtaiset toimituskulut. Kuvan auto erikoisvarustein.



# Kyllä Nesteen dieseleille, ei bakteerikasvustoille.



Nesteen dieselit sisältävät uusiutuvaa dieseliä. Niitä voit käyttää huoletta veneessäsi, sillä uusiutuva diesel parantaa dieselin ominaisuuksia. Siksi Neste-diesel tai Neste Pro Diesel merkitsee veneilijälle puhtaampaa polttoainesuodatinta ja polttoainesäiliötä.

Neste ei käytä dieselpolttoaineissaan lainkaan perinteistä biodieseliä, esimerkiksi FAME:a tai RME:tä, jotka voivat edistää veden kerääntymistä ja bakteerikasvustoa. Tankkaa veneeseesi Neste-dieseliä tai Neste Pro Dieseliä ja vältät bakteerikasvustojen aiheuttamia harmej!

## Sauna-lehti 2/15

### Mennäänkö ottamaan yhdet...

...lölylt!

Yleisten saunojen ahdingosta huhutaan sitkeästi, vaikka totuus on toinen. Ei yleisissä saunoissa mitään kultakautta toki eletä, mutta huhut kuolemasta ovat ennen-aikaisia, kuten sanonta kuuluu.

Löylynhenki-palkittu Kimmo Helistö ennustaa, että esimerkiksi Helsingissä on kymmenen vuoden kuluttua tusinan verran yleisiä saunoja – toinen toistaan tukien.

Monissa taloyhtiöissä on jo luovuttu asuntokohtaisista saunoista ja palattu takaisin asukkaitten yhteisiin saunoihin.

Uusi kaupunkikulttuuri perustuu vahvasti yhteisöllisyyteen. Sitähän suomalainen saunakulttuuri on ollut jo perinteisesti.

Ehkä kaverien kesken jo pian pohditaan, mentäisiinkö illalla ottamaan yhdet korttelikuppilaan vai -saunaan.

Suomen kesä on taas täynnä tapahtumia. Saunasta kiinnostuneet voivat osallistua jo hyviksi koettuihin perinteisiin tapahtumiin tai hakea täysin uusia kokemuksia. Molemmista on vinkkejä lehdessämme. Verkosta löytyy lisää.

Sosiaalinen media on jo kaikkialla, tietysti myös saunaan liittyen. Hyvä niin. Saunakulttuuri pohjautuu vahvaan perinteeseen, mutta sen edistämiseksi on käytettävä rohkeasti uusiakin keinoja. Kesällä lämpää siirrettävä yleinen sauna muutamalla paikkakunnalla, jotka valikoituivat some-äänestyksen perusteella.

Mennään ottamaan hyvät kesälöylyt omaan, yhteiseen tai yleiseen saunaan!

Leena-Kaisa Simola  
Päätoimittaja



### Sisällys

- 7..... Puheenjohtajan palsta
- 9..... Saunassa kuultua
- 14..... Saunaseuran kevätkokous
- 18 ..... Saunatalon kesätauko todella tarpeen
- 20..... Suojaako sauna sydänkuolemilta?
- 22..... Vihdontakurssilla paratiisin kosketus
- 27..... Löylynhenki-palkinto Kimmo Helistölle
- 28..... Saunayrittäjänä Oregonissa
- 32..... Saunoin täällä: Göteborgin "Hikikirkko"
- 33..... Saunaseura työharjoittelijan näkökulmasta
- 34..... Murrekylpy Vaskiniemessä
- 36..... Saunoja maailmalla
- 38..... Ebehard Conradi in memoriam
- 39..... ISA:n kuulumisia
- 40..... Sauna-lehti 50 vuotta sitten
- 42..... Yhteystiedot ja aukioloajat

Sauna-lehti 69. vuosikerta | www.sauna.fi | ISSN0357-6566

**Julkaisija**  
Suomen Saunaseura ry  
Vaskiniementie 10  
00200 Helsinki  
Tj Katariina Styrman  
puh. 050 371 8178

**Päätoimittaja**  
Leena-Kaisa Simola  
Leka-Viestintä Oy  
lehti@sauna.fi  
gsm 0500 80 10 40

**Visuaalinen suunnittelu ja taitto**  
Klippi Design  
Management Oy  
AD Yrjö Klippi  
ja Pyry Klippi

**Painatus**  
Lönnerberg Print & Promo  
Painos 4 400 kp

**Toimitusneuvosto**  
Petteri Ormio, pj  
Jäsenet: Jarmo Lehtola,  
Gina Sundgrén ja  
Tiina Suonio  
Asiantuntijat: Ben Grass ja  
Lasse Viinikka

**Ilmoitukset**  
Kristian Miettinen  
gsm 0400 225 855  
aurinia@kolumbus.fi

**Sauna-lehti 3/2015**  
Ilmestyy syyskuussa  
Toimituksellinen aineisto  
14.8. mennessä

Ilmoitustilan varaukset  
14.9. mennessä,  
aineistot 22.9. mennessä

Osoitteen muutokset:  
www.sauna.fi/jasensivut

**Kannen kuva**  
Kannen kuva: Vaskiniemen  
saunoja kesän kynnyksellä  
kuvasi Rami Salle / Keksi.

Kaikki toimituksellinen  
aineisto tulee  
Saunaseuran käyttöön  
kaikilla oikeuksilla, emme  
vastaa tilaamatta  
lähetetyistä aineistoista



N:o 01

~

# SUURI SAUNAEELÄMYS

Tänä kesänä saunotaan yhdessä: hyvässä seurassa ja energiaviisaasti.  
Koe maailman ensimmäinen somessa lämpenevä konttisauna 8.7. - 1.8.2015.

Katso saunapaikat osoitteessa yhteisvoimin.fi  
ja jaa saunakokemuksesi #yhteisvoimin

VATTENFALL 

Johtokunnan jäsen,  
toimitusneuvoston puheenjohtaja



Kuva: Rami Salle/Keksi

## Sauna-lehti on Sinun lehtesi

Sauna-lehti on tärkeä viestintäväline seuramme jäsenille. Se on myös oleellinen osa seuran ydintehtävää eli saunakulttuurin vaalimista ja edistämistä. Ensi vuonna tulee kulu-neeksi jo 70 vuotta ensimmäisen numeron ilmestymisestä.

Lehden toimittaminen vaatii myös sen jatkuvaa kehittämistä.

– Meillä on toimitusneuvostossa erinomainen tiimi, joka yhdessä ideoi lehden sisältöä ja suuntauksia. Olemme päättäneet esimerkiksi tästä eteenpäin joka numerossa keskittyä laajemmin yhteen aiheeseen ja käsittelemme sitä eri näkökulmista. Seuraavassa numerossa on aiheena yleisten saunojen merkitys ja niiden käytön elpyminen. Myös nuoret ovat löytäneet ilahduttavasti saunat, lehden toimitusneuvoston puheenjohtaja Petteri Ormio kertoo.

– Teemme myös yhteistyötä viestintätoimikunnan kanssa, jotta voimme kehittää ja toteuttaa seuran viestintää tehokkaasti suunniteltuna kokonaisuutena.

– Olemme iloisia siitä, että sekä lukijat että ilmoittajat arvostavat yhteistä lehteämme. Haluamme kuitenkin tarjota lukijoillemme entistä enemmän hyötyä ja huvia, Ormio jatkaa.

Siksi hän esittääkin lukijoille yksinkertaisen kysymyksen: mikä aihe kiinnostaa?

– Otamme mielellämme vastaan ehdotuksia niin laajojen teemojen aiheiksi kuin yksittäisiin juttuihin. Mikä aihe, tapahtuma tai henkilö olisi kertomisen arvoinen, Ormio kysyy.

Myös valmiit jutut kuvineen ovat tervetulleita. Toimitus editoi aineistot tarvittaessa. Sauna-lehti ei maksa kirjoituspalkkioita, mutta lehteen kirjoittavat seuran jäsenet saavat pienen kiitoksen ilmaisina saunavuoroina.

Lähetä lehdelle postia osoitteeseen lehti@sauna.fi.

Tavataan myös palstoilla!

*Petteri Ormio*  
toimitusneuvoston  
puheenjohtaja

*Saunaseura toivottaa kaikille  
jäsenilleen ja ystävilleen  
hyvää juhannusta sekä  
leppoisia kesän löylyjä!*



Saunoissa kuultua

# Saunasta saunomiseen -näyttely kutsuu Asikkalaan

● Saunakulttuurin ystävät ovat jo monena kesänä kohdanneet Asikkalassa. Vuonna 1995 järjestettiin ensimmäinen saunatapahtuma ja Savusauna-kisa.

Tänä kesänä 20-vuotinen historia huipentuu Saunasta saunomiseen -näyttelyyn Päijännetalossa. Tapah-tuman järjestäjinä ovat LC Asikkala, Asikkalan kunta ja Suomen Sauna-seura. Lisäksi yhteistyössä on lukuisia sauna-alan yrittäjiä.

Näyttelyyn liittyy myös sauna-aiheisten luentojen sarja sekä monipuolisesti oheistapahtumia Päijännetalon sisätiloissa ja pihalla.

Kahden vuosikymmenen aikana Savusauna-kisan saunaraati on tutustunut hyvin erilaisiin saunoihin, saunomistapoihin ja saunayhteisöihin. Siitä on kertynyt laaja ja mielenkiintoinen aineisto näyttelyyn.



Päijännetalossa on toimii Suomen Vapaa-ajankalastusmuseo- ja luontokeskus, Päijän-teen kansallispuiston opastuspiste ja kunnan matkailuinfo.

● Saunasta saunomi- seen -näyttely 2.6.–28.6.

● Päijännetalo, Meijeritie 1, Vääksyn kanavan äärellä

● Avoimna ti-pe klo 11-18, la klo 10-15 ja su 12-18

● Lisätietoja järjestäjien kotisivuilta

## Tuleeko Sauna-lehti tuplana?



● Onko perheessä useampi Sauna-seuran jäsen? Siksi postista kolah-taa Sauna-lehti vähintään tuplana, vaikka yksikin riittäisi.

Voit peruuttaa toisen lehden ilmoittamalla siitä sähköpostilla osoitteeseen tj@sauna.fi.

Muista myös osoitteen muutokset: [www.sauna.fi/jasensivut - jäsentietojen päivitys](http://www.sauna.fi/jasensivut-jasentietojen-paivitys)

## Löylyt Urkin lauteilla

● Entinen Urho Kekkosen piilopirtti Pinsiössä, lähellä Tam-peretta, toimii nykyisin kokous- ja juhlapaikkana. Järven rannalla sijaitsevassa Piilopirtissä on sekä savu- että sähkösauna sekä edustava takkatupa, terassi ja jättilaituri. Saunatiloja vuokrataan yleensä yritysten käyttöön.

Kerran kesässä Urkin sauna avataan myös yleisölle. Perinteinen saunatapahtuma on 24.7. klo 18 alkaen. Sauno-mismaksu on aikuisilta kymmenen ja lapsilta viisi euroa.

[www.urkinpiilopirtti.fi](http://www.urkinpiilopirtti.fi)

## Lämpökamera Saunatalolle

● Saunatalolle hankittiin lämpökameran, jonka avulla pystytään paremmin valvomaan lämpötiloja saunoissa. Esimerkiksi mahdolliset kytöpalojen alut havaitaan rakenteista aikaisemmin.

Lämpökameran toimitti Sarlin Oy, joka myös koulutti kameran käyttöön.

## Saunatalon kesätauko 19.6.–3.8.

● Monet korjaus- ja huoltotyöt vaativat normaalia pidemmän kesätaukon.

Lue lisää sivuilta 16–17.



Find us on Facebook  
Mercedes-Benz Suomi

Instagram  
@mbsuomi

# Kesä. Parasta aikaa Suomessa.

Osallistu  
Parasta Suomessa  
-kuvakisaan!

Suomessa valmistettu A-sarja.  
Erikoiserä A 180 BE Summer Edition Automaatti 31 099 €.

Huippuvarustelussa mm. • automaattivaihteisto • peruutuskamera • kaksoisksenonvalot • Thermotronic-ilmastointiautomaatti • Style-paketti (sis. mm. kevytmetallivanteet) • Bluetooth handsfree, Audio 20 CD ja 5,8" värinäyttö • vireystila-avustin • törmäyksenestoavustin

AUTOMAATTI-  
VAIhteisto NYT

0 €



## Kesä ja huippupalkinnot – ihan parasta!

Jaa kesäfiilistäsi ja nappaa aurinkoinen kesäkuva.

Voit voittaa sillä Mercedesen Parasta Suomessa -kuvakisassa:

- A-sarjan kuukaudeksi käyttöösi
- Neljän henkilön lippupaketin Mercedes-kyädityksineen ELA Show -keikalle Hartwall Arenalle sekä Elastisen tapaamisen keikan yhteydessä!
- Rallipassit kahdelle Neste Oil Ralliin

Katso kilpailun kuvasatoa ja osallistu

[www.mercedes-benz.fi/parastasuomessa](http://www.mercedes-benz.fi/parastasuomessa)



NESTE OIL  
Rally  
Finland

Mercedes-Benz – Neste Oil Rallin  
virallinen automerkki



Mercedes-Benz  
The best or nothing.

A 180 BE A Summer Edition autoveroton hinta alk. 24 750 €, arvioitu autovero 5 748,39 € + toimituskulut 600 € = 31 098,39 €. Vapaa autoetu 655 €/kk, käyttöetu 475 €/kk. CO<sub>2</sub>-päästöt 119 g/km, EU-keskikulutus 5,1 l/100 km. Huolenpitosopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 25 €/kk. Kuvan auto lisävarustein.

**VEHO**  
NAUTI MATKASTA

**HELSINKI**  
Herttoniemi  
Mekaanikonkatu 14  
010 569 3400  
Ma-pe 8-18, la 10-15

**ESPOO**  
Olari  
Piispankallio 2  
010 569 2555  
Ma-pe 8-18, la 10-15

**VANTAA**  
Koivuhaka  
Mäkituvantie 3  
Puh. 010 569 3300  
Ma-pe 8-18, la 10-15

[www.veho.fi](http://www.veho.fi)

Varaa huolto helposti  
Puh. 010 569 8080  
[www.veho.fi/varaus](http://www.veho.fi/varaus)



## Kesäreissulla saunomaan Raumalle



● Rauman kaupungilla on neljä rantasaunaa, joissa on maksuttomia yleisövuoroja kesäkuun alusta elokuun loppuun. Ilmaiseksi pääsee lauteille yleensä tiistai-, torstai- ja sunnuntai-iltoisin. Lisäksi rantasaunat ovat vuokrattavissa 1.5.-31.9. Lapin ja Kaljasjärven sauna on vuokrattavissa myös talvella.

<http://www.rauma.fi/node/11591>



## Ikaalisissa jo 20. festarit

● Saunaseura Löylynlyöjät ry:n järjestämä Kansainvälinen Saunafestivaali järjestetään tänä vuonna jo 20. kerran. Hauska saunatapahtuma on Ikaalisten kylpylässä 17.-19.7.

[www.saunafestivaalit.fi](http://www.saunafestivaalit.fi)

# Hernesaaren saunalle uusi startti



● Jasper Pääkkönen ja Antero Vartia pistivät likoon kaikkensa ja enemmänkin, jotta unelmaan hienoimmasta yleisestä saunasta ja merenrantaravintolasta toteutuisi.  
– Perustan rakentaminen alkoi vapun



jälkeen, joten unelmamme kasvaa nyt silmissä. Tänä kesänä keskitytään ravintolahommissa Mattolaituriin, mutta vuoden päästä ollaan jo iskemässä klapeja savusaunan kiukaan alle saman rannan toisessa päässä, lupaillee tuore kansanedustaja ja yrittäjä Antero Vartia.

## Saunotaan energiafiksusti

● Vattenfall laittoi maailman ensimmäisen some-saunan lämpiämään. Kesän Suuri saunaelämys -kampanjassa saunotaan yhdessä, hyvässä seurassa ja energiviisaasti neljällä eri paikkakunnalla, jotka valikoituivat sosiaalisessa mediassa pyöriineen keskustelun perusteella. Vattenfallin konttisauna lämpiää 8.7.-1.8.2015 ke-la

klo 12-18. Saunaisäntä huolehtii saunojista. Suomessa on aina saunottu yhdessä ja parannettu



maailmaa. Kun sauna keran lämmitetään, löylyä riittää isommallekin porukalle. Se on fiksu tapa käyttää energiaa. Konttisaunalla voi tutustua myös energia-tehokkaisiin aurinkopaneeliin. Lehden painoon mennessä ei vielä tiedetty, mitkä saunapaikat saivat eniten peukutuksia – katso [www.yhteisvoimin.fi](http://www.yhteisvoimin.fi)

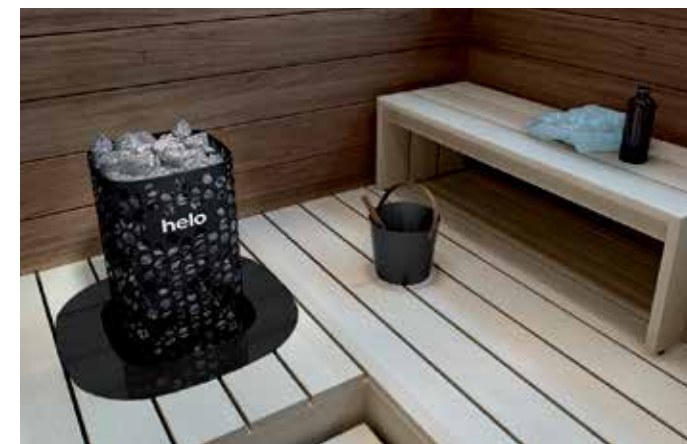
## Muuramen savusaunoista hyvä kokonaisuus Jämsään

● Savusaunojen siirtäminen Muuramesta Jämsään on alkanut. Ensimmäiseksi siirrettiin Sisu-savusauna helatorstaina. Muuramen kunta lahjoittaa Suomen Saunakulttuuri ry:lle myös Virpiön saunan. Näin Risto Vuolle-Apialan kokoama museo-saunojen kokonaisuus säilyy rikkomattomana. Vain huonokuntoinen turvesauna jää siirtämättä.

# Helo Deco -lauteissa myös tulipuuta

● Helo Deco -laudemallistot valmistetaan suomalaisena käsityönä yksilöllisesti asiakkaan saunojen mittojen mukaan. Helo Deco Arkk Line -lauteet voidaan tehdä myös Amerikan tulipuusta. Tulipuu on tasasävyinen ja huomattavan tumma puu, jota on etenkin Yhdysvalloissa käytetty saunoissa pitkään. Tulipuu on Suomessa lämpökäsittelyä ja se kestää hyvin kosteuden ja lämmön vaihteluita.

Tulipuu on ollut esillä Sauna-lehden palstoilla jo ennenkin eli jonkinlainen trendi on kyseessä. Helo Himalaya-kiuas voidaan integroida lautei-



siin mustalla lasikauluksella. Kiukaan uumenissa on vesisäiliö, jonka BWT-tekniikka kosteuttaa löylyhuoneen jo lämmityksen aikana. Lauteille kiivetessä saunan ilma

on valmiiksi kosteaa, ja muutamaa astetta miedompikin lämpö tuntuu runsaalta iholla.  
[www.helo.fi](http://www.helo.fi)

## Uudet löylykauhat saunoihin



● Kesätauon jälkeen saunoissa luodaan löylyä uusilla kauhoilla. Ne on valmistanut entisen mallin mukaisesti seppä Jyrki Eklund Tuusulanjärven Pajalla. Jyrki Eklund on toiminut seppänä ja yrittäjänä vuodesta 1999. Hän valmistaa tilaustyönä rakentamiseen ja sisustamiseen liittyviä metalliesineitä ja -rakenteita sekä yksityiskoteihin että julkisiin rakennuksiin. Tuusulanjärven Pajan tuotannon monipuolisuutta kuvaa se, että samaan aikaan seuran löylykauhojen kanssa pajalla valmistettiin uutta pääsisäänkäyntiä Linnanmäelle ja opaskylttejä Rauman vanhaan kaupunkiin. Saunaseura oli hyvin tyypillinen asiakas pajalle, sillä sen asiakkaiden tarpeisiin ei löydy ratkaisuja kauppojen hyllyltä.  
[www.tuusulanjarvenpaja.fi](http://www.tuusulanjarvenpaja.fi)



Hankasuontie 5, 00390 Helsinki  
09 6150 0315, 040 7410 042  
[www.lainas.fi](http://www.lainas.fi)



**0,5 L 4,7 %<sup>ALK.</sup><sub>TIL.</sub>**  
**OLUTTYYPPI: INDIA PALE ALE**



## Saunoissa kuultua

# Harvialta uusia kiukaita

● **Vahvarakenteiset Harvia**  
16 ja 22 -kiukaat on suunniteltu pienehköihin ja keskikokoisiin saunoihin. Harvia 16 sopii 6-16 kuution kokoi-  
siin saunoihin. Sen kivitila 36 kiloa ja hinta noin 300 euroa.

Harvia 22 sopii 8-22 kuu-tion saunoihin. Kivitila on 40 kiloa ja hinta reilut 400 euroa.

Sivusäiliöl-  
listet kiukaat  
ovat käteviä  
mökeillä.



Harvia 20 LS Pro ja 20 RS  
Pro -kiukaissa vesi kuumenee  
30 litran säiliössä saman-  
aikaisesti, kun kiuas lämpe-  
nee löyly-  
kuntoon.

Molemmat sopivat 8-20 kuution kokoi- siin saunoihin, kivitila on 40 kg ja hinta noin reilut 600 euroa. Mal- lista riippuen vesisäiliö on joko oikealla tai vasemmalla puolella.

## Yrjö Klipille Olli-palkinto

● **Suomalainen Sanomalehti-**  
miesliitto myönsi graafikko  
Yrjö Klipille vuoden 2015 Olli  
palkinnon. Palkinto jaetaan  
vuosittain tunnustuksena  
ansiokkaasta työstä journa-  
lismiin hyväksi.

Sauna-lehdenkin ulko-

asusta nykyisin vastaava Yrjö Klippi sai palkinnon historian ensimmäisenä graafikkona. Toimittajien lisäksi palkintoa on myönnetty vain kahdelle valokuvaajalle.

Vuonna 1905 perustettu Suomalainen Sanomalehtimiesliitto on maan vanhin edelleen toimiva journalistien yhdistys.



# #DontCrackUnderPressure



**TAGHeuer**  
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



AQUARACER CALIBRE 16 CHRONOGRAPH

Cristiano Ronaldo is born to break all the records. His motivation is to win at every occasion to challenge the human statistics. Like TAG Heuer, Ronaldo surpasses the limits of his field and never cracks under pressure.



# Toiminnan johtotähtenä yhteinen hyvä



Kino Tapiolassa oli vain kuutisenkymmentä seuran jäsentä.

**H**eti lähdettiin jo tutuiksi tulleille laduille. Pöytäkirjantarkastajia ei voitu valita, koska ehdokkaista olisi pitänyt äänestää, mutta ääntenlaskijoita ei oltu vielä valittu.

Kun vauhtiin päästiin, isoja asioita oli paljon.

Seuran puheenjohtaja Tuomas Lehtonen muistutti kokouksen aluksi seuran tehtävästä suomalaisen saunakulttuurin edistäjänä.

– Vaskiniemen saunanautinto toteutuu vain, jos seura täyttää yleishyödyllisen tehtävänsä, Lehtonen totesi viitaten myös seuran Vaskiniemen tontista teke-

mään vuokrasopimukseen Helsingin kaupungin kanssa.

– Puheenjohtajana olen pyrkinyt varmistamaan, että seuran hallinnollinen selkäranka on kunnossa. Seuran ydin on sen jäsenet ja yhteinen sauna-aate. Toiminnan johtotähtenä ei voi olla kuin yhteinen hyvä ja halu varmistaa, että seura toimii mahdollisimman hyvin, Tuomas Lehtonen totesi.

Tilinpäätös, tuloslaskelma ja tase vahvistettiin yllättävän lyhyen keskustelun jälkeen. Johtokunnalle ja toiminnanjohtajalle myönnettiin vastuuvapaus yksimielisesti.

Saunatalolla kesän aikana tehtävistä

korjauksista saatiin hyvä selvitys ja käytiin asiallista keskustelua. Korjauksista on laajempi juttu ssivuilla 18–19.

## Tarkastusvaliokunnalta kaksi raporttia

Syyskokouksessa asettaman tarkastusvaliokunnan tehtävänä oli antaa ehdotuksia taloushallinnon kehittämiseksi ja seuran toiminnan sekä hallinnon parantamiseksi. Valiokunnan oli määrä esittää työnsä tulokset kevätkokoukselle.

Valiokuntaan oli valittu kolme jäsentä: Tapani Jääskeläinen, Kari Kuusisto ja Ritva Ohmeroluoma.

Valiokunta ei päässyt yksimieliseen

*Seuran kevätkokous kiinnosti jäseniä normaalia vähemmän, paikalla oli noin 60 jäsentä. Silti kokous venähti taas yli kolmen tunnin mittaiseksi.*

raporttiin, vaan kevätkokouksessa oli kaksi esitystä, joista tarkastusvaliokunnan enemmistön raportti on edellisen vuosikokouksen tehtäväksiannon mukainen virallinen raportti.

– Olemme toimineet toimeksiannon mukaisesti. Meillä oli keskinäistä epäselvyyttä lähinnä raportin muodosta ja sanavalinnoista, totesi Kari Kuusisto esitellessään hänen ja Ritva Ohmeroluoman raportin.

Valiokunta oli käynyt läpi seuran toimintaa vuosilta 2009–2014. Kuusisto ja Ohmeroluoma nostivat esiin 12 havaintoa ja niihin liittyvät parannusehdotukset.

– Mitään väärinkäytöksiä emme havainneet. Suosituksilla pyritään selkeyttämään seuran toiminnanohjausta sekä läpinäkyvyyttä, mikä luo pohjan keskinäiselle luottamukselle, Kari Kuusisto totesi.

Pääosa kokousväestä oli tyytyväinen raporttiin. Johtokunta on päättänyt ensimmäisessä kevätkokouksen jälkeisessä kokouksessaan ryhtyä tarkastusraportissa esitettyihin toimenpiteisiin.

Tapani Jääskeläinen pohjusti omaa raporttiaan sillä, että jäsenistöstä ”verrattain suuri osa” on vaatinut tietoa johtokunnan toimista ja ”johtokunta salailee asioita jäsenistöltä”.

– Tarkastusvaliokunta ei ole tuomioistuin eikä anna kovin yksityiskohtaisia havaintoja, Jääskeläinen sanoi.

Silti hän esitti havaintoja mainiten suoraan nimeltä useita seuran luottamus- ja toimihenkilöitä.

## Keskustelussa tiukkoja sanoja

Tarkastusvaliokunnan raportit herättivät vilkkaan keskustelun. Hyvä niin, sillä avoin keskustelu kuuluu demokraattiseen yhdistystoimintaan. Kokouksen puheenjohtajana toiminut Kalevi Matilainen sai muistuttaa useampaan otteeseen, että kevätkokous ei tee mitään päätöksiä raporttien perusteella.

Tapani Jääskeläisen nimeämät, paikalla olleet luottamushenkilöt antoivat



Kalevi Matilainen toimi kevätkokouksen puheenjohtajana.



Ritva Ohmeroluoma ja Kari Kuusisto antoivat tarkastusvaliokunnan edellisen vuosikokouksen antaman tehtäväksiannon mukaisen virallisen raportin.

vastineensa syytöksille.

– Kannattaa miettiä, mitä kaikkea kyseisinä vuosina tapahtui. Kovana haasteena oli saada saunatalon iso korjausvelka kuriin. Seuran henkilökunta ja viestintä organisoitiin uudelleen. Kaikki johtokunnan päätökset on kirjattu eli mitään ei salata. Johtokunnan jäsenet ovat oman alansa asiantuntijoita ja tekevät ilmaista työtä seuran hyväksi, kunniapuheenjohtaja Ben Grass totesi.

Hän sanoi arvostavansa kaikkien valiokunnan jäsenten työtä.

– Tarkastusvaliokunnan yksi —→

## Saunaseuran vuosi 2014

- jäseniä 4 178, joista naisia 27 %
- saunapäiviä 258
- saunoja yhteensä 36 778, joista vieraita 5 399
- saunoja päivässä keskimäärin 143

Kevätkokouksen pöytäkirja liitteineen: [www.sauna.fi](http://www.sauna.fi)





Kyllä vastauksia saa.  
Menkää vaikka  
jäsenkahveille.



Tuulikki Terho ja Timo Fleming vaihtamassa mukavia kuulumisia.



Jäsenistöä valmistautumassa kokoukseen.



Seuran kevätkokouksetko tylsiä? Talous-toimikunnan jäsen Olli Haltia ei ainakaan näyttänyt pitkästyneeltä.

tarkoitus oli puhdistaa ilmaa. Hyvä, että asioita käydään läpi. Toimintaa tulee kehittää, mutta liian ahtaita toimintarajoja ei saa asettaa. Puheenjohtajan ei pidä joutua kysymään, mitä saa tehdä, kun tehdään työtä saunaseuran sääntöjen nojalla ja edistetään tervettä talouden pitoa. Grass lisäsi.

#### Tehty hyvää työtä

Johtokunnan jäsen Ritva-Liisa Luomaraanta huomautti, että Jääskeläisen raportti ei ole toimeksiannon mukainen – eikä keskustelu siltä osin edistä seuran kehittämistään.

Jääskeläinen kritisoi muun muassa kunnossapitotoimikunnan toimintaa. Yhtenä esimerkkinä hän nosti esiin lämmitetyn laiturin hinnan.

– En ota vastaan kritiikkiä investoinnin kalleudesta, kun vastaavia vaihtoehtoja ei ollut tarjolla ja kysymys on jäsenten turvallisuudesta, toimikunnan edellinen puheenjohtaja Kari Öhman totesi.

Hankkeiden kilpailuttaminen nousi esiin monissa puheenvuoroissa.

– Seuran nykyisen talousohjesäännön mukaan jokainen yli 20 000 euron hankinta kilpailutetaan, muistutti taloustoimikunnan puheenjohtaja Jussi Niemelä.

– Nyt vaaditaan raportointia, joka vaatisi ammattimaisen kiinteistösihteerin. Hyvä ajatus, mutta ei ole työvoimaa, Tuulikki Terho totesi.

– Ensin kysytään, voidaanko ammattitaitoisia jäseniä käyttää seuran hyväksi. Kun he lupautuvat ilmaiseen työhön, kysytäänkin, mitä he siitä hyötyvät!

Terho ihmetteli.

Erkki Aurasen mukaan edellisen johtokunnan hyvää taloudenpitoa todistaa muun muassa se, että uusi sauna rakennettiin ilman velkarahoitusta.

– Olen saanut sekä edellisen että nykyisen johtokunnan jäseniltä aina tyydyttävän vastauksen kysymyksiini. Kukaan ei vastaa kysymyksiisi, jos vain mökövät itsesäälistä, Auranen neuvoi muita jäseniä.

Samoilla linjoilla oli Petri Guiland.

– Minä olen osallistunut johtokunnan järjestämiin jäsenkahveihin. Kyllä vastauksia saa! Toivon, että seuraavissa seuran kokouksissa ollaan paremmissa tunnelmissa. ♦

## Nimitysvaliokunnasta vakituinen elin

Seuran sääntöjen mukaisesti on kevätkokouksissa päätetty mahdollisen nimitysvaliokunnan nimittämisestä, mikäli kokouksen enemmistö niin haluaa.

– Nimitysvaliokunta on osoittautunut tarpeelliseksi ja se on toiminut seuran kannalta hyvin. Valiokunta itse esitti johtokunnalle toiminnan vakinaistamista. Johtokunta päätti yksimieleisesti puoltaa vakinaistamista, puheenjohtaja Tuomas Lehtonen totesi.

Seuran sääntöihin tehdään muutos, jonka myötä jokai-

sessä kevätkokouksessa valitaan nimitysvaliokunta, johon nimetään 3-5 jäsentä.

Nimitysvaliokunnan tehtävänä on esittää syyskokoukselle ehdotus johtokunnan jäsenmäärästä, puheenjohtajasta ja uusista jäsenistä.

Uuden nimitysvaliokunnan jäseniksi nimettiin Nanny Granfeldt, Matti Kivinen, Kalevi Matilainen, Tuulikki Terho ja Lasse Viinikka. ♦

## Sinikka Korvosta kunniajäsen

– Oli todella yllätys tulla nimetyksi seuran kunniajäseneksi. Ihanaa, että vielä muistatte!

Totta kai seurassa Sinikka muistetaan. Hän toimi kymmenen vuotta seuran toiminnanjohtajana vuodesta 1995 alkaen.

– Ne olivat hyvin työntäyteisiä ja vaihteleviakin aikoja, Sinikka on muistellut menneitä.

Sinikka käy Vaskinimessä viikoittain. Hän saunoo päivisin, kuten aikoinaan opasti muitakin eläkeläisiä välttämään ruuhkia.

Sinikka kuuli kerran osuvan keskustelun saunomisen lomassa.



– Kaksi jo ikääntynyttä naista vilvoitteli kuistilla. Toinen totesi, että heidän pitää lopettaa saunominen ja avannossa käyminen. Miksi, ihmetteli toinen. Ja vastaus oli selvä: Emmehän me muuten kuole koskaan!

Sinikan terveiset saunasiskoille ja -veljille:

– Jatketaan saunomista hyvässä hengessä. ♦

## Tähän tulee otsikko, joka saa ihmiset kiinnostumaan brändistäsi.

Uskomme, että jokaisella brändillä on oikeus olla ainutlaatuinen. N2 on strategiseen ja luovaan suunnitteluun erikoistunut yritys, joka auttaa tämän ainutlaatuisuuden löytämisessä ja kiteyttämisessä.

Me suunnittelemme markkinointiviestintää, identiteettejä ja käyttäjäkokemuksia, jotka tekevät vaikutuksen.

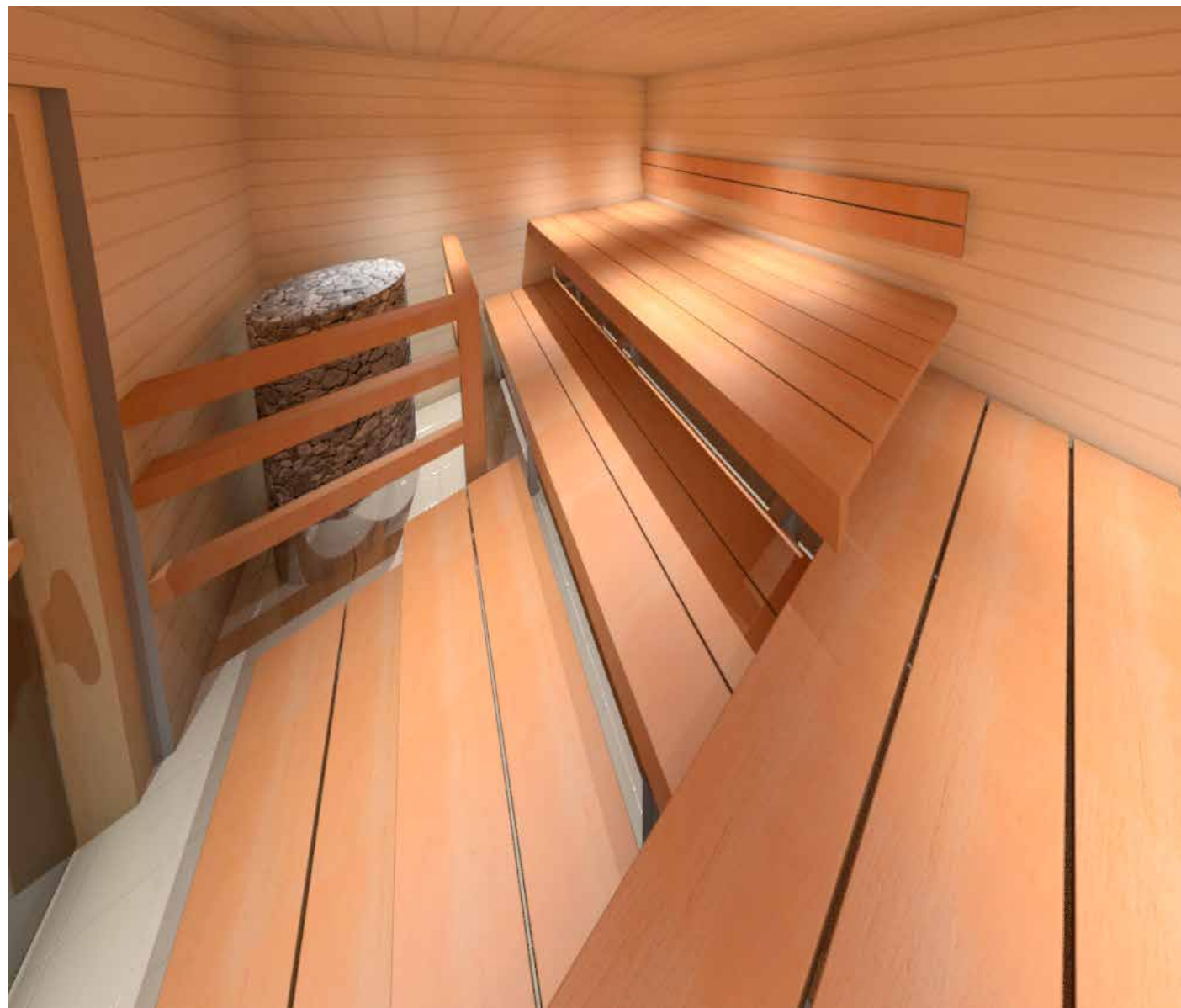
**N2**

Merimiehenkatu 29  
00150 Helsinki  
+358 20 791 2510

n2.fi



# Saunatalon kesätauko todella tarpeen



*Iki-saunan lauteiden runko mahdollistaa lauteiden siirtelyn siten, että saunassa on myös helppo vihtoa saunojaa. Lauteet valmistaa kotimainen Warkop Oy Varkaudessa. Havainnekuva on alustava.*

**Tänä kesänä saunatalon kesätauko on poikkeuksellisen pitkä eli kuusi viikkoa. Sille on yksinkertainen selitys: korjaustyöt ovat normaalia laajemmat.**

Vaskiniemen saunatalo on rakennettu vuonna 1952. Moni samaan aikaan rakennettu talo on jo tullut elinkaarensa päähän. Onneksi ei oma saunatalomme – kiitos kiinteistön ylläpidolle, jota varsinkin viime vuosina on tehty suunnitellusti ja ammattitaitoisesti.

Tänä kesänä saunatalo sulkeutuu jäsenistöltä juhannuksen jälkeen kuudeksi viikoksi. Sinä aikana talossa ei ole hiljaista, päinvastoin. Työlistalla on pitkä.

– Pitkä kesätauko on valitettavaa, mutta sille on perustellut syyt, sanoo kunnossapitotoimikunnan puheenjohtaja Gina Sundgrén.



– Saunatalolla tehdään kesällä paljon huolto- ja korjaustöitä, mutta samalla saunojen rakenteet pääsevät todella tarpeelliselle lämmitystauolle, kunnossa-pitotoimikunnan puheenjohtaja Gina Sundgrén sanoo.

**Saunatalon kesän työlista on pitkä.**

## Keittiö uudistuu

Kaikki jäsenet ovat varmaan huomanneet, että saunatalon keittiön tekniikka, asiakkaiden palvelumahdollisuudet ja työntekijöiden tilat eivät vastaa nykyisiä vaatimuksia.

– Nykyinen keittiö on tehty yli kymmenen vuotta sitten. Se uusitaan lähes kokonaan, mikä tuo parannuksia sekä jäsenille että henkilökunnalle. Keittiön hankala logistiikkakin saadaan joustavammaksi, Gina Sundgrén kertoo.

Keittiön uudistaminen vaatii vähintään viisi viikkoa, koska rakenteita puretaan ja lvis-järjestelmiä uusitaan. Esimerkiksi ilmanvaihto tehostuu uusilla huippuimureilla.

– Hyvä! Nyt saunatalon eteisessä onkin enemmän ruuan kuin saunan tuoksua, kuului kommentti seuran kevätkokouksessa.

Takkahuoneen ja pienemmän oleskeluhuoneen välistä oviaukkoa levennetään, mikä lisää tilaa ja viihtyisyyttä.

## Pidetään huolta lattioista

Toinen suuri urakka on puulattioiden hionta ja lakkaus. Lauta- ja puulattiaa saunatalolla on yli 120 neliötä.

– Lattiat ja puuportaat alas pukuhuoneisiin on kunnostettu neljä vuotta sitten. Kunnostus oli työlistalla jo viime vuonna, mutta silloin rakennustoimet keskittyivät uuteen saunaan, Gina Sundgrén kertoo.

Lattioiden kunnostus tehdään kolmessa osassa siten, että eri työvaiheet eivät hidasta keittiön tai saunojen uudistamista. Lattiat hiotaan, jalkalastat uusitaan ja lakataan vähintään viiteen kertaan venelakkatasoisella alkydilakalla. Tätä työtä varten tulee sauna-



*Saunatalon keittiön uusiminen parantaa sekä jäsenten viihtyvyyttä, keittiön toiminnallisuutta että keittiön henkilökunnan työoloja. Kaapiston suunnittelussa tila otetaan tehokkaasti käyttöön ja uudetkin kaapit sopivat saunatalon henkeen. Kaapisto on Petra-mallistoa ja sen toimittaa Keittiömaailma. Havainnekuva on alustava.*

taloon ionisaattori ja puhalluslaite poistamaan lakkauksen aiheuttamaa katkua.

Gina Sundgrénin mukaan aidot puulattiat kuuluvat saunatalon 50-luvun tyyliin, vaikka toiminnallisesti joku muu materiaali olisi käytännöllisempi.

– Toivoisin, että lattiamme eivät ole taas neljän vuoden päästä samassa kunnossa kuin nyt. Olisiko jäsenistö valmis muuttamaan tapojaan ja jättämään ulkokengät eteiseen tai aulaan niille varatuille paikoille, kuten muissa hyvin-vointikeskuksissa on aina tapana tehdä. Se olisi pieni vaiva jäsenistölle, mutta suuri asia puulattioille, Gina Sundgrén totesi.

Takkahuoneessa ei yleensä kuljeta kengät jalassa, mutta siellä lattioiden rasitteena on saunoista valuva vesi.

– En toivoisikaan, että ihan vettä valuvana takkahuoneeseen mentäisiin, lisäsi Gina Sundgrén.

– Korituolien jalkojen alle tullaan asentamaan huopanastat. Lattioiden

lisäksi kunnostetaan ikkunapenkki ja takan tamminen reunataso.

## Paljon muutakin tehtävää

Kesän työlistassa on muun muassa Iki-saunan lauteet ja Ainon eli Ykkösen peruskorjaus.

– Louhin eli Kolmosen kiuas uusitaan. Osa kiukaista on vuodelta 1998 eli jo käyttöturvallisuuden vuoksi niitä täytyy uusida. Kaiken kaikkiaan saunatalolla tehdään paljon erilaisia korjaus- ja huoltotöitä. Tärkeää on tietysti myös se, että korjaustauolla saunojen rakenteet pääsevät todella tarpeelliselle lämmitystauolle, Gina Sundgrén summaa.

Kaikki rakennustyöt ovat viime syyskokouksen hyväksymässä budjetissa ja kilpailutettu seuran talousohjesäännön mukaisesti. ♦

● **Saunatalon kesätauko 19.6.–3.8.**



Tutkimus saunan terveellisyydestä

# Suojaako sauna sydänkuolemilta?

Ahkeraa saunomista on kansainvälisessä lääketieteellisessä keskustelussa epäilty Suomessa yleisten sydänsairauksien syyksi. Nyt puhutaan päinvastaista. Kuopiolais-roomalais-atlantainen tutkimusryhmä julkaisi viime helmikuussa tuloksia, jotka liittyvät saunomisen vähentyneeseen kuolemanvaaraan.

Koehenkilöryhmä valittiin jo 1980-luvulla. Siihen kuului 2 315 miestä Kuopion seudulta. He olivat tutkimuksen alkaessa 42–60 vuotiaita eli edustivat ryhmää, jolla oli odotettavissa paljon sydänsairauksia parinkymmenen vuoden aikana. Miesten saunatavat kartoitettiin tutkimuksen alkaessa yhden viikon aikana. He saunoi-  
vat keskimäärin 2,1 kertaa viikossa (vaihteluväli 1-7 kertaa) ja olivat 78,9 asteen (40-100 astetta) löylyissä 14,2 minuuttia (2-90 minuuttia) kerrallaan. Kaikkiaan 929 koehenkilöä kuoli 18,8 seurantavuoden aikana. Äkillisiä sydänkuolemia oli 190 ja sepelvaltimotautikuolemia 281.

Miehet jaettiin sanomistapojensa perusteella kolmeen ryhmään, kerran

viikossa saunoviin, 2-3 kertaa viikossa saunoviin ja 4-7 kertaa viikossa saunoviin. Olisi ollut hyvä, jos mukana olisi ollut riittävästi myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät saunoneet lainkaan. Heitä oli kuitenkin vain 12, joten tutkimuksen kannalta parasta mahdollista vertailuryhmää ei saatu. Ongelma on tuttu suomalaisille saunatutkijoille.

**Syy-yhteyttä ei voi osoittaa**

Tulosten mukaan usein tai pitkään saunovien vaara kuolla sydän- ja verisuonisairauksen tai jopa kuolla ylipäätään oli pienempi kuin kerran viikossa tai lyhyen aikaa saunovien. Neljä-seitsemän kertaa viikossa saunovien äkillisen sydänkuoleman vaara oli esimerkiksi vain 37 % kerran viikossa saunovien vaarasta. Siitä huolimatta, että prosenttilukema on melko epätarkka (95 %:n todennäköisyydellä tarkka lukema on 18 % ja 75 %:n välillä), kuolemanvaara oli oikeasti pienentynyt.

Vaikka uuden saunatutkimuksen asetelma oli parempi kuin aikaisemmissa vastaavissa saunan terveysvaikutuksia koskeneissa laajoissa tutkimuksissa, sillä ei voida osoittaa syy-yhteyttä saunomisen ja sydänsairauksien välillä.

Tällä tutkimustavalla jää aina mahdollisuus, että molemmat tutkitut ilmiöt johtuvat jostakin kolmannesta

tekijästä, eivät toisistaan. Usein saunaan ehtivien ja siellä pitkään lekottelevien elämässä saattaa olla kokonaan jokin muu piirre, joka vähentää sydänkuolemien määrää, esimerkiksi vähäisempi stressi.

Tutkimuksen heikkoudeksi on ehkä katsottava saunomistapojen kirjaaminen vain yhden viikon aikana tutkimuksen alussa. Kahdenkymmenen seurantavuoden aikana ne ovat saataneet muuttua.

**Puolesta ja vastaan**

Aikaisemmasta tutkimustiedosta löytyy sekä tukea että vastaväitteitä esiin nousseelle oletukselle, että sauna suojaisi sydänkuolemilta. Tiedetään, että lämpöaltistusta seuraa tilapäinen edullinen tilanne verenkiertoelimistössä. Pitkäaikais-takin hyötyä saattaisi tietysti syntyä, jos tällainen edullinen tilanne toistuu vaikkapa seitsemän kertaa viikossa.

Mutta miksi ihmeessä sitten Suomessa on vuosikymmeniä kuoltu sydänvaivoihin paljon useammin kuin sellaisissa maissa, jossa saunotaan vähän tai ei lainkaan?

Lisätutkimuksia siis tarvitaan. ♦

● Tutkimus tehtiin Itä-Suomen yliopistossa dosentti Jari A. Laukkanen johdolla



Löylynhenki-palkinto  
saunayrittäjä  
Kimmo Helistölle

# ”YLEINEN SAUNA on osa kaupunkikulttuuria”



Kimmo Helistö ja hänen ”henkilökohtainen suojeluhankeensa”.

Suomen Saunaseura palkitsi Kimmo Helistön Löylynhenki-palkinnolla tunnituksena hänen ansiokkaasta ja pitkäjänteisestä työstä yleisen saunakulttuurin ylläpitämisessä.

Kimmo Helistö on toiminut helsinkiläisen Sauna Arlan yrittäjänä kevästä 2006.

Helistö sanoo tulleen saunayrittäjäksi hieman vahingossa oltuaan ensin tapahtumatuottaja. Hän alkoi vuonna 1997 pyörittää muutaman ystävänsä kanssa Höyry-klubi nimistä sauna-klubia monitoimitalo Lepakossa. Kun Lepakko purettiin 1999, Höyry-klubi jatkoi sotilastelttaan rakennetussa saunassa.

Höyry-klubi on vienyt suomalaista saunaa ansiokkaasti maailmalle ja osoittanut samalla, että saunominen on hauskaa eikä ryppyotsaista toimintaa. Höyry-klubi on kiertänyt kansainvälisiä festivaaleja ja taidetapahtumia eli sauna on tuotu osaksi muuta kulttuuria.

Höyry-klubi on ollut neljästi New Yorkissa Gershwin-hotellin kattoterassilla. Sen lisäksi Höyry-klubi on viimeisten 13 vuoden aikana lämmittänyt saunansa kaikissa Pohjoismaissa, Virossa, Saksassa, Hollannissa, Belgiassa, Ranskassa ja Fär-saarilla.

Kimmo Helistön tie vei joskus vuosituhannen alussa Helsingissä Jorma Grönlundin pyörittämään Sauna



– Yleisten saunojen pitää olla helposti lähestyttäviä. Niitä tulee olla ihan kaupunkien ytimessä, vaikka Senaatintorin laidalla, sanoo Sauna Arlan yrittäjä Kimmo Helistö.

Arlaan, jossa kävi tuolloin vain kourallinen saunoja.

– Ensi käynnillä tajusin, että Arla on kohtaloni. Kun Jorma pyysi minua ottamaan viestikapulan, asia oli selvä, Helistö kertoo.

## Urbaanit yleiset saunat

Kimmo Helistö on vakuuttunut siitä, että uudenlainen kaupunkikulttuurin nousu tuo myös uusia saunoja.

– Nykyiset yleiset saunat eivät kilpaile keskenään, vaan ne täydentävät toinen toisiaan. Olen varma, että kymmenen vuoden kuluttua Helsingissä on tusinan verran yleisiä saunoja.

Helistö korostaa, että saunojen tulee olla helposti lähestyttäviä.

– Ei yleisiä saunoja pidä viedä kauaksi luontoon tai saarille, jonne harvan tulee lähettyä. Yleisen saunan ei välttämättä pidäkään olla rantasauna – urbaani ympäristökin voi olla täydellinen saunalle. Saunat pitäisikin tuoda myös vanhaan kantakaupunkiin, vähintään Töölönlahdelle tai jopa Senaatintorin turistialueille.

Helistö näyttää itse esimerkkiä. Hän on suunnittelemassa uutta yleistä saunaa Jätkäsaaren rakennettavaan Airut-kortteliin.

– Uuteen saunaan tulee tietenkin kertalämmitteiset kiukaat, tilaa vilvoiteluun sekä hyvät ravintolapalvelut, Helistö kertoo. Hän ryhtyy itse Jätkäsaaren saunakin yrittäjäksi.

## Saunat pois säilöstä

Kimmo Helistö sanoo Höyry-klubin kanssa maailmaa kiertäessään tajunneensa, miten suomalaiset olivat melkein hukanneet saunomisen sosiaalisen arvon.

– Saunat oli säilötty kesämökeille ja kaupunkisaunominen oli jäänyt kerrostalojen kellarisaunoihin tai urheiluporukoiden ryppyntantereeksi tilaus-saunoihin.

– Onneksi viimeisten kymmenen vuoden aikana tilanne on muuttunut.



Yrittäjän arkea Sauna Arlassa, – Tyytyväiset asiakkaat palkitsevat päivittäin, Kimmo Helistö sanoo.

Yleinen sauna on murroksessa samoin kuin kaupunkikulttuuri. Yleiset saunat ovat saaneet uuden merkityksen. Niihin ei tulla enää vain peseytymään, vaan niistä on tullut osa avointa kaupunkikulttuuria. Saunoihin tullaan sosiaalisen merkityksen vuoksi kuin kahviloihin, Helistö sanoo.

## Asiakkaat palkitsevat

Yleinen sauna ei ole kovinkaan tuloksellista yritystoimintaa. Kimmo Helistö sanoo Sauna Arlankin olevan pieni



## Sauna Arla

- Perustettu 1929
- Avoinna ke-su 14–20
- Omat saunat naisille ja miehille
- Kuppausta ja hierontaa tilauksesta
- Kaarlenkatu 15, Helsinki

bisnes, kuin kioskki tai kahvila. Arla työllistää pari kolme ihmistä.

– Itselleni Sauna Arla on paljon enemmän kuin bisnes. Viime vuosina monet kallioliaiset ja muut helsinkiläiset ovat löytäneet Arlan. Nämä kantaasiakkaat luovat saunan tunnelman.

Kimmo Helistö sanoo tyytyväisten asiakkaiden palkitsevan yrittäjän päivittäin. Mutta hän arvostaa myös saamaansa Löylynhenki-palkintoa suuresti.

– Olen puurtanut Sauna Arlan äärellä kohta kymmenen vuotta. Yrittäjän homma on aina aika yksinäistä ja raskastakin puuhaa. Saunaseuran huomionosoitus on todellinen ammattilaisen kädenojennus.

Kimmo Helistölle itselleen Sauna Arlassa on merkityksellisintä sen autenttisuus, jollaista ei Helsingistä juuri enää löydy.

– Sauna Arla on minulle henkilökohtainen suojeluhanke, mutta sen kautta olen myös oppinut ymmärtämään saunan laajempaa merkitystä – niin kulttuurin kannalta kuin taloudellisestikin.

## Löylynhenki-palkinto

● Saunaseura voi myöntää vuosittain Löylynhenki-palkinnon ansiokkaasti saunan hyväksi toimineelle henkilölle tai yhteisölle.

Palkinto on jaettu vuodesta 1988. Viime vuonna palkinnon sai Yhdysvaltain Suomen suurlähettiläs Bruce Oreck, 2013 Rajaportin sauna Tampereelta ja 2012 arkkitehti Pekka Tommila.



Rimas  
Kavaliauskasin  
vihdonnassa  
yhdistyvät  
tunne, taito  
ja tiede.

Saunaseura  
järjesti  
kevällä vih-  
dontakurssin,  
jonka opetta-  
jana oli Liet-  
tuun sauna-  
akatemian  
Rimas  
Kavaliauskas.



Kun Adam ja Eeva karko-  
tettiin Eedenistä ottivat  
he mukaansa, ei suinkaan  
viikunanlehdet, vaan  
saunavihdet. Näin ainakin  
jos keskiajan saksalaisia  
piirroksia on uskomien.  
Mielikuvitusta venyttä-  
mällä voi siis ajatella, että  
saunavihta on ensimmäi-  
nen ihmisen kehittämä  
artefakti eli keinotekoi-  
nen esine.

Paratiisin kosketus Saunaseuran vihdontakurssilla

Saunaseuran kurssilta valmistui uusia vihdonnan ammattilaisia



**V**ihtominen on keskeinen osa suomalaista saunakokemusta ja siihen sisältyy paljon kansanperinnettä. Osin jo ehkä unohdettuakin.

Saunaseuralainen Kimmo Raition sanoin, totuttua on ”perinteinen itsepiiskaaminen, ehkä joskus saunakaverin selän paiskominen”.

Vihdonnan systemaattinen ymmärtäminen ja kehittäminen hoitomuotona ja hyvinvointipalveluna on kuitenkin erityisesti säilynyt ja elpynyt itäisissä ja eteläisissä naapureissamme.

#### Vihdonnan salat auki

Suomen Saunaseuran järjestämällä ensimmäisellä vihdonnan intensiivikurssilla yhdeksän opiskelijan kärkejoukko työsti näitä salattuja taitoja pitkin kevättä Liettuan sauna-akatemian Rimas Kavaliauskasin johdolla. Rimas on yli kymmenen vuoden aikana perinteistä ammentaen kehittänyt kokonaisvaltaisen vihdontajärjestelmän, jossa tunne, taito ja tiede yhdistyvät.

Ensimmäiset ammattivihtojamme ovat kesällä valmiita kohtaamaan vihdotettaviaan. Heillä on asiaankuuluvat tiedot fysiologiasta, eri kasvi- ja puulajeista, vihdontatekniikoista ja -muodoista, psykologisista tekijöistä ja turvallisuudesta.

Jokaisella vihtojalla on oma lähestymistapansa ja käsialansa. Kurssin koordinaattori, taiteilija Mari Keski-Korsu korostaa myötäelämistä ja paikkaamme ekosysteemissä.

– Vihdonta on rentoutuksen, paran-

nuksen ja kohtaamisen keino. Haluan kokea erityisesti vihdonnan mahdollisesti tuottamaa empatiaa, sillä tutkin empatiaa omassa työssäni. Vihdonnassa ihminen tuodaan saunaan erityisiin olosuhteisiin, jossa hän aistii eri tavalla kuin tavallisesti ja on avoin, Mari Keski-Korsu sanoo.

Rimas Kavaliauskasin mukaan kasvilla koskettaminen on korrektein ja herkin tapa koskettaa toista.

Samoilla linjoilla on vihdottavia pian Nuutajärvellä vastaanottava Bradley Blalock.

– Minua kiehtoo kasvi- ja ihmiskunnan välinen suora, tietoinen yhteys sekä kasvien, kosketuksen, kehon ja mielen terapeutitset suhteet. Vih-

donta on myös hyvin ympäristöystävällistä verrattuna esimerkiksi eteeristen öljyjen valmistamiseen kuluvaan raaka-aineiden määrään.

Tampereella Rajaportin saunassa hierojana työskentelevä Adam First on kiinnostunut vastakohtista.

– Olen kotoisin aavikolta ja asun nyt kylmässä Suomessa. Saunan eri puolilla Suomea ja käyn avantoinnin kilpailuissa. Yhtä lailla hedelmällistä on tuoda erilaisia luontaisia ja perinteisiä hoitomuotoja saunaan yhteen.

#### Vanhan hoitokulttuurin paluu

Kurssin tavoitteena oli tukea uusien saunaan liittyvien hyvinvointipalvelujen syntymistä Suomessa. Lahtelainen perinnesaunottaja-kuppari ja jäsenkorjauksen kisälli Maaria Alén oli ottamassa myös vihdontaa innolla hoitopalettiinsa.

– Haluan palauttaa maahamme tätä vanhaa hoitokulttuuria, joka onneksemme on säilynyt muun muassa Baltian maissa ja Venäjällä. Työskentelen hyvinvointimatkailun parissa ja tuon vihdonnan myös kotimaisten ja kansainvälisten matkailijoiden saataville.

Maarian voi tavata heinäkuussa Kuusamon kansanparannuspäivillä.

Yhteishenki ja innostus kurssilla oli kirjaimellisesti käsinkosketeltavaa. Rimas on asiantunteva opettaja sekä oppilaat olivat avoimia ja motivoituneita. Kesäkuussa vastavalmistuneet vihtajat kylvetivät saunaseuralaisia Vaskiniemessä. ❖



# Etsitkö huimaa juhlatilaa?

Parhaat tilaussaunat ja edustustilat  
bileisiin, synttäreihin, polttareihin ja kokouksiin.

# Sauna<sup>2</sup>

Huimia juhlatiloja - **Sauna2.fi**

**Sauna<sup>2</sup> City Helsinki**, Kalevankatu 9, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Hakaniemi**, Toinen Linja 3, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Jollas**, Kuunaripolku 6, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Kamppi**, Leppäsuonkatu 11, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Malmi**, Kirkonkyläntie 37, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Punavuori**, Ratakatu 9, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Sarfvik**, Sarfvikinpolku 12, Kirkkonummi  
**Sauna<sup>2</sup> Siltasaari**, Paasivuorenkatu 3, Helsinki  
**Sauna<sup>2</sup> Tapiola**, Länsituulentie 1, Espoo

Puhelin 0207 349 940 - info@sauna2.fi

Varaukset **www.sauna2.fi**



Löylyn tiloista on pyritty tekemään kauniit ja rentouttavat. Hinnat sopivat erilaisten asiakasryhmien kukkaroilte toisin kuin amerikkalaisten kylpylöiden saunoissa.



## Moni kanta-asiakas menee jo LÖYLYYN OREGONISSA

Aika rohkea veto perustaa Oregoniin sauna-alan yritys ja laittaa sen nimeksi "Löyly". Jessica Kelson unelma on käynyt toteen.

Jessica Kelso sanoo jääneensä saunakoukkuun loppuiäkseen, mutta mitenkään äkkiä se ei käynyt.  
– Tutustuin alun perin puusaunaan nuorena naisena Oregonin maaseudulla ystäväni kotona. Rehellisesti sanottuna minulla kesti muutaman kerran ennen kuin aloin todella sauna-arvostaa, Jessica Kelso muistelee.

Parikymppisenä Jessica matkusteli Euroopassa ja näki saunoja, jollaisia ei ollut koskaan Yhdysvalloissa nähnyt.

– Minusta tuntui, että amerikkalaiset jäivät tietämättään aidon saunakulttuurin ulkopuolelle. Koska Yhdysvalloissa ei sellaista juuri ollut, minun piti luoda se itse.

Siitä alkoi saunayrittäjän taival. Löyly perustettiin vuonna 2006 Portlandissa, Oregonin suurimmassa kaupungissa.

– Löyly on julkinen sauna, jossa voi viereillä säännöllisesti. Amerikkalaiset kylpy-

lät ovat yleensä kalliita, mikä karsii käyttäjiä. Halusin luoda paikan, joka voisi olla helposti osa arkielämää, Jessica kertoo.

Löyly onkin saavuttanut hyvin kattavan asiakaskunnan.

– Normaalina päivänä meillä on asiakkaina enemmän naisia kuin miehiä. Asiakkaat ovat kaiken ikäisiä ja kaikista väestön osista. Tasavertaisuus on saunan hyviä puolia.

### Hitaasti vauhtiin

Kesti hetken ennen kuin Löyly löysi paikansa, mutta sen jälkeen suosio on ollut hyvässä kasvussa.

– Viime vuonna jouduimme käännättämään ihmisiä ovelta lähes päivittäin. Viihtyvyyden varmistamiseksi otamme tiloihin kerralla vain reilut kymmenen asiakasta, joten päivät olivat yleensä aina täynnä.





## Suomen reissun jälkeen otettiin Oregonissakin lauteiset käyttöön.

Jessica avasikin Portlandiin toisen toimipisteen viime maaliskuussa. Siellä on kaksi isoa saunaa ja viisi hieronta-huonetta.

– Kukapa tietää, vaikka ketju laajenisi myöhemmin edelleen, Jessica jo pohtii.

Löylyn suosituin palvelu on perinteinen saunakäynti. Sen lisäksi tarjolla on hierontaa ja holistista ihonhoitoa.

### Vaskiniemi lumosi

Jessica teki viime vuonna saunaretken Eurooppaan. Tie toi tietysti myös Suomeen ja Jessican omien sanojen mukaan onneksi Vaskiniemeenkin.

– Suomessa on useita saunoja, joissa olisi ihana käydä uudelleen. Vierailu Saunaseuran tiloissa oli yksi elämäni parhaita kokemuksia. Kerron siitä kaikille, jotka vain suostuvat kuuntelemaan!

Jessica lähettää kiitoksia Tuulikki Terholle, joka piti Jessicasta huolta ja opasti saunomisen saloihin. Tuulikki vei Jessican tietysti mereenkin.

– Ensin kärvistelimme saunassa, sen

jälkeen hypimme jäiseen veteen ja silti nautimme joka hetkestä, Jessica muistellee kokemustaan.

Jessica oli myös hyvin innostunut muiden naisten kanssa lauteilla käydyistä keskusteluista.

– Naiset ilahtuivat kuullessaan, että olin kiertueella saunakulttuurin edistämiseksi. Heidän mukaansa suomalaisten pitäisikin tehdä saunasta vientituote. Minua rohkaisi suunnattomasti näiden saunojen välitön avoimuus ja lämminhenkisyys.

### Maailmasta parempi paikka

Löylyn toiminnan alkuvaiheessa asiakkaita piti opettaa saunomaan, mutta nyt kanta-asiakkaita on jo melkoinen joukko. Toimintaa kehitetään koko ajan. Suomen saunaretkeltäkin saatiin ideoita.

– Lisäsimme löylyveteen koivun termosta tehtyä öljyä sekä otimme lauteiset käyttöön. Haluaisin myös meille myös vihdan, mutta niitä ei ole vielä. Parantelimme koko ajan saunaelämystämme ja

lisäämme saunatietoutta, jotta asiakkaamme saavat kaiken irti vierailustaan.

Jessica pyrkii itse saunomaan kahdesti viikossa.

– Minulla on pieni sauna taloni takapihalla. Löylyn tiloissa on usein niin ruuhkaista, että jätän tilaa asiakkaileni. Matkustaessani yritän aina löytää majoituksen, johon kuuluu sauna. En voisi elää ilman saunaa. Siinä yhdistyy fyysinen ja henkinen elämys.

Jessica painottaa vielä, miten ihanaa oli olla Saunaseuralla sellaisten ihmisten seurassa, jotka ovat yhtä pakkomieliä saunan suhteen kuin hän itsekkin.

– Olen todella kiitollinen siitä, että sauna on osa elämääni. Nautin saunakulttuurin edistämisestä. Minusta saunominen tekee maailmasta paremman paikan. Kaikki Saunaseuralla tapamani ihmiset olivat niin sydämellisiä ja innostuneita saunakiertueestani. Tunsin olevani Suomessa tervetullut ja kuin kotonani. ♦

[www.loyly.net](http://www.loyly.net)



# MILTÄ NÄYTTÄÄ SINUN RINKELISI?

Tutustu tarjoiluehdotuksiin “**Keski-Rinkeli**”-appissa ja nauti oma suolainen tai makea herkkupalasi.

Keski-Rinkelit löydät kauppojen keksi- ja leipähyllystä.



# KESKI®

Rinkelihyvää vuodesta 1946

## Veistämme sinulle isännän mittaisen saunan

Savusauna, pihasauna, rantasauna, mökkisauna, saarisauna. Kuten haluat. Malli ja mitat kuvitiasi, toimituksen sovitamme kalenteriisi.

*Tehdään perheellesi yksilöllinen sauna, sauna jossa nautitaan monessa polvessa.  
Soita: Raimo Saari  
p. 0400 363 977  
Saaren hirsitalot, Kuortane.*

**Saaren hirsitalot**  
[www.saarenhirsitalot.fi](http://www.saarenhirsitalot.fi)





## Uusi "Hikikirkko" ponnahti suosioon Göteborgissa

Helmikuussa avattiin Göteborgissa uusi yleinen sauna. Kaupungin 400-vuotisjuhla vietettiin 2021 ja kaupunki rakentaa juhlan kunniaksi asukkailleen uuden puiston, Jubileumsparkenin, jonne myös sauna valmistui. Asukkaille julistetun nimikilpailun tuloksena se sai nimekseen Svettekörka eli Hikikirkko. Kaupungissa on jo kalahalli, jonka nimenä on Feskekörka eli Kalakirkko.

Puisto sijaitsee veden äärellä vanhan sataman alueella. Hikikirkko on lähes veden päällä. Sen yhdistää rantaan samantyyppinen laitur, jota aikoinaan proomut satamassa käyttivät.

Itse rakennus on nostettu neljän metrin korkeuteen. Näin saunasta onkin fantastinen näköala. Suuri osa Göteborgin kantakaupunkia näkyy löylyhuoneen valtavasta ikkunasta.



Sauna on rakennettu talkootyönä ja siinä on käytetty mahdollisimman paljon kierrätysmateriaalia Göteborgin alueelta. Esimerkiksi julkisivuissa olevat peltilaatat on haettu purettavasta teollisuuslaitoksesta. Suihkuhuoneen seinät on "muurattu" peräti 12 000 kierrätystä lasipullostaa.

Hienot löylyt tarjoavaan saunaan mahtuu 30 ihmistä. Sauna on ilmainen ja oman saunavuoronsa voi varata netistä. Uusi sauna kiinnosti kaupunkilaisia niin paljon, että ennen avausta sinne oli varattu noin tuhat löylyvuoroa. Netin mukaan sauna on ainakin näin aluksi auki tiistaisin, torstaisin, lauantaisin ja sunnuntaisin.

Saunan pukuhuone sijaitsee laiturin rannan puoleisessa päässä. Valitettavasti pukutiloista onkin hieman liian pitkä ja varsinkin talvella kylmä matka saunaan. ❖



### Kehitä kiinteistöalan osaamistasi Kiinkossa

Tutustu Kiinkon koulutustarjontaan osoitteessa [www.kiinko.fi](http://www.kiinko.fi) ja löydä koulutus yrityksenne ja kiinteistöenne tarpeisiin. Meiltä löydät niin tutkinto- kuin ajankohtaiskoulutukset.

#### Koulutusalueemme

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| Isännöinti          | Kiinteistönvälitys             |
| Käyttö- ja ylläpito | Kiinteistöliiketoiminta        |
| Taloushallinto      | Rakennuttaminen ja suunnittelu |

Tutustu tarjontaamme ja kysy lisää. Palvelemme mielellämme!

Kiinteistöalan Koulutuskeskus Oy • Kiinteistöalan Koulutussäätiö • [www.kiinko.fi](http://www.kiinko.fi)  
Malmin asematie 6, 00700 HELSINKI, p. 09 3509 290



## FINN-FREIGHT

### VETOAPUA

Miksi et käyttäisi pientä kotimaista, ison sijaan.

FinnFreight Oy on lento- ja merirahtilähetysiin erikoistunut huolinta-alan yritys. Luotettavien yhteistyökumppaneiden ansiosta toimintamme kattaa koko maailman. Pystymme antamaan parempaa palvelua nopeasti ja luotettavasti, toiveidenne mukaisesti.

Niittytie 25 B  
01300 Vantaa  
FINLAND

**Puh: 010 322 5220**  
**info@finnfreight.fi**  
**www.finnfreight.fi**

Verkkopalvelut • verkkokirjat • digilehdet  
Kiinteistöalan tarpeisiin

TULOSSA SYKSYLLÄ 2015

# ekurssi

Täsmätietoa nopeasti!

## TIETOA MISSÄ JA MILLOIN VAIN!





## Legendaarinen & jäljittelemätön

Kertalämmitteinen Aito AK-kiuas tarjoaa pitkät ja pehmeän hapekkaat löylyt. Ainnutlaatuisella kiukaalla saunot yhdellä lämmityksellä seuraavaan aamun asti.

Nyt voit puolittaa AK-kiukaasi lämmitysajan valitsemalla keraamiset kivet – saunominen voidaan aloittaa jo parin tunnin kuluttua lämmityksen aloittamisesta! Saatavana hyvin varustetuista rakennustarvikeliikkeistä.

TUTUSTU KOKO KIUASVALIKOIMAAN » [WWW.AITO-KIUKAAT.FI](http://WWW.AITO-KIUKAAT.FI)

Aidon lämmön lähteillä.



Made by NARVI Oy



# ELÄMÄNPELASTAJAT.

## Dräger alkolukot ja alkotesterit



**Dräger Interlock XT - Se hyväksytty alkolukko.**  
Dräger Interlock XT on hyväksytty ja luotettava alkolukko vaativaan ammattikäyttöön. Sen avulla kuljetusyritys voi lisätä kuljettajiensa, matkustajiensa ja muiden tielläliikkuvien turvallisuutta sekä parantaa työilmapiiriä ja yrityskuvaansa.

**Dräger Alcotest 3000 - Se luotettava alkotesteri.**  
Dräger Alcotest 3000 on alkotesteri hintaluokkaan, jossa ei ole ennen totuttu näkemään vastaavaa laatua ja tarkkuutta. Se on helppokäyttöinen ja luotettava ajokunnon varmistaja, täydellinen valinta matkakumppaniksi niin maalle kuin merelle.

Tee kuten yhä useammat - valitse Dräger elämänpelastajat.

[www.kaha.fi](http://www.kaha.fi) **Dräger**

Teksti ja kuvat: Amanda Simola

*Saunaseura työharjoittelijan näkökulmasta:*

## ”Kerrassaan loistava kokemus”



Kahdeksan päivän työharjoittelun eli työelämään tutustumisen (TET) aikana pääsin kokemaan saunaseuran saunatalon. En olisi uskonut, että näin hieno paikka sijaitisi Lauttasaarella. Se oli kuin suoraan Saimaan rannalta. Tapasin myös saunaseuran 4 200 jäsenestä muutamia. Seitsemästä saunasta sain kokea tällä kertaa viisi, koska kaksi muuta oli remontissa, mutta hienoa oli nämä viisikin.

Kun saavuimme, pääsin haastattelemaan lämmittäjä A-P Paavola ja toiminnanjohtaja Katariina Styrmania. Pääsin myös tutustumaan saunatalon alakertaan, jossa A-P lämmitti viittä tulipesää. Hän on toiminut saunatalon vakituksena lämmittäjänä nyt 3 vuotta. Alakerran puumäärä oli valtava. Puuta tarvitaan jopa 500 kuutiota vuodessa. Joka viikko uusi puukuorma saapuu ja tuo valtavan lastin.

Kello yhden aikoihin pääsin testaamaan talon saunat. Kahvilan emäntä Marjut Puhakka otti jäsenet ja vieraat reippaasti vastaan. Alakerrassa sijaitti pukuhuoneet, jotka olivat hyvin viihtyisät ja siistit. Liikuntarajoitteiset oli otettu myös hyvin huomioon, joten heille tarkoitettu pukuhuone oli samassa kerroksessa kuin saunat ja kahviokin.

Suihkutilaan päästessäni huomasin, että suihkuja oli runsaasti. Tästä voi siis päätellä, että varsinkin ilta-aikaan ihmisiä käy paljon. Kulman takana oli toinenkin pesutila, johon pystyi varamaan ajan pesijälle.

Ensimmäisenä saunoista kävin neljässä savusaunassa. Löyly oli tosihyvä, toisessa pehmeä, toisessa kova. Hien tullessa oli uimisen vuoro. Merivesi oli jo 10 astetta, mutta silti mielestäni jäätävää. Se kyllä virkisti. Huomasin, että monet istuivat jo aurinkotuoleissakin.

Maisema oli kyllä niin kaunis, että sitä piti jäädä hetkeksi ihastelemaan. Sen jälkeen oli vielä sähkösauna ja perus puulämmitteinen sauna. Olen kuullut, että moni on viihtynyt saunoissa jopa viisi tuntia. En kyllä yhtään ihmettelekään, sillä paikka sijaitsi aivan luonnon helmassa ja kaunis merinäköymä päälle.

Kokemus oli kerrassaan loistava. Upean saunankerran jälkeen nautin vielä Marjutin hyvän lohikeiton ja lättöannoksen. Uskallan sanoa, että kaikista näkemästäni tämä oli Helsingin hienoimpia merinäköaloja. Seura edistää suomalaista saunakulttuuria ja mielelläni, miksi ihmiset käyvät täällä, jos heillä itsellä on vaikka oma savusauna. Syy on se, että se yhteisö ja paikka ovat niin viehättävä ja kaunis kokonaisuus. Tietenkin ei tarvitse myöskään itse lämmittää saunoja, mutta pääsyy oli tämä. Kiitos ihanasta kokemuksesta. Seuraavaa kertaa odotellessa...

● Hollolasta kotoisin oleva Amanda Simola (s. 2000) on Lahden Yhteiskoulun oppilas. Hän suoritti TET-harjoittelunsa Leka-Viestintä Oy:ssä.





# Saunoilla jo kymmenes kokoontumisajo



Kuvassa etualalla kurikkalaisen Esa Kallion maitokärriihin rakentama sauna.

**Siirrettävien Saunojen Kokoontumis-ajot järjestetään 1.8. jo kymmenennen kerran Teuvalla. Juhlan kunniaksi on ilmentynyt tapahtuman ahkeran valokuvaajan, teuvalaisen Heikki Mahlamäen valokuvakirja Sauna-ajoista eri vuosilta.**

Sauna-ajot on parkkimaksua lukuun ottamatta ilmaista tapahtuma, joka on tarkoitettu koko perheelle. Tapahtumassa korostuu yhteinen ilo saunomisen harrastajien kesken. Erilaisen saunojen saaminen koko Suomen alueelta paikalle

on ollut vuosittain onni niin meille tapahtuman järjestäjille kuin saunojille. Kaikki saunat ovat myös yleisön käytössä, mutta saunomisen tapahtuu luonnollisesti

omalla vastuulla.

Tapahtumaa pyörittään täysin talkoovoimilla. Tulot järjestelyihin kerätään tapahtuman aikana lähinnä arpamyyntillä. Talkoovo-

## Saippuasta veistoksia

● Nyt Havu-mäntysuovan palalle uusi muoto ja voitto kotiin!

Tejuka-lehti järjestää yhdessä Teuvan kunnan ja Siirrettävien Saunojen Kokoontumisajot ry:n kanssa saippuanveistokilpailun.

Kilpailu on kaikille avoin ja siihen voi osallistua yhdellä saippuapalalla.

Lisätietoja [www.sauna-ajot.com](http://www.sauna-ajot.com) kohdasta kilpailut  
Jäämme odottamaan voittajia mielenkiinnolla!

milla rakennettu komea kylpytynnyri on ollut jo monena vuonna arpamyyntin veto-aulana.

## Idea Muuramen saunamuseosta

Tapahtuman juuret alkoivat siitä, kun teuvalaiset kyläaktiivit tekivät retken kesällä 2005 Joutsan Joutopäiville. Matkan varrella piipahdettiin Muuramen saunamuseossa ja erilaisiin saunoihin ihastuneena päätettiin seuraavana kesänä haastaa eri kylistä saunoja liikekannalle. Muuramen saunakylähän on purettu ja saunat siirtyvät jämsään.

Saunojen Kokoontumisajot järjestettiin ensimmäisen kerran elokuussa 2006 Teuvan kirkonkylällä Nuorisoseura-talon takana varsin alkeellisissa olosuhteissa. Uimapaikkana toimi pressulla suojattu siirtolava eikä suihkuja ollut käytössä. Paikalle saatiin saunoja muutamasta teuvalaisesta kylästä, mutta myös muun muassa Porista, Laihialta, Ähtäristä, Turusta ja Nilsiästä. Yhteensä paikalle ilmestyi 18 saunaa, mikä ylitti järjestäjien odotukset moninkertaisesti. Monet muistavat Sauna-ajot juuri tuon ensimmäisen tapahtuman julkisuudesta Pirkka-lehdessä ja MTV-3 kymppiutiskevennyksenä.

Jo seuraavana vuonna tapahtuma siirrettiin kunnan virkistysalueelle Luonto-Parraan, mihin viimeisten vuosien aikana on kerääntynyt noin 50 saunaa ympäri Suomen ja jopa ulkomailta. Joka vuosi paikalle on saapunut myös uusia ennen kokemattomia saunoja. Saunoja oli:

59 (2014)  
55 (2013),  
51 (2012),  
52 (2011),  
54 (2010),  
47 (2009),  
34 (2008),  
34 (2007)  
ja 18 (2006).

## Ota oma saunasi mukaan

Siirrettävät saunat ilmoitautuvat etukäteen touko-kesäkuun aikana. Ilmoittautuneiden saunojen kesken arvotaan tapahtumassa Parra-kiuas. Saunoille on varattuna löylyvettä ja puita. Grillikatoksissa ja nuotiopai-

koilla voi grillata ja puhdasvetisessä lammessa virkistäytyä. Sää on mitä milloinkin, mutta eihän sade saunomista haittaa! Tapahtuman kilpailut ovat saaneet myös suosiota kuten vihiran heitto ja saunaparonikisat.

Siirrettävien Saunojen Kokoontumis-ajot ry perustettiin tapahtuman virallistamiseksi vuonna 2007. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää siirrettävien saunojen tunnettavuutta ja niiden rakenteluharrastusta sekä suomalaista iloista saunakulttuuria. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää sauna-aiheisia tapah-

tumia kuten Siirrettävien Saunojen Kokoontumisajoja sekä ohjelmallisia saunailtoja. Yhdistys järjesti tänä keväänä

tutustumismatkan jäsenilleen Tampereelle Rajaportin saunaan. ♦ [www.sauna-ajot.com](http://www.sauna-ajot.com)

Hikoile saunassa,  
älä IT-projektissa.

**HOUSTON INC.**

[www.houston-inc.com](http://www.houston-inc.com)

  
**KASTOR**

**LAATUA PUULÄMMÖLLÄ,  
OLKAA HYVÄ**



### KASTOR FERRO

Kertalämmitteinen Fero lämpiää tehokkaasti kiitos uuden poltto-tekniikan ja eristyksen. Valmis nautittavaksi noin 1,5 tunnissa!



### KASTOR SAGA PK

Kiuas tarjoaa 145-200 kilon kivimäärällään runsaat ja pehmeät löylyt. Saga lumoo myös ulkonäöllään.



### KASTOR KARHU

Karhun älykäs Coanda-kiertojärjestelmä tuottaa maksimaalisesti lämpöä pienemmällä puumäärällä, hyötysuhde peräti 67 %.

Kiukaat ovat CE-merkittyjä ja SFS EN 15821 -standardin mukaisia. Savukaasujen lämpötila alle 600°C. Kastor ja Helo -jälleenmyyjiltä kautta maan: [www.helo.fi](http://www.helo.fi)



**E**uroopassa on parempi puhua kylpemisestä saunomisen sijaan, sillä saunat ovat vähissä, tosin niitäkin on, mutta merkittävämpää ovat erilaiset kylpylät.

Vapauden sillan läheisyydessä sijaitsee Budapestin tunnetuin kylpylä, Gellert, tunnettu jo 1200-luvulla. Jyhkeä kivilinna kätkee sisäänsä runsaasti korkeaa tilaa, jossa on useampia altaita, suurin uimista varten ja pienemmissä virtaa kaiken hoitava vesi, joka kirvoittaa kiviusta ja antaa hyvinvointia. Budapestissa on kaikkiaan 118 lämminvesilähdettä, jotka tuottavat päivittäin 70 miljoonaa litraa ”parantavaa” vettä.

**Terveyskylpijöitä vähemmän kuin vilvoittelusta nauttivia**

Kylpylässä käy noin 600 henkeä päivässä, joista suurin osa nauttii vilvoittelusta suuressa altaassa ja termalkylvyn lämmin kevätesvi houkuttaa vähemmän. Kävin kylpylässä edellisen kerran 1980-luvun lopulla, jolloin tilanne oli kokonaan toinen. Vanhemmat herrat liottivat itseään pitkään kylpylän lämpimissä altaissa ja kävivät välillä muissa tervehdöissä, joita toki tänäänkin on tarjolla. Tuosta ajasta kuva on muuttunut kovasti. Nyt enemmistönä ovat nuoret polskuttajat ja terveyskylpyjen käyttö on vähäisempää.

Valitettavasti kylpylän suomalainen sauna oli remontissa. Tietoa remontin syystä ei ollut ollut saatavilla. Liekö syy kotimaassa useasti sattunut kyöpölo vai kunnostetiinko sauna vuosikorojauksella.

**Alpeilla Bolzanossa**

Bolzanon kaupunki on Etelä Tirolin autonomisen alueen kaunis pääkaupunki Pohjois-Italiassa. Alpeilla sijaitsevassa maakunnassa on vahva paikallinen kulttuuri, joka periytyy vahvasti historiaan. Sieltä on peräi-

# Eurooppalaista kylpemistä

Kiersin hyvän ystävän kanssa Balkanin niemimaan autolla huhtitoukokuussa. Ensi kerran pääsin kylpemään Budapestin Gellert-kylpylässä, joka tarjosi hyvää eurooppalaista kylpemistä. Seuraava mahdollisuus ilmaantui vajaa 20 päivää ja yli 2 500 kilometriä myöhemmin Bolzanossa, Pohjois-Italiassa. Saunomista olisi toki löytynyt myös Balkanilla, vaan ensikertalaista kiinnostivat muut asiat enemmän.

*Gellertin mahtava kivinen olemus toivottaa kävijän tervetulleeksi aivan Vapauden sillan vieressä Budapestissä.*

sin myös maakunnan pääkieli, saksa. Toukokuun alussa kaupungin tori tulvii täynnä kukkia ja muita puutarhakasveja kaupunkilaisille myyvistä kukkakauppiaista ja puutarhureita. Kauppa käy. Torin ympärillä on runsaasti terassiravintoloita, joissa viihdytään kaiken ikäisiä, viehättäviä nuoria ja tyylikkäitä vähän ikääntyneempiäkin kansalaisia.

**Biosaunassa naisten kanssa**

Bolzanon pääaukiolla, Piazza Waltherilla sijaitsee myös Stadt Hotel Città, jossa on myös tunnettu hyvinvointikeskus. Se mainostaa itseään biosaunalla suomalaisen saunan lisäksi sekä yli kymmenen hengen porealtaalla.

Biosaunan ulkopuolella on kirjoitus: ”Saunan kosteus vaihtelee 50:stä 60 prosenttiin ja saunassa on miellyttävä 55–60 asteen lämpötila, jota lisäävät erilaiset aromit. Käyttöohjeeksi annetaan 20–30 minuutin oleskelu lämmössä ja päälle kylmä suihku. Nautinnon uusiminen vaatii 30 minuutin lepotaun.”

Puin saamani paperitangat ja nousin biosaunan lauteille. Hetken päästä aloin erottaa pyyhkeeseen kietoutuneita naishahmoja, joista osa

melko pian poistui. Ilmeisesti aika täyttyi. Lähellä loikoili lähes alaston rouva, joka ei välittänyt tulostani. Meille syntyi mielenkiintoinen keskustelu saunan olemuksesta, kun kerroin tulevani Suomesta.

Hän kertoi noudattavansa saunomisaikoja tarkasti, samoin lepotaun-koa, koska silloin hän nauttii täysillä eikä vaaranna terveyttään. Lepotauolla hän laittaa pyyhkeen silmilleen ja nukkuu.

Kysyin, eikö puolen tunnin saunomisaika tunnu koskaan liian pitkältä. Joskus jopa sata-asteisessa suomalaisaunassa 20 minuutin aika tuntuu joskus liian pitkältä, mutta kyllä minä pärjään, hän vastasi.

Eikö mieleesi ole tullut saunaa vain se aika, kun se tuntuu todella hyvältä ja lähteä, vaikka ohjeaika alittuisi. – Eipä ole tullut mieleeni, Bolzanolainen galleristi sanoi. Kerroin suomalaisesta saunakulttuurista, jonka mukaan ainoa mitta löylyssä olemiselle on oma hyvän olon tuntemus. Sen mukaan ollaan ja poistutaan. Juttukaverini nousi ylös hymy huulillaan ja lupasi kokeilla uutta saunomistapaa seuraavalla kerralla. Hän kietaisi pyyhkeen päälleen, kiitti hyvästi keskustelusta ja poistui kylmään suihkuun.

*Budapest tunnetaan myös hienoista silloista, jotka yhdistävät Budan ja Bestin.*



*Gellertin historiallista loistoa*



*Vasemmalla näkyy Bolzanon neljäasteinen kylmävesiallas, jota käytetään suihkujen lisäksi runsaasti.*



*Bolzanon biosaunan oven vierestä löytyvät ohjeet kylpijälle.*



## Murrekylpy Vaskiniemessä



**Huhtikuun puolella välissä Saunatalon lauteet täyttyivät eri puolilta Suomea tulleista saunavieraista. Väkeä oli Turusta Ouluun ja murteidenkin kirjo sen mukainen.**

**S**uomen Saunaseura kutsui muiden saunaseurojen edustajia Vaskiniemeen jo perinteeksi käyneeseen tilaisuuteen. Yli sata saunojaa otti kutsun vastaan. Varmaan enemmänkin olisi tullut, mutta kaikkien viihtyvyyden kannalta osallistujien määrä oli rajoitettu kymmeneen jäseneseen seuralta.

Saunat olivat avoinna puolesta päivästä ilta kuuteen siten, että pitkämatkalaisten eli yli 150 kilometrin takaa tulevien toivottiin tulevan karkijoukoissa ennen kahta.



### Porukassa puhuttua

Keskusteluissa ehdittiin puhua sauna-asiaa vähän joka kantilta. Tässä muutama kommentti:

- Löylyveden oikea määrä on lampaankusema.
- Säännölliset nokipesut ovat tärkeitä tulipalojen ehkäisyssä oikean lämmitystavan lisäksi.
- Miksi suomalaiset eivät osaa sytyttää puita päältä? Minä ladon puut tulipesää limittäin, laitan kaksi päällimmäistä lähekkäin ja tulen siihen. Ei tarvita tuohtu. Palo on heti niin puhdasta, että savua ei piipusta näy eikä tuoksu. Naapurit ei edes huomaa.
- Fiskarsin kyläsaunaan on kesäksi jo nyt enemmän varauksia kuin viime kesänä yhteensä. Kohta täytyy alkaa myydä ei oota.
- Mullakin oli tuollainen viikinkikypärä saunahattuna. Piti luopua, kun sarvet jäi aina johonkin kiinni.
- Muistakaa [www.saunaseurat.fi](http://www.saunaseurat.fi)! Sieltä löytyy saunaseuroja ja -matkoja.
- Moni on juhlinut jopa häitään Saunarantissa.
- Turussa menivät sulkemaan Urheilupuiston yleisen saunan. Niin turkulaista touhua.
- Just noin löylyä luodaan: valutetaan vettä hiljalleen kivien päälle samaan paikkaan.
- Meilläpä onkin löylykauhan pohjassa neljän millin reikä.
- Ensi kesän Jukolan viestin aikaan saunotamme lähes kymmenen tuhatta ihmistä Paimiossa. Telttasaunat ovat kuumina 30 tuntia.
- Käveltiin Tuusulanjärvi ympäri ennen tänne tuloa. Siinä ei kaksi tuntia riitä. Nyt saunaan! ♦

*Väkeä ja leppoisaa tunnelmaa saunoissa riitti koko iltapäiväksi. Takassa paistettiin 144 makkaraa.*



## VUOKRATURVA MYYNTITURVA

### Harkitsetko asuntosi vuokraamista?

Vuokraamme asuntosi markkinajohtajan ammattitaidolla. Soita meille, niin asiat hoituvat helposti ja nopeasti.

Takaamme myös työmme laadun. Normaalin vuokravakuuden lisäksi saat ylimääräisen takauksen koko ensimmäisen vuoden vuokranmaksusta.

Soita niin keskustellaan tarkemmin!

p. 010 2327 300, [www.vuokraturva.fi](http://www.vuokraturva.fi)



### Oletko myymässä asuntoasi?

Älä maksa liikaa asunnonvälittäjälle. Myyntiturva myy asuntosi edullisella kiinteällä välityspalkkiolla.

Palvelumme on tehokas. Markkinoimme asuntoja myös kuvallisilla lehti-ilmoituksilla. Lue tyytyväisten asiakkaidemme palautteita kotisivuilta ja totea itse.

Soita ja sovi tapaaminen!

p. 010 2327 400, [www.myyntiturva.fi](http://www.myyntiturva.fi)





## Saunatietäjä on joukostamme poissa

Professori, lääketieteen tohtori Eberhard Conradi kuoli viime helmikuussa 83 vuoden ikäisenä Berliinissä.

Conradi oli muun muassa Saksan Sauna-Bundin, Suomen Saunaseuran sekä Kansainvälisen Saunaliiton kunniajäsen, mikä kertoo hänen laajasta ja pitkästä omistautumisestaan saunalle sekä saunaan liittyviin asioihin yli 40 vuoden ajan. Erityisesti hänen sydäntään lähellä olivat saunan terveysvaikutukset ja niiden selvittäminen.

Vuonna 1991 Conradi valittiin Sauna-Bundin puheenjohtajaksi. Hän toimi myös Berliinin Humboldt -yliopiston lääketieteen osastolla ja johtajana aina vuoteen 2009.

Hän on ollut suomalaisille saunaihmisille tuttu jo 1970-luvun alusta. Suomen Kansainvälisessä Saunakongressissa 1974 hän esitelmöi saunan vaikutuksista kouluikäisiin lapsiin.

Conradi oli 1999 Aachenin Saunakongressin puheenjohtaja. Kongressin julkaisu "Sauna, Wellness, Weltweit" on sauna-asoiden perusteoksia Helsingin vuoden 1974 kongressin julkaisun lisäksi.

Vielä 2006 kongressissa Helsingissä Conradi piti arvostetun päättäjäsietelmän: "Die wissenschaftlichen Grundlagen des Saunabades".

Suomalaiset muistivat häntä 2001 myöntämällä Suomen Leijonan Ritarikunnan ensimmäisen luokan ritarimerkin ansioistaan sauna-asioissa sekä Suomen ja Saksan suhteiden kehittämiseksi.

Tietokanta [www.saunaliteratur.de](http://www.saunaliteratur.de) syntyi pääosin Conradin ansiosta ja työllä. Tietokanta on osoittautunut hyödylliseksi sauna-alan tutkimukselle. Se on täydentänyt

Kansainvälisen Saunaliiton tavoitteen sauna-alan artikkeleiden dokumentoinnista. Toivottavasti tämä Conradin jälkipolville jättämä tietokanta kyetään jatkossa hoitamaan ja pitämään ajan tasalla.

Conradi vieraili viimeisen kerran Suomessa Saunaseuran 75-vuotisjuhlissa 2012. Hän jaksoi vielä pitää tervehdys-

puheen juhlaillallisilla, vaikka sairaus olikin jo heikentänyt häntä.

Viimeisen artikkinsa hän sai julkaistuksi myös 2012.

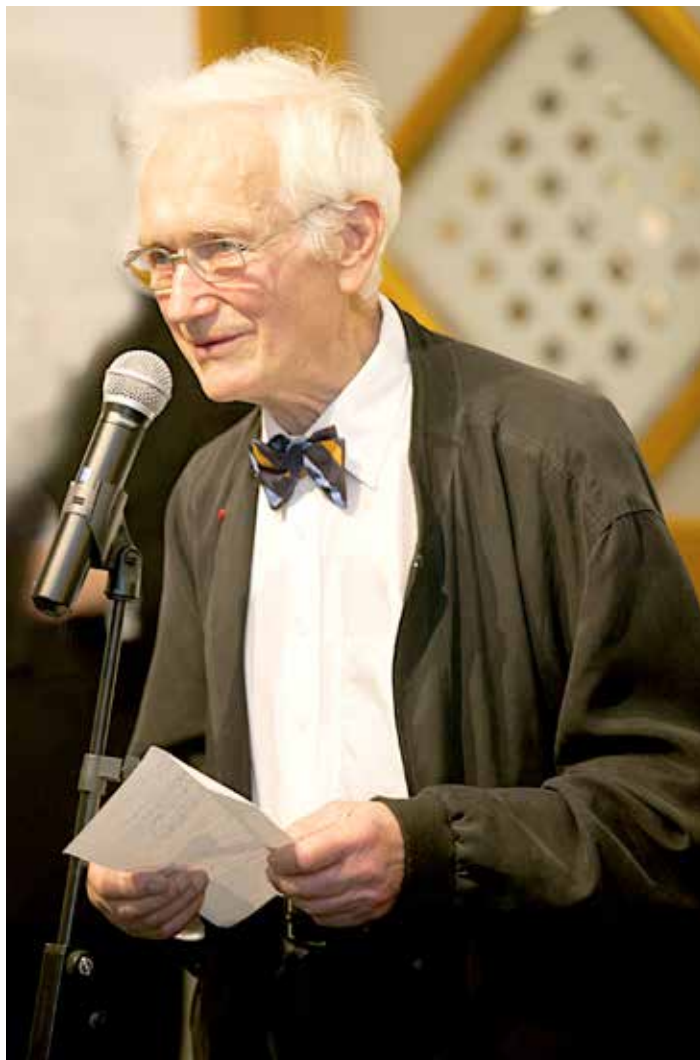
Suomen vierailut olivat hänelle erittäin mieluisia ei pelkästään hyvien saunojen takia vaan siksi, että hän loi monen suomalaisen kanssa lämpimän ystävyyssuhteen. Conradi oli hyvin laajasydäminen ja aina valmis auttamaan ja neuvomaan. Hän vaikutti merkittävästi muun muassa Kansainvälisen Saunaliiton ja Sauna-Bundin sekä saunalääketieteen kehitykseen. Vahva ja suuri Saksan Sauna-Bund kehittyi Conradin puheenjohtajakautena nykyiselleen. Conradi oli vielä puheenjohtajakautensa jälkeen vahva taustavaikuttaja.

Meille kaikille, jotka saimme tutustua Conradiin, jää lämmin muisto hänestä sekä suurena persoonallisuutena että erikoisesti erittäin tärkeänä saunaan liittyvän lääketieteellisen tutkimuksen tekijänä ja

koordinoijana. Hänen viitoittamalla tiellä on toivottavasti kulkijoita sekä Saksassa että muualla. ❖

Toivokaamme Eberhard Conradille keveitä löylyjä!

Risto Elomaa



Teemme kesällä 2015 Saunaseuran Saunatalossa kahden saunan ja kahvion peruskorjaukset.

# Makeita löylyjä Vaskiniemessä kesätauon jälkeen!

## MIHAKA OY

Rakennuspalvelut | Linjasaneeraukset, LVIS, Asbestipurut, Timanttikoraukset

[www.mihaka.fi](http://www.mihaka.fi)

## KESÄSAUNAN PROSAUNAN KAUTTA

### SAUNALÄMYKSIÄ TARJOLLA

Yhdeksän saunan näyttelystä laadukkaat kotimaiset lauteet, kiukaat, ovet, ym. näyttäväksi saunakokonaisuudeksi. Laaja valikoima myös saunatarvikkeita niin lahjaksi kuin itselle.

Mondex uutuus Integra Line toimii sekä integroituna että lattiakiukaana. Ei vaadi integrointikaulusta, sopii pieneenkin tilaan. 6,6 ja 9 kW tehot. Grafiitin musta tai steel.

Mondexin näyttävä uutuus puukiukaaksi. Puu Pipe soveltuu 8-16 m³:n saunaan. 70 kg:n kivitila. Grafiitin musta tai steel



pisadesign®

Korkealaatuiset puuvilla/pellava saunatekstiilit ja -takit Pisa Designilta. Itselle tai lahjaksi.

PROSAUNA NARVI KOTA AITO MONDEX TULIKIVI CARIITTI KETONEN PINETTA PISADESIGN RATIA OSMIA OPA UPOFLOOR

PROSAUNA  
Petikontie 1  
01720 Vantaa

puh. 029 0800 890  
info@saunapro.fi  
[www.prosauna.fi](http://www.prosauna.fi)

Aukioloajat:  
ma-pe 10-18, la 10-14  
heinäkuun lauantait suljettu.



PROSAUNA®



## Kotasauna Japanin Finland Villageen

Japanissa vietettiin Saunan päivää maaliskuun alussa. Tilaisuutta juhlisti uuden puulämmitteisen kotasaunan käyttöönotto Finland Villageen Naganon lähellä. Finland Villagehan siirtyi jäsenemme Yoneda-sanin omistukseen konkurssin jälkeen toissa vuonna. Yoneda-san on innokas saunoja. Hän haluaa kehittää edelleen mahdollisuuksia saunoa kylässä. Nyt pystytetty kotasaunan lisäksi suunnitelmassa on rakentaa vuoden 2016 kesään mennessä savusauna.

Japaniin perusteettiin lähinnä yksityishenkilöille tarkoitettu Saunaseura erotukseksi Japanin Sauna and Spa Associationista (JSSA), joka edustaa lähinnä sauna- ja kylpylaitoksia. Minut kutsuttiin uuden seuran kunniajäseneksi.

ISA on myös ulkojäsenenä East Asia Sauna and Spa Associationissa, johon kuuluvat Kiina, Japani, Etelä-Korea,



Iloista saunaväkeä sekä uusi Kotasauna Finland Villageen.

Mongolia sekä ulkojäsenenä Hong Kong, Taiwan ja Thaimaa. EASIUS pitää seuraavan kokouksensa kesäkuussa Okinawalla. EASIUS on erinomainen kanava sauna-aatteen ja -kulttuurin levittämiseen Kaakkois-Aasiassa. Yhdistys on osallistunut useisiin kongresseihin ja näyttelyihin sekä pitänyt esitelmää. Toukokuussa oli Gunagzhoussa alan messut kongressi.

Kiinasta hyväksyttiin ensimmäinen jäsen ISA:an talvella. Keskustelut jäsenyyden keskittämisestä Kiinan Keskuskauppakamariin ovat meneillään. Kiinastahan on pikkuhiljaa tulossa merkittävä saunamaa sekä saunojen että saunateollisuuden kannalta.

Suomalaisen Saunan päivänä 13.06. viettivät juhlaa myös Skandinavian ja Baltian maat erilaisin menoin.

Liettuan Sauna Akataemian Rimas Kavaliauskaksen vetämä vihdontakurssi päättyi Saunan päivänä Vaskiniemessä. Uusista kursseista sekä vihdontapalveluista löytyy tietoa ISA:n kotisivuilta [www.saunainternational.org](http://www.saunainternational.org).

Kauniita saunailmoja  
Risto Elomaa

A Member of The Linde Group | **AGA**

**Nauti kesästä turvallisesti AGAn nestekaasulla.**

Skannaa koodi puhelimesi, niin saat lähimmät AGA-jälleenmyyjät suoraan puhelimesi.

myaga.fi

## Tavataan syksyllä!

Sauna-lehti 3/15 ilmestyy syyskuussa. Lähetä omat juttusi kuvineen sekä tekstit Lukijoilta-palstalle 14.8. mennessä osoitteeseen [lehti@sauna.fi](mailto:lehti@sauna.fi)

Ilmoitustilan varaukset 14.9. mennessä.

Ilmoitusten yhteyshenkilö on Kristian Miettinen, gsm 0400 225 855. [aurinia@kolumbus.fi](mailto:aurinia@kolumbus.fi).

**sauna**

**Nämä ja paljon muuta saunaan kuin saunaan löydät fiksuun hintaan Tokmannilta!**

**orthex SAAVI 80 l**  
Norm. 26,95  
**19<sup>95</sup>**  
-25 %

**orthex SAUNAVATI 9 l**  
Norm. 3,39  
**2<sup>95</sup>**

**ERILAISIA SAUNASIENTÄ**  
Väriajitelma  
Norm. 1,00  
**1<sup>00</sup>**  
2 kpl  
-50 %

**orthex JAKKARA**  
Norm. 18,95  
**14<sup>95</sup>**  
-21 %

**TOKMANNI**  
Fiksun ostamisen puolesta

Säästöä  
**ROBINHOOD**  
**TARJOUSTALO**  
maxi  
kodintukku





**Yhdessä yhteiskuntaa rakentaen**

**RT Rakennusteollisuus**

[www.rakennusteollisuus.fi](http://www.rakennusteollisuus.fi)



**Sytykehalkoja  
STIKKAN**



**Pilkkoo sytykkeet takkaan  
helposti ja turvallisesti.  
Valmistettu Ruotsissa.  
Turvalukolla!**

**www.stikkan.com**

Myynti: Oy Rakennusapteekki  
Forsbyntie 62 Billnäs, ja Korkeavuorenkatu 8 Helsinki.  
Tilaukset: 019 233 975 • [www.rakennusapteekki.fi](http://www.rakennusapteekki.fi)

## Suomen Saunaseura Ry [www.sauna.fi](http://www.sauna.fi)

Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki

### Saunojen aukioloajat

#### Miehet

tiistai ja perjantai: klo13.00-21.00  
keskiviikko: klo13.00-22.00  
jaetut lauantait: klo12.00-16.30,  
viimeinen sisäänpääsy klo15.45  
muut lauantait: klo12.00-19.00



#### Naiset

maanantai, paitsi kuukauden ensimmäinen:  
klo13.00-21.00  
torstai: klo13.00-22.00  
jaetut lauantait: klo17.00-20.30

#### Jaetut lauantait

joka kuukauden ensimmäinen lauantai sekä elokuun ja  
joulukuun lauantait, Suomalaisen saunan -päivä 13.6. on  
myös jaettu lauantai

Saunojen kesätauko 19.6.–3.8.2015

Kassan puhelinnumero: 050 372 4167 saunojen aukioloaikoina

### Toimisto

Suljettu 19.6.–3.8.

Avoimma ma-to klo 10.00-15.00

Toiminnanjohtaja Katariina Styrman

050 371 8178, [tj@sauna.fi](mailto:tj@sauna.fi)

Kirjanpitäjä Eira Korelin

050 571 2903, [kipi@sauna.fi](mailto:kipi@sauna.fi)

Lämmittäjä, kiinteistöhuolto Ari-Pekka Paavola

050 372 7648, [a-p.paavola@sauna.fi](mailto:a-p.paavola@sauna.fi)

Päätoimittaja Leena-Kaisa Simola

0500 80 10 40, [lehti@sauna.fi](mailto:lehti@sauna.fi)

### Saunaseuran johtokunta

Tuomas Lehtonen, pj.

Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan pj

040 560 9879, [tuomas.lehtonen@finlit.fi](mailto:tuomas.lehtonen@finlit.fi)

Jussi Niemelä, varapj. Taloustoimikunnan pj

050 506 1999, [jussi.p.niemela@gmail.com](mailto:jussi.p.niemela@gmail.com)

Mikko Fritze

050 449 9433, [mikkofritze@gmail.com](mailto:mikkofritze@gmail.com)

Jarmo Lehtola

050 443 2082, [jarmo.lehtola@kolumbus.fi](mailto:jarmo.lehtola@kolumbus.fi)

Ritva-Liisa Luomaranta

0400 452 678, [ritva-liisa.luomaranta@pp.inet.fi](mailto:ritva-liisa.luomaranta@pp.inet.fi)

Katri Makkonen, Viestintätoimikunnan pj

040 560 3103, [katri.makkonen\[at\]gmail.com](mailto:katri.makkonen[at]gmail.com)

Petteri Ormio, Toimitusneuvoston pj

050 467 0474, [petteri@ormio.fi](mailto:petteri@ormio.fi)

Gina Sundgrén, Kunnossapitotoimikunnan pj

050 593 2800, [gina.sundgren@ymparistosuunnittelu.com](mailto:gina.sundgren@ymparistosuunnittelu.com)

Tommi Ullgrén

040 779 4049, [tu+saunaseura@iki.fi](mailto:tu+saunaseura@iki.fi)

Jäsen- ja saunamaksut, oheispalvelut ja niiden hinnastot  
sekä paljon lisää tietoa seuran toiminnasta:

**www.sauna.fi!**



SUOMEN SAUNASEURA  
FINSKA BASTUSÄLLSKAPET  
THE FINNISH SAUNA SOCIETY

KORTTUULLESTIF  
KORTTUULLESTIF

# JÄTÄ VESI KIUKAALLE.



**TÄYTTÄ  
OLUTTA**





AUA1

OPPII  
MISTÄ  
PIDÄT

SUOSITTELEE  
UUTTA  
MUSIIKKIA



**MixRadio**

Henkilökohtainen musiikkipalvelusi



LATAA ILMAISEKSI  
MIXRADIOMUSIC.COM

