

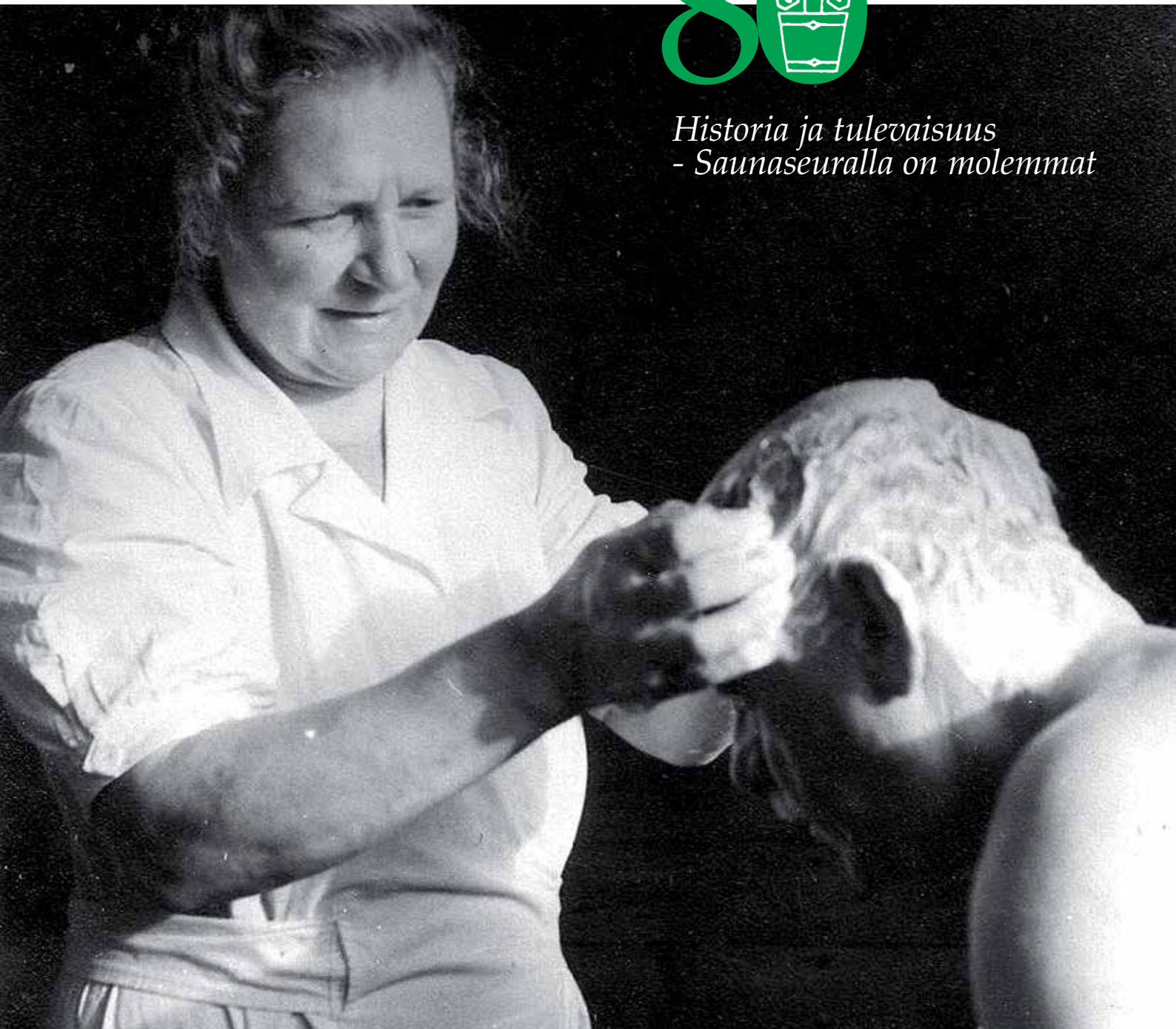
Sauna

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 1/2017



Vuodesta 1937

*Historia ja tulevaisuus
- Saunaseuralla on molemmat*



Saunan Päivä
liputuspäiväksi s. 14

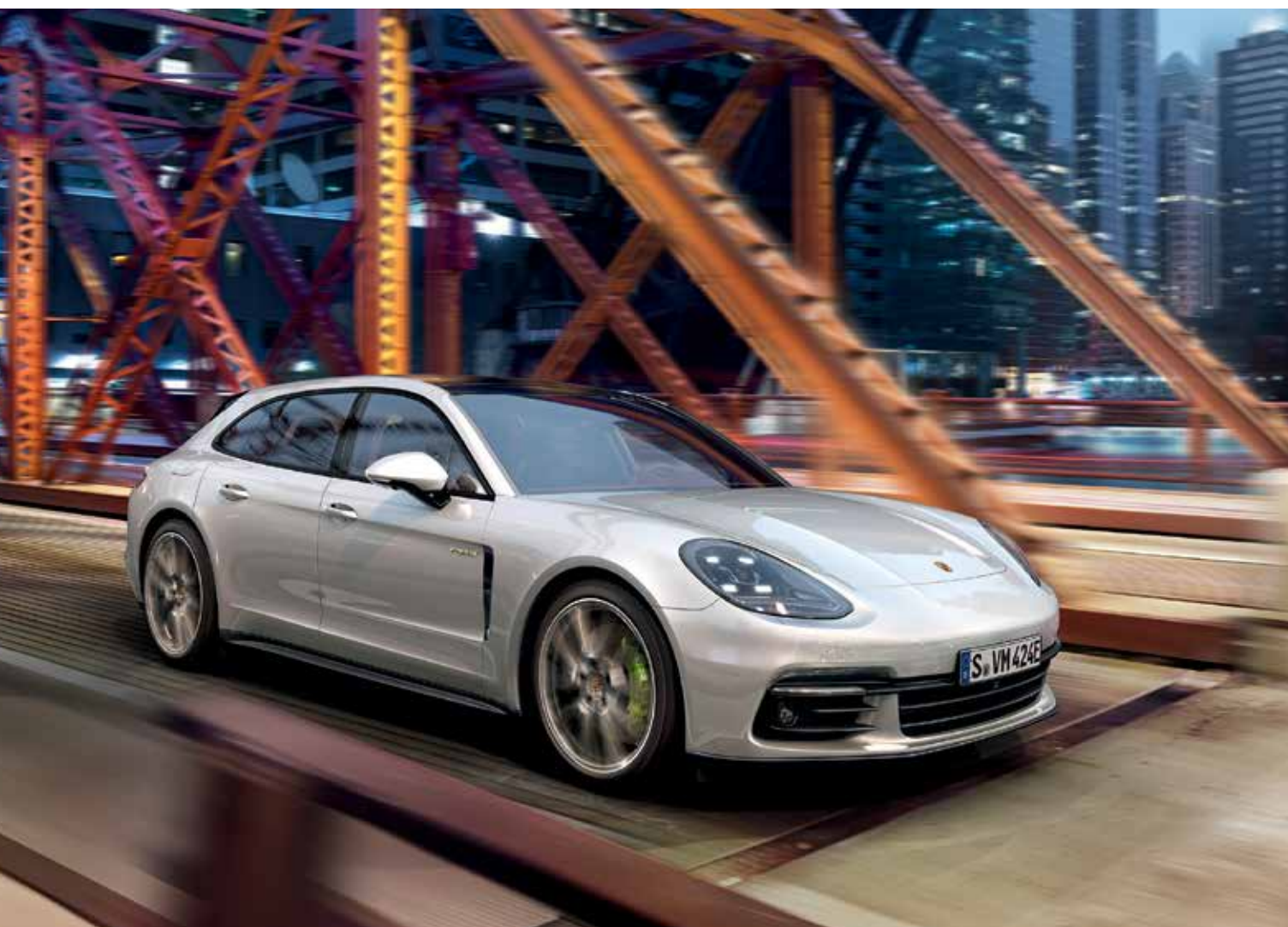
Kiviojan neljä
sukupolvea s. 24

Saunan vaikutus
terveyteen s. 26



Uusi Panamera Sport Turismo

Sport Turismo vie Panameran vastakohtien yhdistelmän – huipputason suorituskyvyn ja luksusluokan mukavuuden – jälleen uudelle tasolle: nyt entistäkin monipuolisempi käytettävyys kruunaa liiton. Mallistoon kuuluu myös hybriditeknologian suunnannäyttäjä Panamera 4 E-Hybrid Sport Turismo -pistokehybridi. Lue lisää: [Porsche.fi](https://www.porsche.fi)



www.porsche.fi



PORSCHE

Panamera 4 E-Hybrid Sport Turismo¹⁾: yhdistetty polttoaineenkulutus 2,5 l / 100 km, sähköenergian kulutus 15,9 kWh / 100 km; CO₂-päästöt 56 g/km. ¹⁾ Arvot voivat vaihdella käytössä olevien renkaiden mukaan. Panamera 4 E-Hybrid Sport Turismo hinnat alkuen: 127 335,63 € (hinta sis. alv 24% 118 050,00 € + arvioitu autovero 9 285,63 €).

Vuokraturva on sekä tunnetuin
että parhaimman kouluarvosanan
saanut vuokravälittäjä.

Taloustutkimus Oy

VUOKRATURVA



MYYNITURVA

Harkitsetko asuntosi vuokraamista?

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

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

Soita niin keskustellaan tarkemmin!
p. 010 2327 300, www.vuokraturva.fi

Takaamme vuokranmaksun
ja turvaamme vuokratulosi.

010 2327 300

www.vuokraturva.fi

 VUOKRATURVA

Oletko myymässä asuntoasi?

Myyntiturva on turvallinen valinta. Et maksa liikaa välityspalkkiota, ja asuntosi myynti on osaavissa käsissä.

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

Soita ja sovi tapaaminen!
p. 010 2327 400, www.myyntiturva.fi

MYYNITURVAN VÄLITYSPALKKIOT

yksiöt	2 480 €
kaksiöt	3 720 €
kolmiot	4 960 €
suuremmat	8 680 €

 MYYNITURVA



Suomen ja saunan juhlaa

Itseenäisen Suomen juhlavuosi on täytynyt kiitettävästi erilaisista tapahtumista. Lukuisten tapahtumien yhteydessä on maininta, että se kuuluu Suomi 100 -juhluvuoden tapahtumiin. Ja niitä tapahtumia on laidasta laitaan – kulttuuria, urheilua, festareita, kylätapahtumia, lasten rientoja, suuria gaaloja ja tietysti saunomista.

Onhan tämä myös Saunaseuran ja samalla suomalaisen saunakulttuurin juhluvuosi.

Presidentti Sauli Niinistö toimii seuran juhluvuoden tapahtumien suojelijana, mikä yhdistää upeasti Suomen ja saunan juhlan.

Olen seurannut juhluvuoden tapahtumien runsautta sekä ilolla että hieman hämmennyneenä.

Suomalainen omissa nurkissaan viihtyvä kansa on laittanut pystyyn tapahtumia, jonne kutsutaan väkeä kyliltä, kaupungeista ja maailmalta. Paljon puhuttu, mutta vähän nähty ”yhteisöllisyys” onkin käynyt monin tavoin toteen. On otettu myös näytön paikkaa: pitääkö tanskalaiset hyggensä, meillä on saunamme – miss’ on otettu rennosti jo vuosituhannet.

Joku rasittava mainosmies toteaisi, että hyvä pössis!

Ilmaistakoon asia miten vain, Suomi on nyt täynnä yhteistä tekemistä, iloa ja ihan selvästi myös uusien perinteiden alkua.

Siitä alkaa seuraavat sata vuotta: Suomelle, suomalaisille ja saunalle!

Hyvää syntymäpäivää

LEENA-KAISA SIMOLA
Päätoimittaja



Sauna-lehti sisältö 1/17



10Uutiset

14Allekirjoita Saunan Päivän adressi

16Suomen Saunaseura 80 vuotta

- Jäsenten ja yhteiskunnan arvostus kantaa tulevaisuuteen

- Pitkä matka Saunaseuran jäsenenä

- Kiviojan neljä sukupolvea

26Säännöllisellä saunomisella positiivinen vaikutus sydänterveysteen

28Suojaako saunominen dementialta?

30Saunaseuran luottamushenkilöt 2017

33Juhlavuosi käyntiin hyvissä merkeissä

34Vellamo Sauna Daystä uusi perinne Päijät-Hämeessä

36.....Kimallusta lauteilla ja vähän muuallakin

40Helposti lämmitettävä savusauna

42Uusia saunakirjoja meiltä ja muualta

44ISAn kuulumisia

47.....Hauskoja saunahattuja

48Lukijalta

50Uudet jäsenet

53.....Yhteystiedot

Sauna-lehti 70. 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 801 040

Visuaalisuus ja taitto

Klippi Design Management Oy
AD Yrjö Klippi ja Suvi Klippi

Painatus

Lönnberg Print & Promo
Painos 5 300 kpl

Toimitusneuvosto

Hannu Saintula, pj
Ben Grass
Tiina Kaskiara
Jarmo Lehtola
Gina Sundgren
Lasse Viinikka

Ilmoitukset

Kristian Miettinen
gsm 0400 225 855
aurinia@kolumbus.fi

Sauna-lehti 2/2017

Ilmestyy kesäkuussa

Toimituksellinen
aineisto 17.4.

Ilmoitustilan varaukset 17.5. ja
aineistot 22.5. mennessä.

Osoitteen muutokset ja
jäsentietojen päivitykset:
www.sauna.fi

Kannen kuva

Saunaseuran ensimmäisen saunan,
Humallahden, emäntä Alma Lind-
holm hoiti monenlaisia tehtäviä.

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

HARVIA LEGENDA



LEGENDAN VALINTA #68

Harvia Finland on uusi designkiuas 100-vuotiaan Suomen kunniaksi. Voit valita omasi 500 numeroidun kiukaan joukosta. www.harvia.fi

HARVIA

Sauna & Spa

Sauli Niinistö juhlavuoden suoelijana

*Tasavallan Presidentti Sauli Niinistö toimii
Suomen Saunaseuran juhlavuoden suoelijana.
Presidentti Niinistö on Saunaseuran kunniajäsen.*

*Tänä vuonna itsenäinen Suomi täyttää 100 vuotta,
Suomen Saunaseura 80 vuotta ja
Vaskiniemen saunatalo 65 vuotta.*



– Saunakulttuuri on vahva ja osa suomalaisuutta. Sauna ei ole vain materiaalia, vaan paljolti myös henkinen kokemus. Pitäisi saada syntymään yleistunne, että kaikki mikä tulee Suomesta, on hyvää. Näin saunakulttuuri olisi mukana edistämässä taloudellista toimintaa. Saunan ympärille voi rakentaa paljon, Sauli Niinistö sanoi Saunalehden haastattelussa muutama vuosi sitten.

AINA VALMIINA

LEXUS NX HYBRID

Hienostuneinta hybridoimaa jo 13 vuotta. lexus.fi



Etene ilman kompromisseja.

Erottavasti muotoillussa Lexus 300h Hybridissä varustelu ja suorituskyky yhdistyvät kokonaisuudeksi, joka on koettava itse. Lähde koeajolle joka vakuuttaa, portaattomalla automaattivaihteistolla ja älykkäällä nelivedolla, sekä markkinoiden kehittyneimmällä hybridijärjestelmällä.

Tunne vaikutus. Tee vaikutus.

Tilaa ainutlaatuinen Lexus Home Delivery -koeajo luoksesi pääkaupunkiseudulla numerosta 010 851 8200.

Mallisto alkaen	Kokonaishinta (sis. toimituskulut 600 €)	EU-yhdistetty kulutus	CO ₂ - päästöt	Täho kW/hv	Vapaa autoetu/ Käyttöetu
NX 300h Hybrid	53 308,87 €	5,1l/100 km	117 g/km	145/197	945/795 €/kk



Myynti: **Lexus Kaivoksela**
Vanha Kaarelantie 31, Vantaa.

Lexus Kaivoksen nimittämät myyntipisteet:
Lexus Jyväskylä Kuormaajantie 5 • **Lexus Oulu** Tervahovintie 11 • **Lexus Raisio** Allastie 2 • **Lexus Tampere** Hatanpäänvaltie 38 • **Lexus Vaasa** Meijerinkatu 15



Yhdessä: Suomi 100 ja Saunaseura 80 vuotta

”

*Me saunaseuralaiset
viemme osaltamme
positiivista viestiä
eteenpäin.*

”

Elämme hienoja aikoja kuluvan vuoden aikana – erilaiset juhla-
lisuudet ja muistamiset ovat seu-
rausta onnistuneista päätöksistä,
määrätietoisesta toiminnasta, yhdessä
tekemisestä sekä tietenkin suomalaisesta
sisusta. Nöyrä kiitos ja kunnioitus heille,
joiden ansiosta olemme tässä ja nyt – juh-
lavuosi on hieno osoitus yhteisöllisyyden
voimasta haasteellisissakin tilanteissa.

Itsenäisen Suomen juhluvuoden teema
on ”yhdessä”. Se sopii hyvin Saunaseu-
rallekin.

Yhteisö koostuu yksilöistä, joita usein
yhdistää yhteinen tehtävä tai päämäärä.
Yhteisössä yksilöt toimivat tavalla tai
toisella yhdessä, mutta yhteisön olemas-
saolo ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys
yhteisöllisyyden muodostumisesta. Yhteisöllisyyden kehittämisessä yksilölle on
tärkeää, että hänet huomiodaan ja hän
tuntee itsensä tarpeelliseksi, hyväksytyk-
si ja arvokkaaksi.

Yhteisöllisyys päivittää ja haastaa toimintatapojamme

Yhteisöllisyys, yhteisöt ja yhteisöllinen
elämä ovatkin välttämättömiä ihmisen
olemassaololle ja toiminnalle.

Saunaseuran toiminnassa yhdistyvät
monet erilaiset ja ihmisille tärkeät toi-
minnot, koska sauna on ja tulee olemaan
yksi tärkeimmistä henkisen ja fyysi-
sen energian lähteistä suomalaisessa
yhteiskunnassa. Matka on ollut pitkä
pronssikautisista maakuoppasaunoista
1900-luvun alun yleisten saunojen kautta
maailman parhaaseen saunayhteisöön
Lauttasaaren Vaskiniemessä.

Saunakulttuuri ja yleiset saunat elävät
uutta renessanssiaan. Me saunaseura-
laiset olemme tärkeänä osana viemässä

positiivista viestiä: kunnioitetaan hyviksi
todettuja toimintamalleja, mutta ollaan
avoimia myös uusille innovaatioille.

Sauna-lehti ja viestintä

Kuluva juhlavuosi asettaa uusia haasteita
sekä Sauna-lehden sisältöön että seuran
sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Seuran
historiaa, henkilöitä ja tapahtumia on
huomioita niin, että kaikille jäsenille löy-
tyy kiinnostavia aihealueita.

Lehden toimitusneuvosto ja viestin-
täryhmä tehostavat yhteistyötään ja
toivomme seuran jäseniltä aktiivisuutta
mielenkiintoisten juttuaiheiden löytämi-
seen. Seuran uudistuneet verkkosivut,
erilliset jäsentiedotteet ja sosiaalisen
median kanavat ovat tärkeä osa seuran
tiedotusta.

Yhteisöllisyydestä sosiaalista pääomaa

Vuorovaikutussuhteista ja yhteisöllisyy-
destä syntyntä henkistä tilaa kutsu-
taan sosiaaliseksi pääomaksi. Se vaatii
syntyäkseen yhteisön jäsenen keskinäis-
tä luottamusta, avointa kommunika-
tiota, vuorovaikutusta ja osallistumista.
Pääoman sisältö on hyvin yksilöllistä,
parhaiten pärjäävät nopeasti muuttuvassa
nykymaailmassa he, jotka pystyvät so-
peutumaan erilaisiin tilanteisiin.

Kun saunoo hyvässä seurassa laaduk-
kaasti omaa kehoa kuunnellen, keho
muokkaa mieltä!

Hannu Saintula

Saunaseuran johtokunnan jäsen

Sauna-lehden toimitusneuvoston
puheenjohtaja

Perjantain ja jaetun lauontain aukiolot pitenivät

● Jäseniltä tulleiden toiveiden perusteella johtokunta on päättänyt kokeilla aukioloaikojen pidentämistä perjantaisin ja jaettuina lauontaina. Perjantaina aukioloaikaa on pidennetty tunnilla klo 22.00 asti ja jaettujen lauontaiden naisten saunavuoroa puolella tunnilla klo 21.00 asti. Kokeilua jatketaan ainakin vuoden 2017 loppuun asti. Vuorojen pidentämisen vaikutusta kävijämääriin seurataan ja kokeilusta toivotaan myös palautetta.

Naisten vuorojen osalta on toivottu myös maanantaiden ja jaettujen lauontaiden aukioloaikojen pidentämistä. Koska maanantait ovat kävijämääriltään kaikkein hiljaisimpia päiviä, johtokunta päätyi kokeilemaan jaettujen lauontaiden pidentämistä puolella tunnilla. Sauna-aikojen pidentäminen vastaa saunomisaikojen jakautumista naisten ja miesten vuorojen kesken.

Perhesauna sunnuntaina 2.4.

● Viime vuonna järjestettiin Saunatalolla ensimmäisen kerran perhesaunapäiviä, joista tulikin hyvin suosittuja.

Keväällä perhesauna oli kolmena lauontaina, mutta jäseniltä saadun palautteen perusteella syksyn perhesauna järjestettiin sunnuntaina. Näin se ei vaikuttanut muihin saunapäiviin.

Tänä vuonna järjestetään kaksi perhesaunaa. Keväällä se on sunnuntaina 2.4., jolloin jäsenet puolisoineen ja lapsineen ovat tervetulleita saunomaan klo 12.00–18.00.

Kenelle Löylynhenki-palkinto 2017?



Vuoden 2016 Löylynhenki-palkinto myönnettiin Helsinki Sauna Daylle ja palkinnon otti vastaan puuhamies Jaakko Blomberg.

● Saunaseura myöntää vuosittain Löylynhenki-palkinnon ansiokkaasti suomalaisen saunakulttuurin hyväksi tehdystä työstä henkilölle tai yhteisölle.

Kuka tai mikä ansaitsee seuraavan palkinnon? Kuka on tehnyt kunniaa suomalaiselle saunalle, hyödyntänyt, jalostanut tai innovoinut saunaa tai edistänyt saunakulttuurin tuntemusta joko Suomessa tai kansainvälisesti?

Lähetä Löylynhenki-ehdokkaasi perusteluineen 10.4.2017 mennessä osoitteella tj@sauna.fi tai kirjeitse Suomen Saunaseura, Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki. Voittoisa ehdotus palkitaan Saunaseuran juhluvuoden tuotteilla.

Palkinnon saajan päättää seuran johtokunta ja se julkistetaan kesäkuussa ennen Suomalaisen saunan päivää.

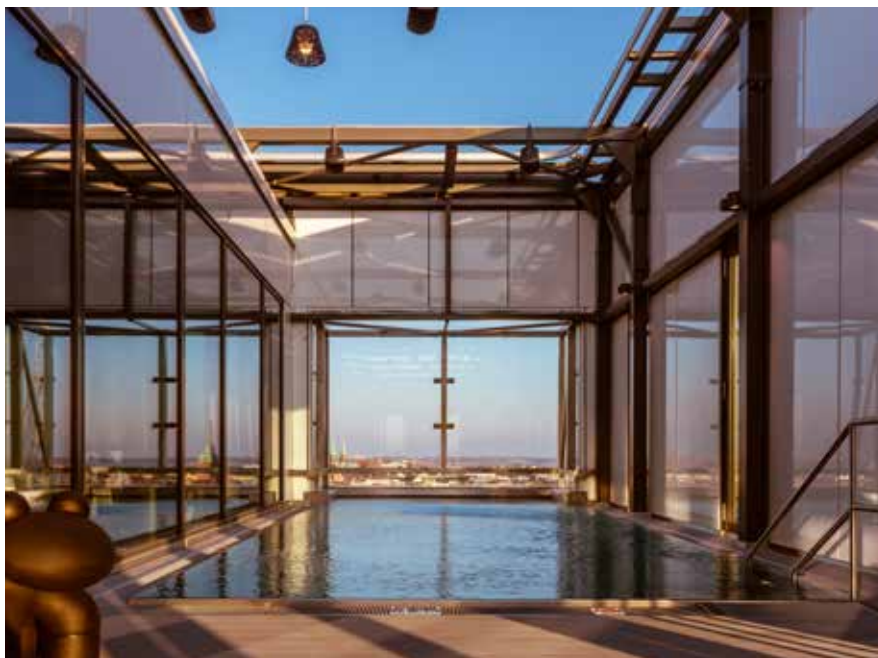
Edellisiä palkittuja ovat olleet mm. Helsinki Sauna Day, saunayrittäjä Kimmo Helistö, Yhdysvaltain silloinen Suomen suurlähettiläs Bruce Oreck ja Rajaportin sauna Tampereella.

Ensimmäinen Löylynhenki-palkinto myönnettiin vuonna 1988 silloisella nimellään "Vuoden saunoja".

Yksi hyvä syy lisää yöpyä Helsingissä

● Clarion Hotel Helsingissä on uudentyyppinen saunaelämys hotellin asiakkaille. Hotellin ylimmässä kerroksessa on erikseen saunatilat miehille ja naisille, rauhoittumisalue ja laaja ulkoalue – avoimen taivaan alla. Lämmitetty uima-allas raikkaassa ulkoilmassa tarjoaa kävijöilleen myös pienen yllätyksen! Kauttaaltaan lasituksella ympäröidyltä vilvoittelualueelta avautuu huikea näkymä Helsinkiin.

Itse löylyhuone on cityhirsiseinäinen kuutio pesuhuonetilassa. Mukava lisä on korkea näköalaikkuna pesuhuoneessa, johon on suora näköyhteys löylyhuoneesta. Innovatiivinen löylyhuoneen asettelu, hyvä vilvoittelutila ja uima-allas tuovat uutta raikasta asennetta hotellien saunatarjontaan.



Uusi yleinen sauna Kouvolaassa

● Kouvolan Käyrälammen rannalla sijaitseva Tykkimäen Sauna palvelee kaikkia saunomisesta kiinnostuneita. Talvisin saunalla on hyvä avantouinnin mahdollisuus. Saunan löylyhuone on kooltaan 40 neliötä. Biokaasulla lämpenevä kiuas on jatkuvalämmitteinen ja siinä on kiviä noin 2 500 kiloa.

Saunan rakentamisessa on käytetty laadukkaita materiaaleja ja monissa ratkaisuissa on mietitty huolella saunoja.

www.tykkimaensauna.fi




www.sauna.fi


Lainas Oy
Vuokratekstiilit • Pesulapalvelut

Hankasuontie 5, 00390 Helsinki
09 6150 0315, 040 7410 042

www.lainas.fi

Vesa Laitiselle maaliskuun Hyvä saunateko -tunnustus

KUVA: VILLE LAITINEN / AAMULEHTI



● Aamulehden uutispäällikkö Vesa Laitinen pitää itseään "aloittelevana saunaharrastajana". Tämän vuoden puolella hän kuitenkin kiersi Tampereen seudulla yleisiä saunoja – ja niitä kertyi 22!

Saunat arvioitiin ja tulos julkaistiin näyttävästi Aamulehdessä. Löylyjen ja siisteyden lisäksi annettiin pisteitä oheispalveluista ja siitä, pääseekö saunalle joukkoliikenteellä.

Saunan ilmapiiri ja tunnelma on yksi tärkeimmistä kriteereistä, mutta vaikeimmin määriteltävissä.

Ensimmäisen sijan sai Hämeenkyrön talviuimareiden saunat Kyröskosken Kauhtualla, toisena oli Uinti Tampere-seuran ylläpitämä Kaukajärven uimala ja kolmantena Rauhanniemen sauna.

Vesa Laitinen toi jutullaan erittäin positiivisesti esiin yleisiä saunoja ja saunakulttuuria sekä vinkkasi lukijoille saunoista, joista he eivät olleet ehkä kuulleetkaan. Suomen Saunaseuran johtokunta myönsikin Vesa Laitiselle Hyvä saunateko -tunnustuksen.

Aamulehden juttu ja 22 saunan tiedot löytyvät:
www.sauna.fi

Väinämöisen hatussa saunaan



● Paraisilla toimiva Sahalin Oy valmistaa pellavasta "Väinämöisen hattu", jotka sopivat erinomaisesti myös saunahatuiksi. Niiden lisäksi yrityksen valikoimiin kuuluu muun muassa juutista valmistettuja kahvipannunmyssyjä, tyynyjä,

patakintaita ja esiliinoja.

Sahalinin tuotteita on myynnissä muutamissa käsityöläis-, lahja- ja matkamuistomyymälöissä, mutta niitä voi tilata sähköpostilla tai facebookin kautta.

Pian 40 vuotta yrittäjänä toiminut Saara Harilahti käyttää paljon kierrätys- ja ylijäämäkankaita. Juutti on peräisin kahvipaahtimoilla yli jääneistä säkeistä. Juuttituotteet soveltuvat hyvin esimerkiksi kesäsaunan terassien sisustamiseen.

www.sahalin.fi

Kahvion emäntä Jenny:

Rakkaudesta ruokaan ja asiakkaisiin

● Saunatalon kahvion emäntä vaihtui loppuvuodesta, kun Marjut Puhakka jäi eläkkeelle.

Tutut kasvat säilyivät kuitenkin tiskin takana, kun emännyyden otti vastuulleen Jenny Ranta. Jenny on ollut kahviossa jo vuodesta 2014.

Kokin koulutuksen suorittanut ja alalla 15 vuotta työskennellyt Jenny muutti miehensä luo Lauttasaareen syksyllä 2014.

– Samalla viikolla Saunaseuran kahvioon haettiin työntekijää. Minä soitin Marjutille, tulin samana päivänä työpaikkahaastatteluun ja aloitin työt seuraavana päivänä, Jenny kertoo sähkökkää toimintaa.

Emännän tehtävät toivat Jennyn toimenkuvaan lisää toimistotöitä, mutta muuten kahviossa työt sujuvat ja maistuvat kuten ennenkin. Jennyllä on selvät perusteet, miksi hän tällä alalla viihtyy.

– Rakkaudesta ruokaan ja asiakaspalveluun, josta nautin oikeasti.

Jennyllä on nyt tiimissään Sonja, Jasmin, Maria, Tua ja Darja.

– Miesten päivinä myydään enemmän metsästäjäleipää ja voileipiä, naisille maistuvat piirakat ja salaattit. Lohikeittoa menee joka päivä yhtä lailla. Viikossa kuluu lohta 35 kiloa, Jenny kertoo.

Jenny sanoo itse olevansa kaikkiruokainen. Saunatalon kahvion tarjonnasta ehdoton ykkönen on kukkakaali-koskenlaskija -keitto.

Jennyn työmatka pidentyi, kun hän osti miehensä kanssa oman mummolansa Vihdistä: 1929 rakennettu talo ja neljä hehtaaria peltoa.

– Nyt harrastuksena on remontointi. Tavoitteena on saada tila siihen kuntoon, että saadaan lisää eläimiä nykyisten kahden, sekopäisten kissojen lisäksi.



Miten Sinä LÖYSIT YLEISEN SAUNAN?

● Turun ainoan yleisen saunan, Forum Saunan, yrittäjä Mervi Hongisto on ryhtynyt Suomen juhla-vuoden kunniaksi isoon urakkaan. Hänen tavoitteenaan on kerätä sata tarinaa suomalaisten saunapoluista yleiseen saunaan. Tarinat kootaan kirjaksi.

Mervi Hongisto toivoo saavansa suomalaisten tarinoita yleisissä saunoissa käymisestä, tunnelmasta ja muistoja matkan varrelta.

Tarinoita voi lähettää sähköpostilla mervi.hongisto@forumsauna.fi tai kirjeitse Forum Sauna, Kurjenmäenkatu 17, 20720 Turku. Forum Sauna löytyy myös facebookista.

Forum Sauna on perustettu 1927 eli silläkin on juhlavuosi. Mervi Hongisto on luotsannut saunaa vuodesta 1988, suvulla se on ollut vuodesta 1965.

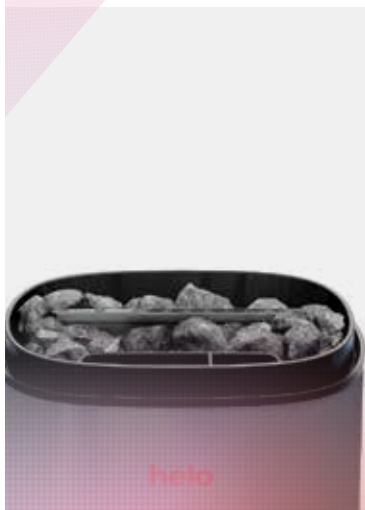
www.forumsauna.fi



BWT
Bio Water Technique

Kolme tapaa saunaa

Helo BWT:n avulla voit nauttia useista saunaelämyksistä yhdellä ainoalla kiukaalla. BWT-kiukaissa on vesisäiliö, jonka ansiosta voit nyt itse päättää, haluatko miedot ja kosteat, lempeät ja mukavat vai kuumat ja kuivat löylyt. Kaikkia näitä saunomistapoja voi tehostaa käyttämällä kiukaassa erilaisia mineraaleja, tuoksu-uutteita tai suolaa.



Flexi-Sauna

Lisää vettä BWT-kiukaan vesisäiliöön ja valitse lämpötilaksi:

60-80°C

Kosteampi
Ei niin kuuma sauna
Lempeät löylyt
Toimii myös aromi- tai suolasaunana

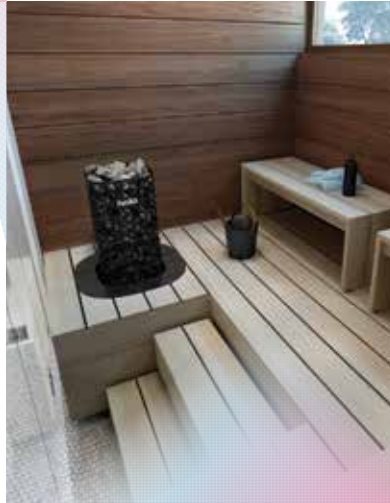


Lempeä sauna

Lisää vettä BWT-kiukaan vesisäiliöön ja valitse lämpötilaksi:

50-60°C

Lempeä ja kostea sauna
Sopii pitkään saunomiseen
Toimii myös aromi- tai suolasaunana



Kuuma, kuiva sauna

Käytä BWT-kiukaista ilman vettä ja valitse lämpötilaksi:

80-100°C

Kuuma ja kosteudeltaan alhainen sauna
Sopii intensiiviseen saunomiseen

helo
REWARD YOURSELF

Lue lisää osoitteesta www.helo.fi/bwt

Liputuspäivä saunalle juhlavuotemme kunniaksi

Allekirjoita Saunan Päivä -adresssi!

Tämä on kutsu sinulle ja kavereillesi: tehdään yhdessä suomalaisen saunan päivästä vakiintunut liputuspäivä.

Teemme tämän Saunan Päivä -kansalaisadressilla. Tavoitteemme on koota 100 000 nimeä. Mitä enemmän meitä on, sitä paremmat mahdollisuudet aloitteella on mennä läpi. Allekirjoita osoitteessa saunanpaiva.fi ja kehot kaverisi mukaan.

Kun olemme päässeet tavoitteeseen, saavat kesäkuun toisen lauantain liputus ja jokainen saunomiskertamme erityistä syvyyttä.

saunanpaiva.fi

Suomen Saunaseuran aloitteesta on kesäkuun toista lauantaita vietetty suomalaisen saunan päivänä vuodesta 1986 eli jo 30 kertaa. Päivä on vapaaehtoinen liputuspäivä.

Saunaseuran 80-vuotisjuhlinnan ja maamme 100-vuotisjuhlan kunniaksi haluamme virallistaa päivän vakiintuneeksi liputuspäiväksi. Mikä olisikaan sopivampi kohta nostaa lippu salkoon myös suomalaisen saunan kunniaksi.

Adressisivut ja kampanjaan osallistuminen

Saunan Päivä -kampanjan allekirjoitussivuilla saunanpaiva.fi voit allekirjoittaa adressin, lukea kampanjan taustoista ja tutkia kampanjan kumppaneidemme viestintää. Kampanjaa käydään koko juhluvuotemme 2017 päättymiseen asti.

Jos sinä, yhteisösi tai yrityksesi haluatte osallistua Saunan Päivä -kampanjaan ja koota Saunan Päivä -bannerilla allekirjoituksia, ota yhteys Kristian Miettiseen puh 0400 225 855 tai aurinia@kolumbus.fi.

Saunan Päivän vetovoima ja kumppanimme

Saunaseura käy kampanjaa yhdessä Sauna from Finland -verkoston kanssa. Kaupalliset kumppanimme julkistavat kampanjaa, käyttävät sitä omassa markkinoinnissaan ja kartuttavat Saunaseuran suomalaisen saunan tutkimus- ja kulttuuritoiminnan stipendiorahastoa.

Saunan Päivä -kampanjalla on vetovoimaa. Kun Saunan Päivästä tiedotettiin medialle ensimmäisen kerran, yli 30 sanomalehteä ja sähköistä mediaa kertoi kampanjan alkamisesta myös haastatteluin ja uutisoiden kampanjasta jopa pääkirjoituksessaan.

Kampanjasta tiedotetaan medialle erilaisin teemoin vuoden kuluessa. Kampanjaa nostavat esille omassa markkinoinnissaan kumppanimme eri välineissään ja omaan markkinointiin sa sovittaen.

Liputuspäivä sisäministeriöstä, yliopiston päätöksellä kalenteriin

Suomalaisen saunan päivän hakemus perusteluineen jätetään sisäministeriöön. Ministeriö käsittelee asian ja esittelee sen sisäministerille. Perusteluissa ministeriö kiinnittää huomiota asian yleiseen kannatettavuuteen.

Kansalaisadressin kerääminen on erinomainen keino asian painoarvon osoittamiseksi. Mikäli ministeriö hyväksyy esityksen, se esittelee asian Yliopiston almanakkatoimistolle päivän saamiseksi Suomen lipun kuvalla kalenteriin.

Saunan Päivä korostaa saunaperinnettämme

Vähän yli viisimiljoonainen kansamme on rakentanut itselleen noin kolme miljoonaa saunaa. Olemme maailman ainoa kansa, joka voi halutessaan saunaa yhtä aikaa.

Suomalaisen saunan päivän tar-

koituksena on eri tavoin kiinnittää huomiota suomalaiseen saunaperinteeseen. Tavoitteena on, että tuona päivänä kaikki suomalaiset voisivat saunaa. Suomen Saunaseura on kehoittanut suomalaisia kutsumaan saunaan sellaisia naapureitaan, joilla mahdollisesti ei omaa saunaa ole.

Sinä mahdollistat liputuksen saunalle!

Suomalaisia on hyvin vaikea kuvitella ilman saunaa. Sauna on meikäläisyyttä aidoimmillaan, löylyssä hikoava suomalainen on puhtaasti oma alaston itsensä.

Sauna on meille melkein pyhä.

Siksi kummeksuttaa, ettei saunalla ole Suomessa vakiintunutta liputuspäivää. Sinut on nyt osaltasi kutsuttu korjaamaan asia. Kun olemme päässeet tavoitteeseen, saavat kesäkuun toisen lauantain liputus ja jokainen saunomiskertamme erityistä syvyyttä. ✨



LIPPU SALKOON SAUNAN KUNNIAKSI

On aika tehdä suomalaisen saunan päivästä (kesäkuun toinen lauantai) vakiintunut liputuspäivä.

Allekirjoita adressi netissä nyt.
Suomalainen saunakulttuuri kiittää.

SAUNANPAIVA.FI



SUOMEN SAUNASEURA
FINSKA BASTUSÄLLSKAPET
THE FINNISH SAUNA SOCIETY



Suomen Saunaseura 80 vuotta Jäsenten ja yhteis- arvostus kantaa tulevaisuuteen

Teksti: Leena-Kaisa Simola
Kuvat: Olli Urpela

Saunaseuralla on yhtä monta merkitystä kuin jäsentä – ja aika paljon enemmänkin.

Suomen Saunaseura perustettiin vuonna 1937 ja ensimmäisenä puheenjohtajana toimi professori K.F. Hirvisalo. Näiden 80 vuoden aikana seuralla on ollut kymmenen puheenjohtajaa eli moni on hoitanut tehtävänsä useamman vuoden.

Kun luottamushenkilöt sitoutuvat näin tehtäviinsä, se kertoo paljon myös seurasta – olipa sen toiminnan tarkoi-

tus mikä tahansa.

Saunaseuran nykyinen puheenjohtaja Tuomas M.S. Lehtonen sekä kunnia-puheenjohtajat Lasse Viinikka ja Ben Grass istuivat saman pöydän ääreen keskustelemaan muun muassa Saunaseuran merkityksestä, saunatalon toiminnasta ja yleishyödyllisen seuran merkityksestä koko yhteiskunnassa.

Hyvin olivat puheenjohtajat yhteisillä linjoilla.



kunnan



Suomen Saunaseuran puheenjohtajat

Pääsihteeri Tuomas M.S. Lehtonen 2014–

Rakennusneuvos Ben Grass 2011–2013, kunniapuheenjohtaja

Hallintoylilääkäri Lasse Lehtonen 2009–2010

Professori Lasse Viinikka 1991–2009, kunniapuheenjohtaja

Lääketieteen ja kirurgian tri Juhani Peräsalo 1985–1991

Professori Harald Teir 1972–1984

Yli-insinööri Lauri Kärkkäinen 1969–1971

Ohjelmajohtaja Jussi Koskiluoma 1966–1969

Professori Viljo Rantasalo 1960–1965

Professori K. F. Hirvisalo 1937–1960

Ben Grass (vas), Tuomas M.S. Lehtonen ja Lasse Viinikka ovat yhtä mieltä siitä, että Suomen Saunaseuralla on hyvä syy olla ylpeä itsestään.

Saunominen ei ainoa arvo

Saunaseurassa on tällä hetkellä noin 4 300 jäsentä. Heistä suuri osa on sellaisia, jotka käyvät harvoin tai eivät juuri ollenkaan Vaskiniemessä.

– Se kertoo siitä, että Saunaseuran jäsenyyteen liittyy muitakin arvoja kuin saunominen. Suomalaisen sauna-kulttuurin edistäminen on varmasti yksi niistä, Tuomas Lehtonen toteaa.

– Saunaseuran yhteiskunnallinen

hyväksyttävyys on erittäin korkea ja jäsenyyteen liittyy myös tiettyä status-ta. Jäsenhakemuksessa saa kieltää, että uuden jäsenen nimeä ei julkisteta. Ani harva niin tekee, Lasse Viinikka jatkaa.

– Olen huomannut, että uudet jäsenet ovat todella kiinnostuneita myös saunomisesta. Vaskiniemi tarjoaa aidon saunakokemuksen, jota on upea tarjota myös kansainvälisille vieraille,

Saunaseuran jäsenyyteen liittyy muitakin arvoja kuin saunominen.



– Seuran saunat eivät ole tarkoitettu liikeneuvotteluja varten; Ben Grass.

Ben Grass sanoo.

Hän haluaa painottaa, etteivät seuran saunat ole tarkoitettu liikeneuvotteluihin.

– Saunoissa nautitaan hyvistä löylyistä ja keskustellaan asioista, joihin halutessaan kaikki voivat yhtyä. Sama pätee takahuoneessakin. Seuran saunoja voi esitellä vieraille, mutta tämä ei ole yleinen sauna.

Suomalaisen yhteiskunnan muutos näkyy Saunaseurassakin.

– Mutta ei seuran merkitys sinänsä tule muuttumaan, Viinikka huomauttaa.

– Nykyisin ihmiset ovat tiukemmin työelämässä kuin ennen ja perhe-elämäkin vie erilailla aikaa. Se heijastuu seuran talkootyöhön, jota tehtiin ennen enemmän. Seuran toiminnot ovat nyt entistä ammattimaisemmin hoidettu ja jäsenet tulevat tänne rentoutumaan. Hyvä niin, Tuomas Lehtonen tuumii.

Luottamushenkilöillä iso rooli

Seuran luottamushenkilöt sekä johtokunnassa että eri toimikunnissa tekevät työtä seuran hyväksi omalla ajallaan ja ilman korvausta.

– Viimeisen 30 vuoden aikana on ollut vain muutamia syyskokouksia, joissa ei ole äänestetty johtokunnan jäsenistä. Se kertoo siitä, että haluk-

kaita on ollut. Samoin toimikuntiin on hakeutunut fiksuja ja ahkeria seuran jäseniä, Lasse Viinikka kiittelee. Viinikka on toiminut Saunaseuran nimitysvaliokunnan puheenjohtajana eli hänellä on selvä käsitys luottamushenkilöistä.

– Saunaseuran brändi on niin hyvä, että kiinnostusta luottamustoimiin riittää. Ne vievät aikaa, kun haluaa perehtyä tehtäviin ja päätöksiin kunnolla. Saunaseuran tulevaisuus ilman motivoituneita luottamushenkilöitä olisi huono – onneksi sitä pelkoa ei ole. Nyt seuran toimikunnissa ovat edustettuina sekä eri ikäpolvet, laaja asiantuntemus että monipuoliset näkökulmat, Ben Grass toteaa.

Tuomas Lehtonen lisää, että seuran johtokunnassa ei ole vapaamatkustajia.

– Johtokunnan jäsenyys ei ole vain rivi omassa cv:ssä, vaan kaikki ovat innokkaasti mukana myös toimikunnissa. Luottamushenkilöiden merkitys on erittäin suuri, kun vertaa Saunaseuran toiminnan laajuutta ja palkatun henkilökunnan vähäistä määrää.

Mikä on oikea jäsenmäärä

Saunaseuran jäsenmäärästä keskustellaan säännöllisesti, niin tälläkin kertaa.

– Saunaseuran tavoitteena ei ole kasvattaa jäsenmäärää, mutta emme



– Suurin osa jäsenistä liittyy seuraan nimenomaan saunaperinteen vuoksi; Lasse Viinikka.



– Saunaseura on kuin informaatiokeskus, joka on kaikille avoinna ilmaiseksi; Tuomas M.S. Lehtonen.

me voi sulkea oviakaan. Selvähän on, että raja tulee jossain kohtaa vastaan. Autoileville jäsenille parkkipaikka on jo ahdas ja kahvilassa on ajoittain ruuhkaa, mutta löylyihin mahtuu aina, Tuomas Lehtonen sanoo.

– Suurin osa jäsenistä liittyy seuraan nimenomaan saunaperinteen vuoksi. Olisi aika tyyliä ilmoittaa, että uusia jäseniä ei oteta, Lasse Viinikka lisää.

– Jäseneksi pääsy ei saa silti olla automaattista eli hakijan on vakavissaan tahdottava jäseneksi ja hyväksyttävä saunakulttuurin vaateet, Ben Grass lisää.

Puheenjohtajat ovat yhtä mieltä siitä, että Saunatalo säilyy viihtyisänä yhteisillä pelisäännöillä eli hyvillä saunatavoilla.

– Suosittelijoilla on vastuu opastaa uusi jäsen saunan ja seuran toimintaan. Johtokunta on nyt järjestänyt kolmesti uusille jäsenille yhteisen illan, jotka ovatkin olleet hyvin suosittuja, Tuomas Lehtonen sanoo.

– Ruuhkistakin selvittää, jos jäsenillä on mahdollisuus harkita omia sauna-aikojaan.

Sauna keksitty uudelleen

Yleiset saunat ovat taas hyvässä nos-teessa.

– Saunakulttuurin kannalta on

hienoa kehitystä, että yleiset saunat on keksitty uudelleen rentoutumispaikkoina. Uusista saunoista voi tulla Helsingille matkailuvaltti, jolla se voi erottua muista Itämeren upeista kaupungeista, Tuomas Lehtonen tuumii.

Puheenjohtajat antavat kuitenkin kritiikkiä Helsingin uusille yleisille saunoille.

– Hyvä, jos Suomessa sauna kuuluu esimerkiksi matkailuyrityksen palvelukonseptiin. Liikeidea ei saa kuitenkaan sivuuttaa saunaa, vaan saunojen pitää olla kunnollisia. Saunojen suunnittelussa ja rakentamisessa on tehty jopa ihan arkipäiväisiä virheitä, Lasse Viinikka sanoo.

Saunatiedon keskittyminen

Suomen Saunaseuralla on ansaitusti asemansa saunomisen asiantuntijana.

– Nimenomaan saunaseuralle osoitettuja tiedusteluja tulee valtavasti. Saunaseura on kuin informaatiokeskus, jota pidetään ilmaiseksi avoinna kaikille. Seurassa ja sen jäsenistössä on paljon tietoa ja osaamista. Saunaseuran puoleen käännytään, kun täältä saatavaan tietoon voi luottaa, Tuomas Lehtonen sanoo.

– Olemme myös omalla aktiivisuudellamme nostaneet Saunaseuran



– Saunaseuran yhteiskunnallinen hyväksyttävyys on erittäin korkea; Lasse Viinikka.

näkyvyyttä. Tästä on hyvinä esimerkkinä muun muassa Sata suomalaista saunaa -projekti ja kampanja suomalaisen saunan päivän saamiseksi liputuspäiväksi.

Uutta tietoa tarvitaan jatkuvasti. Nyt on esimerkiksi yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin kanssa laadittu maa-hanmuuttajille ohjeita saunomiseen.

– Sauna on meille itsestään selvyyttä, mutta ei ulkomaalaisille. Heille pitää kertoa monta asiaa saunomisesta ja mielellään etukäteen. Sauna on niin oleellinen osa suomalaista elämää, että saunan on myös kuuluttava kotouttamiseen Suomessa.

Yleishyödyllistä toimintaa

Tuomas Lehtosen mukaan Saunaseuran toiminnassa on eri aikoina painotettu luontevasti eri asioita. Nyt on taas nostettu esiin yleishyödyllisyys, joka on määrittänyt seuran toimintaa sen perustamisesta alkaen.

– Itse asiassa yleishyödyllisyyteen liittyy sekä saunatalo että koko seuran toiminta. Konkreettisesti se näkyy muun muassa Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan jakamina tukina, antamalla Seuran asiantuntemusta sitä tarvitseville, julkaisemalla Sauna-lehteä sekä levittämällä saunamissiota, Tuomas Lehtonen sanoo.

– Paljon tehdään vapaaehtoisesti eli seura käyttää suhteellisen vähän rahaa yleishyödylliseen toimintaan. Sitä summaa voisi lisätä, Lasse Viinikka sanoo.

– Ja nyt meidän tulee panostaa toissaan hakemukseen, jolla saadaan suomalainen saunaperinne Unescon aineettomien kulttuuriperintöjen joukkoon, Viinikka lisää.

Puheenjohtajat summaavat yhteisen keskustelun sanomalla, että Suomen Saunaseuralla on syytä olla ylpeä itsestään. Pari vuotta ennen sotaa Suomeen perustettu seura on pysynyt lestissään, turhaa prameutta ei ole tullut. Seuralla on takana kunniakas historia ja vielä kunniakkaampi tulevaisuus edessään. ♦

Yleishyödyllisyys on määrittänyt seuran toimintaa sen perustamisesta alkaen.



– Saunaseuran brändi on niin hyvä, että kiinnostusta luottamustoimiin riittää; Ben Grass.



– Suositellijoilla on vastuu opastaa uusi jäsen saunan ja seuran toimintaan; Tuomas M.S. Lehtonen.

Pitkä matka Saunaseuran jäsenenä

*Saunaseuran ainaisjäsen,
saunalähettiläänä Samuli-
palkinnon saanut Ritva
Müller kertoo mukavista
saunamuistoistaan.*

Ritva Müller löi ällikällä seuran johtokunnan jäsenet, kun 70-luvun alussa haki seuran toiminnanjohtajaksi. Silloin ei vielä ollut naisen aika, mutta Ritva ei harmitellut, vaan lähti ulkomaille töihin.

Jo lapsena kävi ilmi, että haluan ja jaksan saunaa lähes loputtomasti. Isoäidin huvilalla oli maapohjainen savusauna, jonka lämmityksen saloihin isäni minut vihki. Hän oli vannoutunut Saunaseuran jäsen, kävi viikoittain sekä Vaskiniemessä että Humallahdessa. Kun naisillekin tuli oma päivänsä ja perhejäsenyys mahdolliseksi, isä yritti houkutella minua tutustumaan taloon.

Nuoruuden antamalla itsevarmuudella sanoin, että sauno sinä vaan vaarrien kanssa (isäni oli mielestäni kovin vanha, lähes 50-vuotias), mutta minä en mene mihinkään mummusaunaan. Äidilläni ei ollut saunahulluusgeeniä, joten sieltä ei tullut asiantuntemusta asiaan.

Kesällä 1964 saimme Islannista naisvieraan ja isäni lahjoi minut vieämään hänet Saunaseuraan. Vieras ei viihtynyt saunassa pitkään, vilvoittelimme ja kävin uimassa. Palattuani jouduin etsimään vierasta. Kauhukseni hän oli jo alhaalla pukeutumas-
sa, joten minun ei auttanut muu kuin seurata perässä.

Harmitti kovasti, kun olin jo huomannut, ettei saunassa ollutkaan mummuja ja olin vasta pääsemässä saunomisen makuun. Vähin äänin otin hakukaavakkeen perhejäseneksi pääsyä varten. Se oli rakkautta ensi silmäyksellä. Nyt on 53. vuosi jäsenenä menossa.

”Googlausta” lauteilla

Naisia oli aika pieni määrä jäsenenä, torstai oli ainoa naisten saunapäivä. Oli muodostunut kaksi ”vuoroa”: aamu- ja iltavuoro. Itse asetuin puoliväliin, kun kiirehdin saunaan koulupäivän jälkeen. Lisäksi oli Kakkoslaiset ja Kolmoslaiset. Itse kuuluin lähinnä jälkimmäisiin, mutta toki kävin kaikissa kolmessa saunassa.

Keskustelu lauteilla oli sen ajan google. Mitä mieltä uudesta näytelmästä, hyviä ruokapaikkoja, minä painekattilan hankkisin, minne



Ritvan ”järkeviin saunakertoihin” kuuluu käydä avannossa kahdesti. Useampi pulahdus vie jo yöunia.

lomalle? 70-luvulla sain jopa hyvän työpaikkavinkin, joskin päädyin hakeutumaan sinne vasta vuotta myöhemmin rakkauden vuoksi. Työpaikka nimittäin vei minut Saksaan, tulevan mieheni kotimaahan.

Nimiä ei juuri käytetty ja kaikki sinuttelivat. Ammateistakaan ei juuri tiennyt, kun ei käytetty titteleitä.

Kuitenkin asioita selvisi vähitellen: kahdella saunasiskolla oli Fredrikinkadulla liike ja yhdellä kakkukauppa Kauppahallissa. Pari Kansallisteatterin näyttelijää tunnistin äänestä. Tunnistin myös tunnetun kirjailijan vaimon lehtijutuista, samoin kansanedustajan. Itsenäisyyspäivänä tun-

nistin Linnan juhliissa ainakin pari saunakaveria.

Kakkosessa viihtyi ehdoton kasvisyöjä, silloin harvinaista, ja iloiset karjalaiset sisarukset, jotka aina ’kylpivät’ vastoilla. Monesti sain sen perinnöksi.

Kolmosen väkeen kuului varsin rehevä saunasisko, jolta aina kuuli uusimmat laihdutukseen liittyvät niksit. Hän myös tiesi parhaat herkkupuodit.

Teatterilipuilla hiustenkuivaajat

Aiemmin vain miehille tarkoitettu sauna oli naisten mielestä hieman karu etenkin pukuhuoneiltaan. Siten muutaman kerran ostettiin Kansallisen pieneltä näyttämöltä kokonainen



Sauna ja saunasiskot ovat tulleet Ritvalle vuosien saatossa tutuiksi. Oltuaan 20 vuotta jäsenenä vuonna 1984 Ritvasta tuli seuran ainaisjäsen. Sittenkin tämä käytäntö on lopetettu.

näytös, johon jäsenet möivät lippuja. Se oli kätevä tapa päästä teatteriin, nähdä saunasiskoja juhlavaatteissa ja sivussa vilkuilla, mitä tyyppiä mahdolliset aviomiehet olivat.

Tuotolla hankittiin matot alakertaan ja merenpuoleiseen pukuhuoneeseen kaksi Wellan kiinteää hiustenkuivajaa, föönejä kun ei vielä ollut. Torstaisin saattoi olla kaksikin kampaajaa rullaamassa hiuksia.

Pesijöitäkin oli kaksi. Joskus juhlin viikkorahani pesettämällä itseni. Upeaa!

Kahvilassa oli "Helsingin parhaat" -valikoima. Pasteijoita ja leivoksia tuli Colombiasta, Stellasta, Fazerilta, Ekbergiltä. Oma satsini oli vaatimatoman viikkorahan mukaisesti lasi piimää ja kaksi nakkia, joskus puolukapore juhlan kunniaksi.

Ei vielä naista johtajaksi

Olin vähällä tehdä historiaa 70-luvun alussa. Tuolloin päätettiin ensimmäisen kerran palkata toiminnanjohtaja kasvaneita hallintotarpeita purkamaan. Suhteellisen vastavalmistuneena ekonomina ja nuoruuden itsevarmuudella päätin hakea tointa. Unelmasta totta; olla saunalla koko päivän! Jännittävän odotuksen jälkeen sain kohteliaan kirjeen, että tulevan

rakennusprojektin vuoksi toimeen tarvitaan kokenut mies.

Ainoa johtokunnan naisjäsen oli varsin topakka ja naisten asialla. Hän kertoi, että haku kuitenkin kannatti; hänen mukaansa miehet olivat olleet ällikällä lyötyjä, kun yksi hakija on noin 25-vuotias nainen.

Valituksi tuli Timo Pääkkönen. Mutta jo 1975 hänen seuraajakseen tuli nainen, Pirkko Valtakari, joka hoitikin ansiokkaasti tointa vuosia ja jatkossakin oli monta naispuolista toiminnanjohtajaa peräkkäin.

Saunalähettilääksi maailmalle

Pian löysin työmatkalla Saksassa tulevan mieheni ja tieni johti ulkomaille. Vuosikymmenien aikana edustaessani Suomea matkailumaana ulkomailla sain tilaisuuden vihkiä sadoittain ulkomaisia vieraita saunomisen salaisuuksiin, niin Vaskiniemessä kuin muissakin saunoissa. Suuri into saunaaatteeeseen johti siihen, että maksoin jäsenmaksun, vaikkakin juurikaan päässyt vuosiin käymään saunassa säännöllisesti, jos lainkaan. Kun olin ollut 20 vuotta maksavana jäsenenä, palkkioksi minusta tuli ainaisjäsen jo 1984. Systeemi lopetettiin muistaakseni 1972, joten taidan olla kategorian viimeisimpiä yhä elossa olevia.

Vuonna 1997 sain seuran 60-vuotisjuhlissa Samuli-palkinnon, joka vastaa nykyistä Löylyn henki -palkintoa. Perusteluna oli oikean saunatiedon ansioitunut levittäminen lukuisille ulkomaisille vieraille.

Tunnustuksen jakotilaisuuteen liittyi huvittava jälkikommentti. Lehdessä oli kuva, jossa minulla oli käsissäni Samuli sekä kukilla koristettu vihta ja pään takana oli seuran juhlien vuoksi näkyvässä 60 v. Yksi tuttu näki sen ja soitti sanoakseen että "jesses, oletko jo niin vanha. En olis uskonut". Juuri 50 vuotta täytettyäni tuntui oudolta että hän uskoi niin. Nyt kun täytän piakkoin 70 vuotta, se olisi hieno kohteliaisuus. ❖

Makeita löylyjä kaikille!

Joskus juhlin viikkorahani pesettämällä itseni. Upeaa! Kahviossa satsini oli vaatimatoman viikkorahan mukaisesti lasi piimää ja kaksi nakkia, joskus puolukapore juhlan kunniaksi.

Ritva Müller, saunalähettiläs



TÄSSÄ ON SE VÄINÖ

HK Maakarit® ja uusi Pakkalan Väinö. Siinä on pari-valjakko, josta jokainen savulenkin ystävä voi olla mielissään. Käsityönä valmistettuun Väinöön on käytetty reilusti lihaa ja sen maku on leppäsavun saattelmana suorastaan muheva. Nauti kaikessa rauhassa.



HK Maakarit® ovat mukana tekemässä suomalaisen saunan päivästä vakiintunutta liputuspäivää. Liity sinäkin mukaan ja nosta lippu salkoon! Allekirjoita adressi osoitteessa HK.fi



Kiviojan neljä sukupolvea

Saunotaan yhdessä, ilolla ja rauhassa



Kiviojan "saunapoijat" Vaskiniemessä, vasemmalta Aarne sylissänsä tyttärentoikaansa Stephan, Christian, Tapio, Tuomo sylissänsä toikaansa Joona, Olli sylissänsä toikaan-tyttärentoikaansa Daniel ja Antero sylissänsä toikaansa Roope ja Teemu.

Kun Kiviojan neljän sukupolven miehet ja pojat kohtaavat Saunaseuralla, huumoria ja huisketta riittää. Mutta saunoissa ollaan siten, että kenenkään saunarahja ei häiriinny. Näin on opetettu ja näin myös toimitaan.

Kuka menee saunaan? Kahvion pöydän ääressä nousee 11 kättä. Olli Kiviojan saunaseurana on hänen toikaansa, toikaanpoikaansa ja toikaan-tyttärentoikaansa. Ikäeroa sukupolvilla on tasan 90 vuotta: Olli Kivioja on 92-vuotias ja nuorin jälkeläinen, Joona, kaksivuotias.

– Ensimmäinen kosketukseni Saunaseuraan oli joskus 50-luvulla, kun tulevan appeni kanssa käytiin Humalahdessa saunomassa. Kun Vaskiniemen saunatalo valmistui vuonna 1952, kävimme täällä Diakonissalaitoksen ja Lastenklinikan lääkärin porukalla. Jäsen olen ollut vuodesta 1964, Olli muistelee.

Kiviojan nuori perhe asui kerrostalossa, jossa saunottiin taloyhtiön saunassa.

– Kun siskot kasvoivat, ei enää menty yhdessä saunaan, vaan minä tulin isän kanssa Vaskiniemeen. Jäseneksi liityin heti 15-vuotiaana eli olen jo ainais-

jäsen, kertoo puolestaan Ollin toika, Aarne Kivioja.

Siitä ketju on lähtenyt liikkeelle. Kolmannelle sukupolvelle on löytynyt jäsenhakemukseen suosittelijat omasta isästä ja vaarista.

– Minä käyn viikoittain saunomassa ja olen sanonut, että mukaan saa tulla. Yleensä aina on seuraa ollut eikä ole tarvinnut pakkoa käyttää, Olli myhäilee.

Viihdytään yhdessä

Kiviojan perhe tapaa toisiaan säännöllisesti.

– Järjestämme vaimoni Heljän kanssa perinteisesti tapainpäivän lounaan. Mukana on 40 henkilöä alenevassa polvessa mukaan lukien miniät ja vävyt. Neljännen polven lasten syntymäpäiviä vietetään aina – ja niitä on paljon, Olli kertoo.

"Isojen poikien" kanssa käydään

Kilpisjärvellä hiihtämässä ja Päijänteen rannalla olevasta kesämökistä nauttivat kaikki.

– Mökillä oli kolmen sortin saunoja. Lapset jo pieninä toivoivat aina savu-saunan lämmittämistä.

Mihin saunaan mennään?

Kiviojan porukka valmistautuu Vaskiniemessä saunomaan. Ennen löylyjä perheen juniorit jaetaan niin, että jokaisella aikuisella on yksi tai kaksi lasta mukanaan ja samaan löylyhuoneeseen ei mennä.

– Näin kaikilla säilyy saunarauha ja pojat tietävät sen, Aarne sanoo.

Perheen nuorimmat saunovat Iki-saunassa muutaman ensimmäisen vuoden ja vasta sitten on savusaunojen vuoro. Sitten kierretäänkin melkein kaikki saunat.

– Kolmonen on minusta paras, julistaa Christian, 12 vuotta.

Tapahtuu jako ryhmiin. Kolme junioria tahtoo Tapio-sedän kanssa saunaan.

– Ei Tapio meitä mereen vie, me vie-dään Tapio, Stephan, 7 v, hihkaisee.

– Stephan onkin kova käymään merssissä. Jos en perässä pysy, saan kyllä kuulla kuittailua, Tapio naureskelee.

Aarne puuttuu asiaan: kaksi lasta yhteen ryhmään on riittävästi. Kukaan ei laita vastaan, koska näin on aina so-vittu. Hyvä saunakasvatus kuuluu tässä perheessä saunakulttuuriin.

Savusaunat ja riisipuuro

Olli sanoo, että sauna kuuluu ehdotto-masti sekä hänen elämäänsä että suo-malaisuuteen sinänsä.

– Olen maalta kotoisin ja siellä sau-nottiin aina lauantaisin. Se tapa on minulla edelleenkin eli saunon seuralla miesten lauantaina. Jaetun lauuntain viikonloppuina saunon perjantaisin. Sil-loin on enemmän ruuhkaa, mutta hyvin sovitaan edelleen.

– Löylyhuoneita on tullut lisää ja niissä on eri lämpötilat. Se on hyvä asia. Saunakaverit ja -henki ovat Vaskinie-messä säilyneet. Mielelläni istun saunan

Kiviojan saunapojat jaetaan pienissä ryhmissä eri löylyhuoneisiin. Näin kaikilla säilyy saunarauha ja pojat tietävät sen, Aarne Kivioja sanoo



Saunakaverit ja -henki ovat Vaskiniemessä säilyneet. Mielelläni istun saunan hämärässä vieraassakin porukassa, sanoo Olli Kivioja, 92 vuotta. Hän käy Vaskiniemessä viikoittain ja tekee tunnin lenkin ennen löylyyn menemistä.



hämärässä vieraassakin porukassa. Aikaisemmin saattoi joskus löyly lop-pua kesken, mutta ei enää. Siitä haluan lähettää kiitoksen.

Ollilla on saunomisessaan hyvin vakiintuneet tavat. Ensin tunnin lenkki Vaskiniemen rantapoluilla – kuinka moni meistä nuoremmista tekee saman? Sitten saunomaan, mikä aloitetaan kuu-mimmasta eli kolmosesta ja jatketaan nelosessa sekä vitosessa.

– Käyn vain savusaunoissa, mutta uusimmassa ei ole vielä hyvää aromia. Sen porrasaskelmatkin ovat vähän huonot ikäihmiselle.

Sen verran ajat ovat muuttuneet, että vihta ja meri eivät kuulu enää Ollin saunatapoihin. Mutta kun Olli menee illalla saunasta kotiin, siellä odottaa riisipuuro.

– Se oli jo lapsuudessani tapana.

Helsingin paras sauna

Aarnen mukaan Saunaseuran jäsenyys on todella hieno asia.

– Suomessa on varmaan miljoona maailman parasta saunaa, mutta tämä on Helsingin paras. Isällä ei ole enää kotona saunaa, joten hän ”joutuu” käymään täällä. Vielä 85-vuotiaana hän istui löylyissä kauemmin kuin ku-kaan muu meistä, Aarne sanoo.

Tapio antaa pienen palautteen seu-ralle. Vuosittainen jäsenmaksu voisi olla opiskelijoille halvempi.

Kiviojan perhe nauttii kuitenkin saunomisesta ja Vaskiniemestä.

– Kun olen tuonut omia kavereitani tänne, kaikki diggaa, että onpa hieno mesta. Ei tällaista muualta löydy. Yllät-tävän paljon täällä törmäilee tuttuihin tyyppeihin, jotka ovat myös jäseniä, Tuomo sanoo. ❖

SÄÄNNÖLLISELLÄ positiivinen vaikutus sydänterveeyteen

Sauna ja sydänterveys -projektissa on havaittu säännöllisen saunomisen aiheuttavan positiivisia vaikutuksia sydänterveeyteen. Suomessa saunomista on pidetty terveellisenä, mutta tieteellisesti sen sydänsairauksilta suojaavaa vaikutusta ei ole aikaisemmin todistettu.

Kardiologi, professori Jari Laukkasen johtaman tutkimusryhmän Sauna ja sydänterveys -projekti on Itä-Suomen yliopistossa tehtävä, Tekes-rahoitteinen ja elinkeinon elämän kanssa verkottunut tutkimus. Suomen Saunaseura on yksi laajan tutkimuskokonaisuuden tukijoista. Projektin tavoitteena on sydän- ja

verisuonitautien ehkäisyn laadukkaan tutkimuksen edistäminen, kansanterveysyö sekä ennaltaehkäisyn arvojen edistäminen positiivisella tavalla.

Laajaan väestöpohjaiseen rekisteriaineistoon perustuvan tuloksen mukaan sydänperäisen äkkikuoleman ja muiden sydän- ja verisuonisairauksien riski oli merkittävästi pienentynyt useammin ja pidempään saunovilla henkilöillä. Vastikään Age & Ageing -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan runsas saunominen suojaaa miehiä muistisairauksilta.

Toimiala ja tutkimus yhteistyössä

Sauna ja sydänterveys -projekti on saunatoimialaa ja terveystieteellistä

tutkimusta yhdistävä hanke, jossa epidemiologista löydöstä saunan terveysvaikutuksista syvennetään kokeellisin mittauksin hyvin kontrolloidussa asetelmassa. Kokeellisessa tutkimuksessa selvitetään lämpökuorman tuottamat fysiologiset muutokset kehossa laboratoriomittauksin.

Tutkimuksella osoitetaan saunan eri lämpötilojen, lämpökuorman ja viilenysjakson vaikutukset kehossa sekä millaista saunaolosuhdetta tarvitaan sydän- ja verisuonielimistön toiminnan parantamiseen.

Saunominen voi laskea verenpainetta

Saunomiseen on liitetty vaikutuksia verenkiertoelimistön toimintaan, mut-

Saunomisen aiheuttamat akuutit verenkierron muutokset

Ihoverenkierto kasvaa Muutoksen suuruus osuutena
CO:sta 5–10 %, jopa 50–70 %

Sisäelinverenkierto vähenee vähenemä munuaisiin 0,4 l / min

Sisäelinverenkierto vähenee suolistoon 0,6 l / min

Lihasten verenkierto vähenee 0,2 l / min

Sydämen syke nousee 100 lyöntiä / min / kokenut saunoja, kohtal. lämpö

Sydämen syke nousee 150 lyöntiä / min / kokematon saunoja, kova lämpö

Sydämen CO kasvaa 5–6 litraa / min:sta arvoon 9–10 litraa / min

Sydämen iskutilavuus laajenee

Syst. verenpaine laskee

Diast. verenpaine laskee

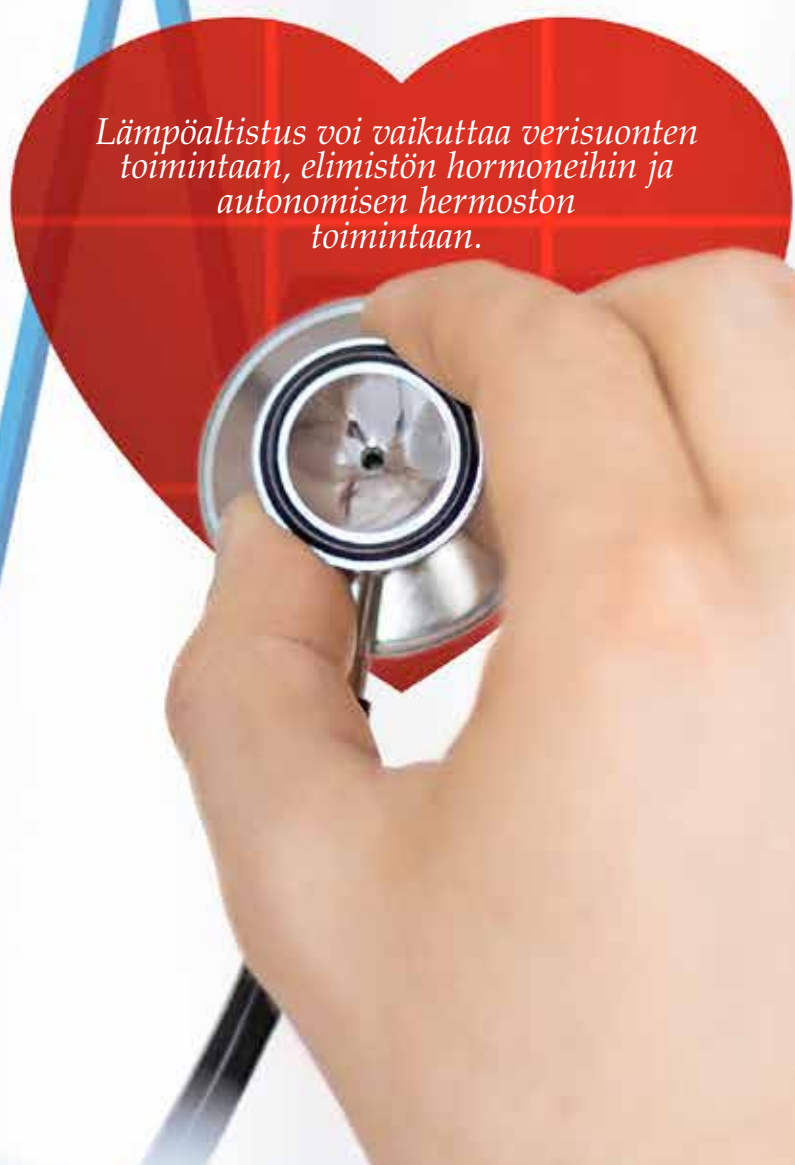
SAUNOMISELLA

ta saunomisen ja sen määrän yhteydestä sydänsairauksien vaaraan ei ole ollut käytettävissä aiempaa tutkimustietoa.

Saunominen voi laskea verenpainetta ja parantaa sydämen vasemman kammion toimintaa, jolloin nämä tekijät voisivat liittyä pienentyneeseen sydän- ja verenkiertoelinten sairauksien riskiin. Saunominen johtaa nesteen poistumiseen hikoilun kautta ja nostaa syketaajuutta, jotka ovat elimistön fysiologisia vasteita lämpötilan nousuun.

Toistetun saunomisen on tutkitu parantavan suonten sisäkalvon toimintaa (endoteelifunktio) niillä potilailla, joilla ennestään on sydänsairauksien riskitekijöitä, mikä viittaa lämpöterapian olevan suotuisaa verisuonten sisäkalvon toiminnalle.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet säännöllisen saunaterapian seurauksena positiivisia vaikutuksia autonomiseen hermostoon, ja alentuneita stressihormonien arvoja sydämen vajaatoimintaa sairastavilla potilailla.



Lämpöaltistus voi vaikuttaa verisuonten toimintaan, elimistön hormoneihin ja autonomisen hermoston toimintaan.

Tutkimus jatkuu

Kokeellisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää mekanismit väestötutkimuksessa saadun havainnon taustalla.

Oletuksena on, että lämpöaltistus lisää suonten joustavuutta, vaikuttaa elimistön hormoneihin ja autonomisen hermoston toimintaan.

Saunamittausten ensimmäinen vaihe tehtiin koesaunoissa sadalle osallistujalle kesällä ja syksyllä 2016. Tutkimuksesta on saatu mielenkiintoista uutta tietoa saunan positiivisista vaikutuksista. Sauna-altisteen yhteydessä mitattiin tärkeimpiä kehon fysiologisia muutoksia ja kerättiin kattavasti tutkittavien taustatietoja kyselyin.

Tutkimuksessa tehtiin myös rasituskokeet, joiden perusteella varmistetaan myös saunassa tehtävien testien turvallisuus ja tiedetään osallistujien fyysinen kunto.

Tutkimus keskittyy tässä vaiheessa akuuttien vaikutusten todentamiseen. Seuraavia tuloksia saataneen keväällä 2017. ♦

*Professori Jari Laukkanen
kertoo tutkimuksesta
Saunaseuran
kevätkokouksessa
3.5. Kts. s. 39.*

*Suojaako saunominen
dementialta?
- katso seuraava
aukema!*

Suojaako saunominen dementiaalta?

Kuopiolainen tutkimusryhmä on havainnut, että runsaaseen saunomiseen liittyy vähentynyt dementiavaara. Syy-yhteyden osoittaminen vaatii vielä lisätutkimuksia.

Kuopion seudulta 1980-luvulla sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöiden selvittämiseksi kerätty tuhansien miesten vapaaehtoisaineisto on osoittautunut arvokkaaksi myös saunan terveysvaikutuksien tutkimukselle. Professori Jari Laukkasen johtaman ryhmän pari vuotta sitten tästä aineistosta julkaisema tulos saunomisen yhteydestä sydänkuolemiin (ks. Sauna-lehti 2/2015, s. 20 ja tutkijoiden oma kirjoitus tässä lehdessä) sai nyt seuraajakseen työn saunomisen ja dementian

kehittymisen välisistä yhteyksistä. Tutkimus on ensimmäinen laatuaan koko maailmassa.

Runsaaseen saunomiseen liittyi vähentynyt dementiavaara

Tutkimukseen rekrytoitiin vähän yli 2 300 keskimäärin 53,1-vuotiaasta miestä ja heidän terveyttään seurattiin parisenkymmentä vuotta. Miesten saunomistavat kartoitettiin yhden viikon aikana ennen tutkimuksen alkua ja heidät jaettiin sen perusteella kolmeen ryhmään. Ykkösryhmässä oli 601 kerran viikossa saunonutta ja kakkosryhmässä 1 513 kaksi tai kolme kertaa viikossa saunonutta. Kolmosryhmään pääsi 200 saunan suurkuluttajaa eli neljästä seitsemään kertaan viikossa saunoneet.

Seuranta-aikana ykkösryhmästä sairastui dementiaan 59 henkilöä eli kymmenen prosenttia, kakkosryhmästä 137 henkilöä eli yhdeksän prosenttia ja kolmosryhmästä kahdeksan henkilöä eli neljä prosenttia.

Alzheimerin taudiksi kutsuttuun dementian muotoon sairastui ykkösryhmässä 34 henkilöä eli kuusi prosenttia, kakkosryhmässä 84 henkilöä eli myös kuusi prosenttia ja kolmosryhmässä viisi henkilöä eli kolme prosenttia.

Tilastollisen analyysin mukaan on epätodennäköistä, että havaittu ero johtuisi sattumasta. Saunan suurkuluttajat näyttivät oikeasti sairastuneen dementiaan harvemmin kuin vähemmän saunoneet.

Nyt saatu tulos on samantyyppinen kuin tutkimusryhmän pari vuotta



Mielenrauhaa joka hetki

Qlik kertoo liiketoimintasi tilannekuvan heti löylyjen jälkeen

www.qlik.com



Käytetty tutkimusasetelma voi paljastaa yhteyden kahden asian välillä, mutta yksin sen avulla ei voida todistaa syy-yhteyttä

sitten julkaisema tulos saunomisen ja sydänkuolemien välisistä yhteyksistä. Sydänkuolemien vähenemisen yhteys saunomiseen oli kuitenkin jonkin verran vahvempi, sillä niihin vaikutti myös saunassa vietetty aika, eivät vain saunomiskerrat.

Lisätutkimuksia tarvitaan

Uusi löydös on hyvin mielenkiintoinen, mutta on liioiteltua väittää sen osoittavan, että saunominen suojaa dementiaa. Vaikka tutkimuksessa hyvin monet tekijät pystyttiin koeryhmien välillä vakioimaan, on mahdollista, että saunominen ja dementian kehittyminen riippuvat jostakin kolmannelta tekijältä, mutta eivät toisistaan. Käytetty tutkimusasetelma voi paljastaa yhteyden kahden asian

välillä, mutta yksin sen avulla ei voida todistaa syy-yhteyttä.

Tavallinen tapa tieteessä varmentaa tilannetta on toistaa tutkimus. Ongelma tässä tapauksessa on kuitenkin tutkimuksen pitkä kesto: jos tänään aloitettaisiin, tulokset saataisiin runsaan kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Nopeammin voitaisiin päästä eteenpäin, jos löytyisi saunomistiedot sisältävä vanhahko elämäntapatutkimusaineisto, johon voitaisiin uutena asiana liittää terveystietoja.

Lopullisen johtopäätöksen tekemiseksi tarvittaisiin myös käsitys mekanismista, millä lämpö dementian syntyy vaikuttaa. Ilmiö voisi johtua saunan vaikutuksesta verenkiertoon, mutta myös kysymys verenkierron paranisesta saunassa on vielä paljolti

avoin sekin. Paljon lisätutkimuksia siis tarvitaan ennen kuin tiedämme, ehkäisekö saunominen dementian syntymä. Tutkijat tulkitsevatkin tuloksiaan varovaisesti ja toivat lisätutkimusten tarpeen nelisivuisessa julkaisussaan esiin kaikkiaan viisi kertaa.

On hienoa, että korkeatasoinen saunan terveysvaikutusten tutkimus on taas virinnyt meidänkin maassamme. Laukkasen ryhmän dementiatutkimus sai aikaisemman sydänkuolematutkimuksen tavoin paljon julkisuutta kansainvälistä pintamediaa myöten. On hyvä, että ulkomainen lehdistö tuo esiin myönteisiäkin näkökohtia saunan vaikutuksesta terveyteen. Useimmitenhan ne ovat pohtineet sen vaaroja, jos ylipäättään ovat saunasta jotain kirjoittaneet. ❖

**LAAJAN MALLISTON
SIJAAN, OLEMME
VUODESTA 1949
LÄHTIEN KESKITTYNEET
SIIHEN, ETTÄ KAKSI
KIUASTAMME ANTAVAT
MAHDOLLISIMMAN
HYVÄT LÖYLYT**

VETO
HELSINKI • FINLAND

Johtokunnan uudet jäsenet esittäytyvät

Sauna-lehti on muutaman viime vuoden aikana kysynyt johtokunnan jäseniltä keskeisiä Saunaseuraan ja johtokunnan työskentelyyn liittyviä kysymyksiä. Ne ovat kaikille samat, joten lukijoiden on helppo verrata eri vastauksia.

Tässä tämän vuoden alusta johtokuntaan tulleiden Ritva Ohmeroluoma ja Risto Pitkäsen vastaukset.

Kysymykset:

- 1** Milloin ja miksi liityit Saunaseuraan?
- 2** Miten Saunaseura on vastannut odotuksiasi?
- 3** Mikä on mielestäsi Saunaseuran tärkein tehtävä?
- 4** Miten johtokunta voi parhaiten edistää seuran toimintaa?
- 5** Mitä Sinä voit ja haluat tehdä johtokunnan jäsenenä seuran hyväksi?
- 6** Mikä mielestäsi on jäsenistön rooli tässä asiassa?
- 7** Mitä muuta haluaisit sanoa Saunaseuran jäsenille ja suomalaisen saunan ystäville?

Ritva Ohmeroluoma

Uskon avoimuuteen ja yhteiseen päätöksentekoon

1 **MUUTIN** 80-luvulla Helsinkiin ja talossamme oli sähkösauna. Jossain vaiheessa tapasin Saunaseuran jäsenen, joka hehkutti savusaunan leppeitä löylyjä. Sain kutsun vierailla saunojen ihmemaassa – sauna – avanto – sauna – avanto – sauna – kahvion letut. Muuta ei tarvittu.

Vuosikymmeniä olin saunova saunaseuralainen. Vuonna 2014 minut valittiin talousvaliokuntaan, jonka jäsen olen edelleen. Vuoden 2014 syyskokouksessa asetettiin kolmihenkinen tarkastusvaliokunta, johon myös minut valittiin. Tarkastusvaliokunta toimi 2015 kevätkokoukseen asti. Olen koulutukseltani numeronikkari (KTM).

2 **SAUNASEURA** on minun pitkäaikaisin ”harrastukseni”. Vaikka välillä oli vuosia, etten

ollut aktiivinen saunoja, en missään vaiheessa ajatellut luopuvani jäsenyydestä. Olen erittäin ylpeä jäsenyydestäni ja täytyyhän elämässä olla jotain pysyvää.

3 **USKON**, että Saunaseuran jäsenistölle on tärkeää, että voimme viettää saunahetken viihtyisässä ympäristössä muiden sanojien kanssa. Haluan omalta osaltani olla mukana kehittämässä saunaviihtyvyyttä. Yhdistystoiminnassa uskon avoimuuteen ja yhteiseen päätöksen tekoon.

4 **SAUNASEURA** on ylläpitänyt suomalaista saunakulttuuria 1950-luvulta asti. Saunassa on puhdistauduttu, synnytetty, tehty sahattia, savustettu lihaa – saunalla on ollut monta tehtävää. Johtokunnan tehtäviin kuuluu edelleen saunakulttuurin ylläpitäminen, sen edistäminen ja siitä kertominen. Lisäksi johtokunnan tulee huolehtia siitä, että seuran toiminta on taloudellisesti kannattavaa, jotta pystymme tekemään korjaus- ja uudistamisinvestoinnit sekä parhaalla mahdollisella tavalla palvelemaan jäsenistöä. Sauna on osa suomalaisuutta.



Ritva Ohmeroluoma ja Ptas ROUNG ROUNG REOUNG -maalaisosuuskunnan puheenjohtaja Loa Chanroth taputtavat osuuskunnan vuoden 2017 uusille suunnitelmille.

5 OLEN paitsi numeronikkari, myös halukas ottamaan aktiivisen roolin hankkeessa, jossa pyrittäisiin saamaan suomalainen saunominen ja saunakulttuuri Unescon aineettoman pääoman maailmaperintölistalle. Olen valmis panostamaan aikaani tähän, jos yhteisesti päätetään hankkeen käynnistämisestä muiden tahojen kanssa.

6 TOIVON, että jäsenet ottavat yhteyttä kertoakseen ajatuksiinsa ja ideoitaan. Näin pystymme parhaiten palvelemaan jäsenistöä.

7 OLEN ollut mukana kehittämässä suomalaista Naisten Pankkia ja ohjausryhmän puheenjohtaja olin 2011–2014. Viime vuodesta lähtien olen ollut käynnistämässä Naisten Pankin osuuskuntahankkeita Kamboodzhasa, jossa piipahdin tammi-kuussa 2017.

Phnom Penh:ssä minulta oli pudota silmät päästä, kun avasin CNN-kanavan. Kuvaruutuun ilmestyi CNN:n toimittaja Richard Quest, joka oli saunahattu päässä ja pyyhe vyötäisillä menossa saunasta avantoon Rovanieniemellä. Seuraavan kerran hän istui saunan lauteilla ja kertoi saunan merkityksestä suomalaisille. Näitä spotteja tuli usean päivän aikana uutisten välissä. Suomalainen sauna näkyi ja kuului.

Olen kova saunomaan ja saunottamaan. Kesämökin sauna lämpiää niin omalle välle kuin vieraille. Vaihtopilaamme vuodelta 1968–1969 rakensi viime vuonna suomalaisen saunan State Collegeen Pennsylvaniassa. Vinkkejä rakentamiseen hän sai myös Sauna-lehdestä, jonka lähetän hänelle luettuani sen itse ensiksi.

- Hallitusammattilainen
- Kaksi lasta ja viisi lastenlasta
- 66-vuotias

Risto Pitkänen

Saunatiedon edistäminen on osa seuran kehitystä

1 LIITYIN Saunaseuraan 2011 uteliaisuudesta ja rakkaudesta saunomista kohtaan.

Ennen Saunaseuran luottamustoittoa olen toiminut Sukellusseuran koulutusvastaavana ja hallituksen jäsenenä. Olen myös tällä hetkellä taloyhtiöni hallituksen puheenjohtaja. Historiassani olen toiminut moninlaisissa vastuutehtävissä harrastuksien parissa.

2 SAUNASEURASTA on muodostunut minulle tärkeä henkireikä ja osa arkeani. Olen erityisesti nauttinut avoimesta ilmapiiristä, jossa ihmiset erilaisista taustoista voi keskustella laadukkaiden löylyjen lomassa maailman menosta ja kiinnostuksen kohteista.

3 MIELESTÄNI Saunaseuran tärkein tehtävä on ylläpitää suomalaista saunakulttuuria ja jakaa tietoutta saunoista ja saunomisesta kiinnostuneille.

4 JOHTOKUNTA voi parhaiten edistää seuran toimintaa kehittämällä suhteita eri ulkopuolisten sidosryhmien kanssa. Saunatiedon eteenpäin vienti on tärkeä osa myös seuran kehitykselle ja koskettaa lopulta yksittäistä seuran jäsentä. Uskon myös, että jokaisen jäsenen äänellä on merkitystä ja siksi johtokunnan toiminnan on perustuttava kuuntelemiselle ja avoimuudelle.



Risto Pitkäsen tämänkertainen lenkki kulki Nizzan rantakadulla.

5 JOHTOKUNNAN vastuualueenani on osallistua saunatalon kunnossapitoon. Henkilökohtaisena tavoitteenani on olla näkyvä siten, että seuran jäsenistö voi lähestyä minua erilaisissa aiheissa koskien saunaseuran toimintaa, sen kehittämistä ja tulevaisuutta.

6 JÄSENISTÖN rooli on proaktiivisesti kantaa vastuuta saunaseurasta ja välittää tietoa sekä ideoita johtokunnalle. Toivon, että jokainen jäsen ymmärtäisi merkityksensä ja että vaikuttaminen on parasta ennen päätöksen tekoa. ♦

- Tekninen päällikkö, Wilo SE
- Aviossa 32 vuotta, kolmen lapsen lapsen isoisä
- 54-vuotias
- Harrastukset: lenkkeily, kuntosali, mieskuoro ja lukeminen

Seuran johtokunta ja toimikunnat 2017 seuraavalla sivulla →

Suomen Saunaseuran johtokunta ja toimikunnat 2017

Johtokunta

- Tuomas M.S. Lehtonen, pj
- Jussi Niemelä, varapj
- Mikko Fritze
- Antti Lavonen
- Jarmo Lehtola
- Risto Pitkänen
- Ritva Ohmeroluoma
- Hannu Saintula
- Gina Sundgrén
- Antti Säiläkivi

Kunnossapito- toimikunta

- Gina Sundgrén, pj

- Hannu Holma
- Juhani Katainen
- Harri Kontio
- Ari-Pekka Paavola
- Risto Pitkänen
- Tuulikki Terho

Sauna-lehden toimitusneuvosto

- Hannu Saintula, pj
- Ben Grass
- Tiina Kaskiaro
- Jarmo Lehtola
- Gina Sundgrén
- Lasse Viinikka

Viestintäryhmä

- Hannu Saintula
 - Tiina Kaskiaro
 - Antti Säiläkivi
 - Tommi Ullgrén
- viestintäryhmä työskentelee yhteistyössä toimitusneuvoston kanssa Saunaseuran toiminnanjohtajan vetämänä

Taloustoimikunta

- Antti Lavonen, pj
- Alexander Holst
- Mikko Leppämäki

- Ritva Ohmeroluoma
- Marjo-Reetta Pajari
- Erkki Putaansuu

Tutkimus- ja kulttuuri- toimikunta

- Tuomas M.S. Lehtonen, pj
- Risto Elomaa
- Risto Luukkonen
- Jussi Niemelä
- Kimmo Raitio
- Lasse Viinikka



nebula

IT:N TULEE TOIMIA KUIN HYVÄN SAUNAN
POISTAA STRESSIÄ, EI AIHEUTTAA SITÄ

LUE LISÄÄ WWW.NEBULA.FI >

Juhlavuosi käyntiin hyvissä merkeissä

Itsenäisen Suomen ja Saunaseuran juhluvuodesta on jo kolmisen kuukautta takana. Vuosi on alkanut suotuisasti: sauna, saunominen ja koko saunakulttuuri näytävät vaan lisäävän kiinnostusta sekä kansalaisten että median keskuudessa.

Koska seuramme on yleishyödyllinen yhdistys, juhluvuotemme ohjelmaan kuuluu paljon tekoja suomalaisen saunakulttuurin edistämiseksi.

Itsenäisen Suomen 100-vuotisjuhlien kunniaksi seura on kerännyt tietoa saunoista, jotka ovat olleet jatkuvassa käytössä ainakin vuodesta 1917 lähtien. Projekti on osa Suomen itsenäisyyden juhluvuoden virallista ohjelmaa. Projektiin on ilmoitettu yli 200 saunaa ja keräyksen tuloksista kerrotaan vuoden 2017 aikana muun muassa Saunaliedessä.

Tämän vuoden aikana seura julkistaa kaikille yhteiset saunomissuosituksukset. Suositusten tarkoitus on tehdä saunomisesta miellyttävää ja mukavaa kaikkialla, missä saunotaan. Myös ulkomaalaisille suunnattu, kuvitettu perehdytys suomalaiseseen saunaan on tulossa.

Jäsenten pyynnöstä seura järjestää myös pari saunamatkaa. Toukokuussa on mahdollisuus lähteä tutustumaan Saunasaareen ja elo-syyskuun vaihteessa Pietarin banjoihin (kts. s. 38). Toukokuussa on myös yhden viikon ajan seuran jäsenen Richie Mattilan isännöimä telttasauna Saunatalon nurmikolla.

Kaikista tapahtumista saa lisätietoa aikanaan kotisivuiltamme.

Olethan jo allekirjoittanut adressin Suomalaisen saunan päivän saamiseksi liputuspäiväksi? Kampanja on käynnissä ja jatkuu vuoden loppuun asti. Vieraille osoitteessa <http://saunan-paiva.fi/> ja allekirjoita adressi!

Naiset saunovat miehiä kauemmin

Saunojista tehtävät tilastot kertovat, että Saunatalolla saunomisen suo-



Vaskiniemen Saunatalo juhlii myös: sen valmistumisesta tulee kuluneeksi 65 vuotta. Kiitos jatkuvan ja suunnitelmallisen kiinteistönhoidon rakennus on hyvässä kunnossa ahkerasta käytöstä huolimatta.

sio kasvoi taas hiukan vuonna 2016. Jäseniä kävi saunomassa noin 34 000 henkilöä ja vieraita 6 500 henkilöä (vuonna 2015 noin 32 000 ja 5 700). Vieraiden määrää lisäsivät hiukan perhesaunapäivät, jolloin moni seuran jäsen toi puolisonsa, lapsensa tai ystävänsä saunomaan. Vieraiden osuus oli noin 16 %. Keskimäärin päivittäin kävi 156 saunojaa (vuonna 2015 151).

Saunatalon kävijämäärät ovat alkuvuodesta huipussaan ja tasaantuvat pikku hiljaa kohti kesää. Tammi-helmikuussa useampana viikkona kävi yli tuhat saunojaa, mikä on melkoinen määrä. Keskimäärin tilaa riittää hyvin, mutta erityisesti miesten vuoroilla on tilapäisiä ruuhkahuippuja. Saunoihin on tiettävästi aina kuitenkin mahtunut. ❖



Faktaa Saunatalon kävijöistä

Saunakäynnin yleisimmät pituudet

- Miehet: 1–2 tuntia (noin 60 % kävijöistä) ja 2–3 tuntia (noin 25 % kävijöistä)
- Naiset: 2–3 tuntia (noin 45 % kävijöistä) ja 1–2 tuntia (noin 35 % kävijöistä)

Ruuhkaisimmat tunnit

(tammi-helmikuu):

- Miehet: keskiviikkona 17–21 (saunoja paikalla 80–90 henkilöä) ja perjantaina klo 16–20 (saunoja paikalla 90–100)
- Naiset: torstaina 18–19 (saunoja paikalla 70–80 henkeä)
- Viikonloppu näkyy erityisesti perjantaina siten, että saunaan tullaan muita arkipäiviä aikaisemmin ja saunassa viihdytään pidempään. Perjantaina miltei 20 % kävijöistä saunoi yli kolme tuntia, kun muina arkipäivinä pitkään saunovien miesten osuus on noin 5 %.



Vellamo Sauna Daystä uusi perinne Päijät-Hämeessä

Lahden MM-kisat saivat hyvän lisän, kun kisaviikon lauantaina vietettiin Vellamo Sauna Daytä. Parisataa saunojaa löylytteli 20 saunassa.

Lahti Regionin Tartu tapahtumaan -hankkeen järjestämä saunapäivä sai innoituksen viime vuonna alkaneesta ja suuren suosion saavuttaneesta Helsinki Sauna Daystä.

– Tapahtuma on hieno keino kehittää suomalaista saunakulttuuria ja luoda yhteisöllisyyttä, projekti-päällikkö Timo Taulo sanoo.

Saunapäivän ideana on, että kuka tahansa saa ilmoittaa oman saunansa tapahtumaan ja saunojat varaavat itselleen saunavuoroja netissä.

Vellamo Sauna Day kiinnosti kaikenlaisia saunoja.

– Ilmoittautuneiden joukossa oli kaikenikäisiä ihmisiä, perheitä ja porukoita. Kisavieraista saatiin saunomaan norjalaisia ja saksalaisia. Kysyntää oli enemmän kuin tarjontaa eli monet saunat varattiin täyteen.

Kesäkuussa uudestaan

Timo Taulon mukaan saunoja kiinnostivat erityisesti erikoiset saunat, kuten Heinolan jääsauna ja Suomen Kylähullun savusauna Vuolenkoskella.

– Helsinki Sauna Day kuuluu selkeästi kaupunkien saunakulttuuriin, mutta meillä saunoja oli hyvin laajalla alueella pitkin maakuntaa, Taulo toteaa.

Tämä ei ollut kertakokeilu, vaan jatkosta on jo sovittu. Seuraavan kerran Vellamo Sauna Daytä vietetään lauantaina 10.6., jolloin on sekä valtakunnallinen Avoimet kylät -tapahtuma että suomalaisen saunan päivä.

– Saunapäivä on myös mukana Suomi 100 -juhla-vuoden ohjelmistossa. Niinpä meillä on tavoitteena saada sata saunaa mukaan!

– Hämeessä kestää oman aikansa ennen kuin avoin saunatapahtuma juurtuu. Ihmisten on vaikea avata saunojensa ovia vieraille, mutta uskon saunojen yhdistävän ihmisiä entistä vahvemmin tulevaisuuden tapahtumissa.

1. Hollolan Hirven savusauna oli varmasti nuorin tapahtuman saunoista, sillä saunan isäntä Ilkka Sipilä oli rakentanut sen viime vuonna itselleen syntymäpäivälahjaksi.

2 ja 3 Suomen Kylähullun aito, noin satavuotias savusauna sijaitsee Vuolenkoskella. Löylyistä pääsee pulahtamaan pihalammen avantoon. Savusaunan vieressä on litin yläkou-lun oppilaiden päättötöyönä tekemä siirrettävä sauna.

4. Perinteinen, puulämmitteinen Monuksen rantasauna sijaitsee Nyystölän kylässä, noin viiden kilometrin päässä Padasjoen keskustasta.



4

5. Padasjoen Maakeskessä, Päijänteen rannalla on Piillostenniemen savusauna. Samalla alueella on myös hienosti entisöityjä hirsiaittoja ja kotarakennuksia.

6. Heinolan Jään ja valon juhlan erikoisuutena oli tänä vuonna Jääsauna. Sinne ei voinut tehdä varauksia, vaan neljä saunojaa arvottiin ilmoittautuneiden joukosta.



5



6

Kimallusta lauteilla ja vähän muuallakin



Remontti päivitti 1980-luvun omakotitalon saunasaston tähän päivään. Se toteutui epätavallisilla pintamateriaaleilla ja uudentyyllisillä lauteilla.

Kun Esa ja Päivi vuonna 1995 muuttivat Jyväskylään, sai sieltä helsinkiläisen kerrostalokolmion hinnalla ison omakotitalon puutarhoineen. Rahaa jäi vielä pieneen remonttiin, mikä tehtiin ensimmäisenä saunan uusimiseksi. Innokkaina saunojina pariskunta halusi päivittää alkuperäisen kasarisaunan 90-luvun tyyliin ja jättää talon muun remontin odottamaan.

– Omakotitalossa pääsimme saunas- ta suoraan terassille vilvoittelemaan, mikä oli kerrostaloasumisen jälkeen aika ihanaa, Päivi muistelee.

Kaksi remonttia

Muuton yhteydessä toteutetussa saunaremontissa pesuhuoneen seiniin oli valittu marmorikuvioiset vihreät laatat, yläosaan vaaleampi, alaosaan tummempi. Välissä oli vihreänkirjava boordi. Lauteet olivat remonttimiehen sanojen mukaan ”kyykylälauteet”, eli yksi leveä laveri, johon mahtui silloinen nelihenkinen perhe rinnakkain.

– Aika aikaansa. Viimeisessä saunaremontissa vuonna 2013 päästiin vihdoin eroon marmorikuvioista ja boordeista, joita en enää voinut edes katsoa, Päivi puuskahtaa.

Sauna on pariskunnalle tärkeä paikka etenkin nyt, kun lapset ovat lentäneet pesästä.

– Vaikka kuntosaleilla on nykyisin varsin ylelliset saunatilat, haluan jumpan jälkeen aina tulla omaan saunaan. Samoin tekee Esa. Saunomme yhdessä usean kerran viikossa iltaisin, kaikessa rauhassa, Päivi kertoo.

Ja mikä on saunoessa, kun viimeisin versio saunasastosta on kerrassaan hurmaava. Harmaiksi sävytetty penkkimäiset lauteet ovat irralliset ja ne voidaan sijoittaa joko vierekkäin tai vastakkain. Seinien sormipaneeli on sävytetty muodikkaasti mudanharmaaksi. Kiukaan takaseinässä on musta luonnonkivilaatoitus.

Lauteet suunniteltiin itse ja teetettiin puusepällä, mutta pesuhuoneen seinäpintojen valinnassa apuna oli sisustussuunnittelija. Kaksi seinää



Pesuhuoneen seinä päällystettiin uudella, kimallusta sisältävällä Bloom-hiekkapinnoitteella.

*Pukuhuone päivitettiin maa-
laamalla vanhat mäntypa-
neelit peittävällä valkoisella.
Seinälokerikoissa säilytetään
hiustenhoitovälineitä. Istuin-
penkki on entinen, se sai vain
uuden päällisen.*



*Aiemmin eteisessä
olleet lokerikot
siirrettiin maa-
laamisen jälkeen
pukuhuoneeseen.*



*Tilavasta pesuhuoneesta on
käynti makuuhuoneeseen.
Kääntyvät suihkuseinät
antavat kulkutilaa.*



*Kiukaan takaseinä on suojattu
luonnonkivilaatoilla. Heti valmis
-kiuas toimii urheilua harrastavan
pariskunnan kiireisessä elämässä.*



pinnoitettiin mielenkiintoisella Bloom-
hiekkapinnoitteella ja päälle siveltiin
kimmeltäviä hippuja sisältävää lakkaa.
Suihkun takaseinässä on laattaa ja
siinäkin on hiukan glitteriä. Kokonai-
suus on suorastaan yllellinen.

Ei aina puun väriä

Tilassa ei tehty rakenteellisia muutok-
sia lainkaan. Pieni löylytila sai valoa,
kun seinään tehtiin ikkuna ja ovi vaih-
dettiin lasioveksi. Lattialaattoja piika-
tessa paljastui betonilaatan kosteus-
vaurio, jonka korjaamiseen meni tovi.

– Onneksi se huomattiin nyt. Olem-
me myymässä taloa keväällä ja vaurio
olisi tullut jossain vaiheessa eteen.

167 neliön omakotitalo vaihtuu jäl-
leen kerrostalohuoneistoksi ja sinne
tulee tietenkin oma sauna. Sen suun-
nittelu on vielä vaiheessa, mutta jotain
erikoista pariskunta sinne haluaa.

– Ei enää harmaita pintoja, vaikka
olen niistä pitänytkin. Uuteen saunati-
laan tulee myös lasiseinää, jopa ikkuna
olohuoneeseen, mikäli saamme idean
läpi rakennusliikkeen kanssa, Esa
pohtii.

Saunan ainoa oikea värimaailma
on pitkään ollut puun sävyinen. Nyt
markkinoille on tullut monenlaisia
lämpöä ja kosteutta kestäviä pinnoit-
teita, joissa on puun sävyjen lisäksi
varsin radikaaleja sävyjä ja jopa ki-
mallusta. Uusia sävyjä kannattaakin
rohkeasti kokeilla vaikka parhaat päi-
väsä nähneisiin lauteisiin tai seinä-
paneeleihin. Päivin ja Esan suloisessa
saunaostossa on maanläheiset värit
ja juuri sopivasti glitteriä antamaan
sen viimeisen silauksen. ❖



Lähtö joko to 31.8.
tai pe 1.9.
Paluu su 3.9.

Lähde Pietariin tutustumaan banjoihin ja paikalliseen saunakulttuuriin

Saunaseuran jäsenille on nyt tarjolla hyvin järjestetty ja monien matkakokemuksien kautta toimivaksi havaittu, laadukas banja- ja kulttuuriretki Pietariin.

- Lähtö joko to 31.8. tai pe 1.9.
- Paluu su 3.9.
- Matkustaminen sujuvasti Allegrolla (meno 1. lk, paluu 2. lk) ja majoittuminen tasokkaasti viiden tähden hotellissa.

Retki 1:

- To 31.8. klo 16–20: matka Allegrolla, hotellin kylpylä käytössä klo 22 saakka
- pe 01.09. klo 10–16: kaksi banjaa
- la 02.09. klo 10–16: kaksi banjaa
- la 02.09. klo 19–21: yhteisruokailu
- su 03.09. klo 14: lähtö hotellista
- Hinta riippuen henkilömäärästä ja valituista palveluista 800–870 € 2 hh, 1hh-lisä 150 €

- Hinta sisältää junamatkat, majoittautumisen, kaikki kuljetukset tila-autolla banjoihin, ravintolaan ja rautatieasemalle, sisäänpääsy, kertaviisumin ja kolmen ruokalajin illallisen juomineen.

Retki 2:

- Sama sisältö kuin retki 1, mutta hotellissa kaksi yötä, lähtö Helsingistä pe 01.09. klo 16.
- Hinta 700–770 €, 1hh-lisä 100 €
- Retkille voi osallistua myös pelkästään junamatkoihin ja majoitukseen.
- Alustava ilmoittautuminen 15.05. mennessä ja sitova 30 %:n maksu

15.06. mennessä,

- Osallistujalla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus, josta kirjallinen todiste, ja passi voimassa vähintään 04.03.2018 saakka! Retket toteutetaan minimissään kahdeksalla osallistujalla.

● Lisätiedot ja ilmoittautumiset: jarmo.lehtola@kolumbus.fi

- Banja-retki on osa Saunaseuran juhlavuoden jäsenistölle suunnattua ohjelmistoa ja tarjoaa varmasti ainutlaatuisen kokemuksen – hyvässä seurassa!



Jäsenretki hienoon Saunasaareen!

Osana Saunaseuran juhluvuoden ohjelmaa Saunaseura järjestää yhdessä Saunasaaren kanssa jäsenretken Saunasaaren savusaunoihin lauantaina 20.5.

Saunasaari sijaitsee 20 minuutin vesibussimatkan päässä Kauppatorilta, Suomenlinnan ja Laajasalon välissä.

- Saunasaari tekee yhteistyötä Aava Lines Oy:n kanssa, joka hoitaa venekuljetukset Helsingistä Saunasaareen ja takaisin.

- Mukaan mahtuu enintään 60 henkilöä, retki toteutetaan 15 osallistujalla.

- Naisille ja miehille ovat erilliset savusaunat ja lämminvesialtaat. Saunasaaren Pitopalvelu pitää yllä puffettia, josta eri maksusta voi nauttia mm. loimulohivoileipiä, grillimakkaraa, virvokkeita, mehua tai saunakahvit.

- Aikataulu lauantaina 20.5.

- **Lähtö:** Vanhan Kaupphallin vierestä, laituri-paikka 4 klo 13.00

Savusauna: klo 13.30–18.30

Paluu Kauppatorille: klo 18.30–19.00

- **Hinta:** 65,- € / henkilö, sisältää alv 24% maksetaan tilille FI3850920920124425.

Hintaan sisältyvät kuljetukset vesibussilla Kauppatorilta Saunasaareen ja takaisin, savusaunat ja lämminvesiallas erikseen naisille ja miehille, pyyhkeet ja pesuaineet (uima-asut eivät sisälly) sekä Helsingin upeat merimaisemat.

- **Ilmoittautumiset:** Saunasaareen 18.5. mennessä sähköpostilla rainer.hanhilahti@saunasaari.fi tai puhelimitse 050 525 0393.

- Lisätietoa Saunasaaresta: www.saunasaari.fi

KOKOUSHKUTSU



Suomen Saunaseura ry:n kevätkokous

KUTSU

- Saunaseuran kevätkokous keskiviikkona 3.5.2017
- Kino Tapiola (Mäntyviita 2, 02110 Espoo) klo 18.00 alkaen
- Ennen kokousta klo 17.00 mielenkiintoinen esitelmä: Professori Jari Laukkanen kertoo uusimmista lääketieteellisistä tutkimuksistaan liittyen saunomisen terveysvaikutuksiin.
- Kahvitarjoilu ja ilmoittautuminen klo 16.30 alkaen

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 11§ kevätkokoukselle määräämät asiat:

- 1) esitetään ja käsitellään edellisen tilikauden tuloslaskelma ja tase sekä tilinpäätös ja hallituksen toimintakertomus
- 2) esitetään ja käsitellään tilintarkastajien kertomus
- 3) päätetään toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksymisestä ja vahvistamisesta
- 4) päätetään vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle ja toiminnanjohtajalle
- 5) valitaan nimitysvaliokunta, johon nimetään 3-5 jäsentä
- 6) Muut asiat, jotka johtokunta tai vähintään 10 seuran jäsentä on sääntöjen mukaan esittänyt kokoukselle.

- Kaikki seuran jäsenet ovat tervetulleita vaikuttamaan!
- Ilmoittaudu kokoukseen torstaihin 20.4. mennessä
- Ilmoittautua voit suoraan kotisivujen kautta <http://www.sauna.fi/ilmoittaudu/> tai Saunatalon kassalla olevaan listaan.

Suomen Saunaseura ry



Atria®

ENNÄTYSHYVÄÄ NAUDAN BURGERLIHAA PARHAISIIN SAUNAILTOIHIN



TÄLLÄ TEHTIIN
GRILLAUKSEN
**MAAILMAN-
ENNÄTYS**
LAHDEN
MM-KISOISSA
2017!



Kisaburger parmesaanimajoneesilla

Parmesaanimajoneesi

- 30 g parmesaania
- 70 g majoneesia
- 1 rkl sitruunamehua

Pihvit

- 600 g Atria Burger Naudanlihaa
- 1 tl suolaa
- 2 tl mustapippuria myllystä

Lisäksi

- 140 g Atria Suomalaista Pekonia
- 4 hampurilaissämpylää
- salaatinlehtiä

Raasta parmesaani kulhoon. Lisää joukkoon majoneesi ja sitruunamehua. Sekoita tasaiseksi.

Sekoita suola ja mustapippuri burgerlihan joukkoon. Muotoile neljäksi pihveiksi ja grillaa tai paista kypsiksi. Paahda pekonit rapeiksi.

Kokoa burgerit.

Ps. Voit lisätä burgerin väliin myös esimerkiksi tomaattia ja karamellisoitua sipulia.

Hyvä ruoka, parempi mieli.

Helposti lämmitettävä savusauna

Miten päästään nauttimaan savusaunan lämmöstä nopeammin ja ilman tikua?

Isäni rakennutti savusaunan Nastolan Sylvöjärven rantaan vuonna 1968. Innoitusta ja piirustuksia hän löysi Sakari Pälsin kirjoista. Isänsä kotitalon savusauna Nastolan perukoilla oli niinkään esikuvana.

Lauri-isäni oli tekniikko ja teki elämäntyönsä Helsingin kaupungin kaasulaitoksella, jossa hän muiden töiden ohella muun muassa suunnitelti silloisen kalasataman yrittäjille savustusuuneja. Peruslämpö useimpiin savustusuuneihin tuotettiin näet kaasulla. Hän oli perehtynyt myös polttamiseen laajemminkin, muun muassa Helsingin krematorion suunnittelussa.

Myrsky toimi metsurina

Savusaunaa suunniteltiin pitkään ja hartaasti. Sitten vuonna 1967 myrskytuuli kaatoi kesämyrsky tontilta parikymmentä honkaa. Rakentamispäätös syntyi nopeasti, saatiinhan saunaan hirret omalta tontilta!

Ohjeet ja mitat löytyivät Sakari Pälsin kirjoista helposti, samoin kattoräppänän sijoittaminen ja ilmanvaihto: lattialautojen väliin jätettiin jonkin verran rakoa tuuletuksen varmistamiseksi.

Kiukaan rakenteessa ei seurattu enää Pälsin ohjeita. Laurin tavoitteena oli näet huomattavasti lyhentää lämmitysaikaa, joka isänsä kotitalon saunassa vei puoli päivää.

Neljä hyvää oivallusta

Ensimmäinen oivallus oli siinä, että hän muurasi kiukaan isoista tulenkestävistä tiilistä, jotta lämmitettävä massa saatiin huomattavasti pienemmäksi verrattuna perinteiseen luonnonkivistä muurattuun.

Toinen oivallus oli rakentaa tulipesä varsin korkeaksi, jotta liekkiin yläpää eli niiden kuumien kohta osuu lämmittäviin löylykiviin.



Eero Vuohula ja isänsä Laurin rakennuttama, "neljän oivalluksen" savusauna.

Kolmas oivallus oli rajoittaa löylykivien määrää perinteistä pienemmäksi. Kun muutama vuosi sitten itse uusin löylykivet, niitä meni kuitenkin ainakin 300 kiloa.

Neljäs oivallus oli ehkä tärkein: savusaunan lämmitystähän hidastaa hiilloksen hiipumisen odottaminen, joka vie helposti toista tuntia. Ellei an-

neta hiilloksen hiipua aivan loppuun tulee saunaan 'tikua', jota varsinkin naisväki vierastaa. Siitähän jotkut valittavat seuramme saunoissa.

Hiilloksen saamiseksi kätevästi pois tulipesästä jätettiin muuratessa koko matkalla kouru. Kouru mitoitettiin niin, että varta vasten tehdyllä hiililapiolla saatiin kerättyä vielä osin punaisetkin kekäleet ja vietyä ne ulos niille varattuun tuhka-astiaan.

Viime kesänä sain helposti savusaunamme kylpykuntoon vähän yli puolessatoista tunnissa.

Toivon, että tämä juttu auttaa savusaunaa havittelevia päätöksenteossa. Enää ei tarvitse lämmittää puolta päivää ja vielä sen jälkeenkin kärsiä tikusta.

Tästä voi alkaa savusaunojen renessanssi. ♦



Vielä osin punainen hiillos poistetaan kiukaasta hiililapiolla. Näin ei tarvitse odotella hiipumista eikä kärsiä tiukusta.

Uusia saunakirjoja meiltä ja muualta

Viime vuonna ilmestyi useita sauna-aiheisia kirjoja, joista tässä muutama poiminta. Jutun kuvat ovat haaparantalaisen Kenneth Mikon kirjasta.

Kirjakaarelta ilmestynyt teos *Sauna – aito suomalainen elämys* valottaa saunomiskokemusta eri puolilta laajasti ja henkilökohtaisen makuisesti. Kirjan tekemisestä on vastannut sauna-asioiden eteen useita vuosia töitä tehnyt Sauna from Finland ry:n Carita Harju.

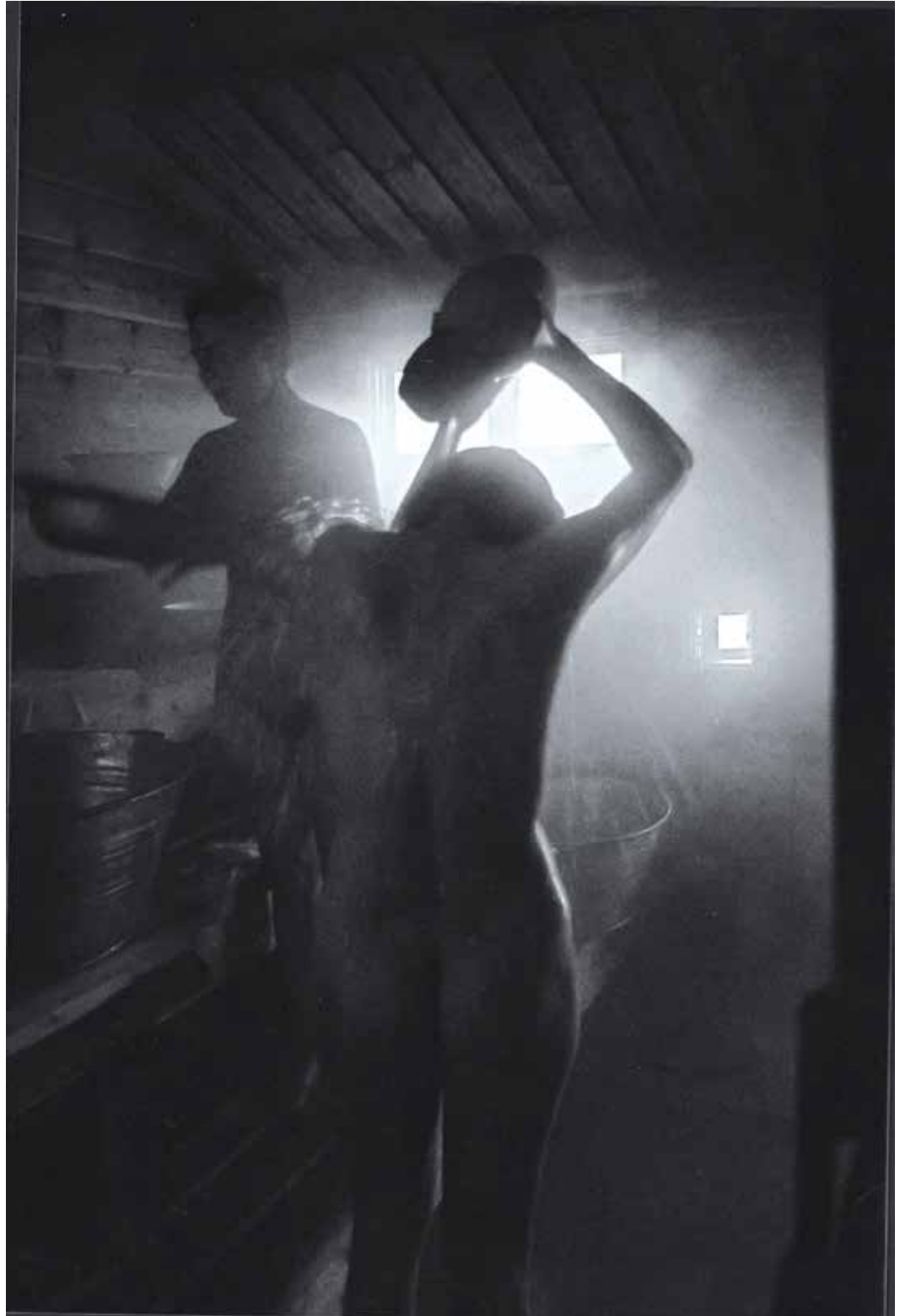
Kirjan mukaan suomalaisen saunan erottaa muista saunoista siinä, että sauna on meillä kokonaisvaltainen elämys, joka syntyy tapahtumista ennen saunaan menoa, saunassa ja saunan jälkeen.

Hyvän suomalaisen saunakokemuksen voi tosin saada myös Suomen ulkopuolella. Siitä ovat suomalaiset itse yrittäneet pitää huolta levittämällä sauna-aatetta ja hyviä saunomistapoja. Siihenkin kirja sopii hyvin.

Teos esittelee sekä perinteisiä saunoja että moderneja saunoja Suomessa ja ulkomailla. Kirjassa olevat faktat sisältävät tärkeää ja mielenkiintoista tietoa saunomisesta. Kirjallisuusluettelo opastaa lukijaa syvemmälle saunan saloihin.

Kolmella kielellä ilmestyneen kirjan kuvituksesta ja graafisesta ulkoasusta vastaa valokuvaaja Hanna Söderström.

Kirjan yhtenä taustavoimana on Visit Finland, joka on panostanut kiitettävästi saunan esille tuomiseen matkailussa.





Sauna kiinnostaa Japanissa

Japanissa ilmestyi pari merkittävää saunakirjaa, joissa kaikissa on kuvattu laajasti myös suomalaista saunaa. Nämä kirjat on syytä hyödyntää suomalaisen saunan tietämyksen ja viennin edistämiseen Japanissa.

Madanori Ikeda on kulkenut Suomessa ja Baltiassa useaan kertaan. Hän on valokuvaaja, joka on pitänyt näyttelyjä eri puolilla maailmaa.

Uusin kirja on kuvia saunasta, nimenä vain Sauna. Kuvat kertovat saunomisesta pääosin Suomessa sekä Baltiassa ja lähinnä savusaunoissa. Kirjassa on tekstiä vain pari sivua. Ikeda on tavoittanut kuvissaan aidon suomalaisen saunakokemuksen ja kuvat välittävät sen katsojalle.

Makio Nakayama on koonnut savusauna-asiaa noin sadan sivun verran kirjaan, joka ulkoasultaan muistuttaa savusaunaa. Kirjassa on runsaasti kuvia ja piirroksia savusaunasta. Kirjaa voi jopa käyttää saunan suunnitteluun.

Matkailulehti Coyote julkaisi yli satsivuisen numeron, joka sisältää paljon sauna-asiaa. Mukana on suomalaista saunamateriaalia, jonka Coyoten valokuvaaja on kerännyt useilla ISA:n järjestämällä matkoilla Suomeen ja Baltiaan.

Kuvakirja arktisilta alueilta

Haaparannassa asuva valokuvaaja Kenneth Mikko julkaisi arktisen alueen saunoista kuvattun valokuvateoksen, jonka kustansi BarentsKultur.

Kuvat ovat Pohjois-Ruotsista, Suomesta sekä Norjasta. Mukana on myös kuvia Arkangelin alueelta, jossa Mikon oppaana on toiminut professori Nikolai Terebkin.

Kirjan mustavalkoiset ja hämyiset kuvat on jaettu neljään osaan: amatsonit, löyly, paja ja vesi. Kaikissa kuvissa on ihminen osana saunatapahtumaa.

Mukana on hyvin vähän tekstiä lähinnä selittämässä otsikoita. Pajaa selitetään siten, että kuuman ihon vihtominen muistuttaa pajavasaran käyttöä raudan taonnassa. Ja lopuksi kummassakin tapauksessa jäähdytetään kylmällä vedellä.

Kirjaa voi tilata BarentsKulturin toimistosta sähköposti: barents@algonet.se. ❖

Suomi 100 -hankkeissa myös sauna ja ISA vahvasti mukana

■ Vuosi alkoi vilkkaasti erilaisilla Suomi 100 -kokonaisuuteen liittyvillä saunahankkeilla. Tammiukuussa pääsi liikkeelle USA:ssa Traveling sauna, jonka vihkiminen ja lähtölaukaus tapahtui Minnesotassa muun muassa Osmo Vänskän johtaman Minnesotan sinfoniaorkesterin konsertilla. Traveling Sauna kiertää koko vuoden USA:ssa päätyen lopulta itsenäisyyspäivän viikolla Washingtoniin. Matkalla sauna pysähtyy ja tarjoaa

mahdollisuuden saunomiseen sekä tutustumiseen lähinnä suomalaiseen saunakulttuuriin. Saunan on suunnitellut ja rakentanut TylöHelo Inc. ja kiukaana on siis Saunatechin valmistama Finleo-jatkuvalämmitteinen puukiuas.

Saksassa kiertää Visit Finlandin Saunatour huhtikuun loppupuolelle. Pysähdyspaikoissa yleisöllä on mahdollisuus tutustua saunomiseen suomalaisessa saunavau- nussa sekä suomalaiseen saunamatkailuun. Mukana



on myös muutamia suomalaisia sauna-alan yrityksiä kertomassa omista tuotteistaan. Maailman saunamaakunnaksi julistautunut

Keski-Suomi on vahvasti mukana mainostamassa saunaviikkoaan.

Monessa muussakin maassa on sauna-aiheisia

YLI PUOLI VUOSISATAA BETONINLUJAA PALVELUA

Vuonna 1959 perustetusta Keskikuljetus Oy:stä on kehittynyt reilussa puolessa vuosisadassa yritys, joka kykenee täyttämään monipuolisella kalustollaan ja ammattitaitoisella henkilökunnallaan niin pienrakentajien kuin Suomen suurimpien rakennustyömaiden vaatimukset.

Kuljetusliike Ralento perustettiin vuonna 1945. Ralento on ollut vuodesta 1993 Keskikuljetuksen aputoiminimenä. Kunnioittaakseen perinteikstä 70-vuotiaasta Ralento -nimeä Keskikuljetus tulee nostaamaan sen näkyvästi esille yhtiön uudessa ilmeessä, markkinoinnissa ja viestinnässä.

ralento

W W W . R A L E N T O . F I

Perinteikkäistä palveluista vastaa Keskikuljetus Oy



**BETONINLUJAA
PALVELUA**

PUMPPAUS- JA KULJETUSTILAUKSET 040 504 2075



Suomi 100 -tapahtumia, joiden järjestäjinä ovat muun muassa paikalliset edustukset ja kulttuuri-instituutit. Lisätietoja juhlatuoden

tapahtumista saa suomifinland100.fi -sivustolta. Wellness on vahvasti tulossa trendinä maailmalla. Wellness Summit 2016

otti lopulta myös saunan ohjelmaansa ja seuraavaan kongressiin kesällä 2017 tulee varmasti saunasta lisää esitelmää. Wellness Summit julkaisi jo muun muassa Jari Laukkasen saunatutkimuksia viimeisimmässä numerossaan.

Seuraavan Kansainvälisen Saunakongressin järjestäjäksi valikoitui lopulta Ruotsin ISA-jäsen eli Svenska Bastuakademie. Kongressi ajoitetaan kesäkuulle 2018 ilmeisimmin juuri ennen Saunan päivää eli kesäkuun toista lauantaita. Kongressin motoksi valittiin Sauna in the Midnight Sun ja aihepiiri tulee olemaan vahvasti lääketieteessä. Kongressin



paikka on Haaparanta-Tornio, missä sijaitsevat myös Bastuakademioiden toimistot ja saunat sekä pieni saunamuseo.

Suomi 100 kiinnostaa ulkomaisia toimittajia ja haastatteluita sekä vierailuja on tulossa runsaasti. Varsinkin pääkaupunkiseudun saunat ovat vierailijoiden suosiossa ja tarjontahan on täällä parantunut merkittävästi.

Teksti: Risto Elomaa

Kuva: Courtesy of Traveling Sauna Group

teraWatt

Hyvä talo ansaitsee toimivan tekniikan



LINJASANEERAUKSET | TOIMITILAT | ASUINRAKENNUKSET

www.terawatt.fi

APTEEKISTA.

Aqualan®L

Luotettava ja monikäyttöinen
perusvoide koko perheen ihonhoitoon.



Orionin  perusvoiteet



100

02/2017



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätiedot puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

ORION

Hyvinvointia rakentamassa. Yhdessä.

Wihanto Yhtiöt - suomalainen, yksityinen kiinteistönomistaja

70 Wihanto Yhtiöt
vuotta

Korkealuokkaista toimistotilaa Turun ydinkeskustassa

Yhteys: Sijoitusjohtaja Juhani Wihanto
puh. 050-3085431 tai juhani@wihanto.fi



Vaskiniemen saunamuotia

Teksti: Leena-Kaisa Simola

Kuvat: Elina Manninen



Hattuja kuin Ascotissa

Tosin saunahattuja käytetään niiden tarpeellisuuden, ei näyttävyyden vuoksi.

Saunahattujen ystävät sanovat hattujen suojaavan päätä ja hiuksia niin kuumassa löylyssä kuin kylmässä pakkasilmassa.

Saunahattujen suosio on kasvussa, mikä näkyy myös niiden tarjonnassa. Enää ei tarvitse hakea hattuja Itämeren takaa, vaan valikoimaa löytyy Suomessa sekä kauppoissa että verkossa.

Monet hatut ovat hauskoja ja tuovat iloa saunojille. Tässä saunasiskojen tyylinäytteitä, mutta yhtälailla hattuja näkee miesten päissä.



Taistelu yleisestä saunasta

Viime syksynä järvenpäälinen kunnallispoliitikko Aki Lintunen ehdotti, että Järvenpäähän Tuusulanjärven rannalle rakennettaisiin kunnan toimesta suomalaisen saunakulttuurin parhaita perinteitä kunnioittava yleinen sauna.

Ajatus tuntui mielenkiintoiselta, joten päädyin Lintusen kanssa asiasta tarkemmin keskusteltua tekemään saunahanketta koskevan kuntalaisaloitteen sekä keräämään nimiä aloitetta tukevaan nettiadressiin. Yleinen sauna parantaisi Järvenpään vetovoimaa sekä lisäisi kuntalaisten viihtyvyyttä. Hanke olisi myös ajankohtainen, sillä yleiset saunat ovat viime

vuosina tehneet paluun. Esimerkiksi Helsingistä löytyy kaikenlaisia yleisiä saunoja pienimuotoisesta Sompasauhasta aina viime vuonna avattuun arkkitehtonisesti erityisen näyttävään Löylyyn asti.

Järvenpään tilanne yleisten saunojen osalta on kuitenkin paljon heikompi. Tuusulanjärven ympärillä on joitakin vuokrattavia saunoja, mutta se mitä alueen asukkailla kipeästi puuttuu, on kohtuullisella pääsymaksulla toimiva matalan kynnyksen yleinen sauna. Tällainen sauna voisi toimia myös tärkeänä kohtaustapaikkana ihmisille. Saunahankkeen voi nähdä myös panostuksena kuntalaisten hyvin-

vointiin. Saunan lämmössä maalliset murheet unohtuvat. Parhaimmillaan perinnesaunan lempeä löyly hyväilee mieltä kuin Sibeliuksen sävelet.

Valitettavasti sauna-aloite sai kuitenkin osakseen lähinnä vastustusta. Erityisesti Internetissä hanketta kritisoitiin kovin sanoin. Kriitikot epäilivät, että saunalle ei riittäisi asiakkaita. Lisäksi hanketta pidettiin liian kalliina. Jälkimmäinen argumentti ei oikein osu maaliinsa, sillä saunan rakentamiskustannukset jäisivät reilusti alle puoleen miljoonaan euroon. Järvenpäässä on toteutettu huomattavasti kalliimpiakin hankkeita. Saunasta koituvat juoksevat kulut voitaisiin puo-

Vain sauna puuttuu.

Sen sijaan ideoita, oivalluksia ja lounasta löytyy vaikka muille jakaa. Tervetuloa tutustumaan uusiin tiloihimme.

N2

Pursimiehenkatu 29–31 A

Miksi yleiset saunat voivat hyvin Helsingissä, mutta Järvenpäässä yleinen sauna koetaan uhkana?

lestaan peittää pääsymaksulla, vaikka asiakkaita olisi vain joitakin kymmeniä päivää kohden.

Saunahankkeen saama yllättävän negatiivinen vastaanotto kertoo suomalaisen saunakulttuurin muutoksesta. Historiallisesti saunakulttuuriin on kuulunut vahva yhteisöllisyys. Ei ole saunottu vain oman perheen kesken, vaan yleisessä saunassa on kohdattu myös kyläläisiä. Antropologisesti ymmärrettynä sauna on ollut paikka, jossa on ylläpidetty sosiaalisia suhteita. Modernisaatioon liittyvä yksityistymiskehitys on kuitenkin heijastunut myös saunakulttuuriin. Saunominen koetaan aiempaa yksityisempänä toi-

mituksena. Kuten eräs hanketta kommentoinut kuntalainen totesi, Järvenpää on täynnä saunoja, joten yleiselle saunalle ei ole tarvetta. Toisaalta mitä enemmän yksityisiä saunoja kaupungista löytyy, sitä polttavammaksi ongelmaksi voi saunattomuus siitä kärsivälle muodostua.

Miksi yleiset saunat voivat hyvin Helsingissä, mutta Järvenpäässä yleinen sauna koetaan uhkana? Ehkäpä vastausta voisi etsiä kaupunkien kokoerosta. Pienestä kaupungista uupuu usein innovatiivisuutta. Vaikka yleiset saunat ovat Suomessa tekemässä jonkinlaisen paluun, ei tämä trendi välttämättä ole vielä ehtinyt pikkukau-

punkiin asti. Saunakulttuurin ystävillä riittää Järvenpäässä vielä työsarkaa.

Tavoite, yleinen sauna Tervanokan luonnonkauniissa maisemissa hyvien uintimahdollisuuksien äärellä on kuitenkin taistelemisen arvoinen.

Juuso Koponen

Kirjoittaja on valtiotieteiden maisteri ja tohtorikoulutettava Helsingin yliopistossa sosiaali- ja kulttuuri-antropologian oppiaineessa.

LÖYLY

LÖYLY TARJOAA UPEITA ELÄMYKSIÄ JA LÄMPIMIÄ HETKIÄ YMPÄRI VUODEN.

Savusauna ja kertalämmitteinen puusauna ovat lämpimiä ma-ke 16-22 & to-su 13-22

Saunoista pääsee vilvoittelemaan terassille ja uimaan mereen ympäri vuoden. Kahden tunnin saunavuoro 19€/hlö.

Löylyssä on lämpimänä myös aamusauna lauantaisin klo 7.30-9.30. Aamusaunan hinta on 19€/hlö.

Hinnat sisältävät pyyhkeen, pefletin ja pesuaineet.

SUN - SEA - SAUNA

f Löyly

@helsinkisauna

HERNESAARENRANTA 4 - 09 6128 6550 - WWW.LOYLYHELSINKI.FI

Suomen Saunaseuran uudet jäsenet, *hyväksytty helmikuussa*

Nimi	Titteli	Nimi	Titteli
ALA-LAURILA PETRI	Professori	JOSEFSSON TUUKKA	Partner
ALHONEN MERTSI	Yrittäjä	KAITOSALMI RAIMO	Merkonomi
BASSUDAY ANDY	Kouluttaja	KALLIORANTA MATTI	Johdon konsultti, yrittäjä
BERNARD OSCAR	Toimitusjohtaja	KARSIKAS JUHA-PEKKA	Tuotannonsuunnittelija
BJÖRKBOM CHRISTIAN	Yrittäjä	KAUMA TOMMI	Koululainen
BJÖRKENHEIM PATRIK	Hankintakonsultti, yrittäjä	KERO RAILA	Yksityisyrittäjä
CATTEDDU DANIELE	Chief Technology Officer	KIPRUSOFF MIIKKA	Jääkiekkoilija
DAHLBERG LARS	Ekon. Mag.	KOIVUMÄKI JARI	TkT
DAU HENRIK	Koululainen	KONONEN EERO	Pankinjohtaja
DETERMANN TILL	Merchant	KORHONEN MAX	Opiskelija
EERIKÄINEN TAPIO	Hallinnollinen virkamies	KORHONEN TERO TAPIO	MBA, Yrittäjä
EKHOLM JOONAS	Director, Group Finance & CFO	KOSKINEN TONI	Toimitusjohtaja
ELIASSON AARO	Area Sales Manager	KURKI JUKKA	Johtaja
ERONEN PASI	DI	KYLÄNPÄÄ LAURI	Myyntipäällikkö
ERONEN TEEMU	Jääkiekkoilija	KÄYHKÖ ARTO	Ekonomi, maajohtaja
ESKO PIRKKA HANNUNPOIKA	Ohjelmistosuunnittelija	LAAKSO KARI	Liiketoimintajohtaja
EVÄLAHTI MARTTI	Rakennusmestari AMK	LAINÉ SEBASTIAN JAN	KTM
FORSS ANDERS	Asianajaja, varatuomari	LAUKKANEN TANJANIINA	Tutkija
FRITZE IMMO	Koululainen	LAUKKANEN JARI	Professori, kardiologi
FÖHR KARI	DI	LAURÉN HANNA-RIIKKA	Johtaja
HALLQVIST SIMON	KTM	LEHTINEN MARKO	Konsultti
HAMRO-DROTZ MARKUS	Asianajaja	LEHTO JARI	KTM
HANNINEN-RAUHALA TIINA	Analyytikko	LEHTO PEKKA	Yrittäjä
HANNULA KIRSI	Lakiasiaintohtaja	LEHTONEN MATTI ERKKI	DI
HARRI HANNU	Kehitysjohtaja	LEHTONEN RAULI-PEKKA	Kiinteistöpäällikkö
HAUTAKANGAS ELINA	Lakimies	LERCHE PETER	Muusikko
HEINONEN KARRI	Yrittäjä, toimitusjohtaja	LIINAMAA ASKO	Yrittäjä
HEINONEN MIKKO	Toimitusjohtaja	LINDBLAD SILJA	VTM, Kehittämiskoordinaattori
HOLMQVIST PÄIVI KYLLIKKI	Toimitusjohtaja	LINDQVIST LASSE	Konsultti
HYPPÄNEN TIMI	DI, MBA	LOHMAN RITA	Toiminnanjohtaja, YTM, MBA
HYRKÄS-TIIPPANA EIJA	Insinööri	LUNDELL KAI-ARI	Eläkeläinen
HÄMÄLÄINEN SEPPO	Kirjailija	LUOMANEN JONI	Elokuvaaja
HÄMÄLÄINEN MIKA	Myyntipäällikkö	LUOTONEN THOMAS	Luottoasiantuntija
HÄRKÖNEN JORMA	Yrittäjä	LUUKKONEN OLLI	TkT, Chief Data Scientist
ISOTALO LEENA	TT	LÖFGREN MAJA	Hammaslääketieteen opiskelija
JAKOBSSON MARTTI	DI	MATILAINEN MARKO	Asiantuntija
JOHANSSON MATIAS	FM	MULLER SIEGHART	Keittiömestari
JOKELA SAMI	Kuljettaja	MÄKIJÄRVI MARKKU	Dosentti

Nimi	Titteli	Nimi	Titteli
NORDSTRÖM MIIA	Business designer	SUONPERÄ RIITTA LIISA KAARINA	Luottojohtaja
NUMMELA JENNI	Johtaja	SUTINEN PÄIVI	KT
NURKKALA JORMA	Tilintarkastaja, KHT, JHT	TAKACS ZOLTAN ISTUAN	Viulutaiteilija
NYGÅRD KAI	Ravintoloitsija	TAMMENMAA PÄIVI	Software Development Manager
OKSANEN TIMO	Yrittäjä	TIENSUU TEEMU	Toiminnanjohtaja
OLKKONEN KARI	Toimitusjohtaja	TORPO REIJO	Myyntipäällikkö
OYAMA HIROMOTO	Counsellor/Deputy Chief of Mission	TUKIAINEN JUKKA	Digitaalisen liiketoiminnan johtaja
PAJUJARJU TAPIO	Toimitusjohtaja	TULENSALO PETRI	DI, MBA, aluepäällikkö
PENNANEN ANTTI	Johtaja	TUOMINEN ESA	LT, erikoislääkäri
PIRINEN PASI	Professori	TÄHTINEN OUTI	Asianajaja
PITKÄNEN EEVA	Yrittäjä	TÖRMÄ ANTTI	Kalamestari
PITKÄNEN JUKKA	Yrittäjä	WALLENIOUS KJELL	Tavaratalopäällikkö
POLSO KUKKA-MAARIA	Opiskelija	VANE-TEMPEST MICHAEL	Project director
POPOV MIRVA	Kahvilatyöntekijä	VAPAAVUORI TUOMAS	Opiskelija
PRIHTI AATTO	Kansleri emeritus	WECKSTRÖM JOHAN	Chief Operating Officer
PUIRAVA PAULI	Farmaseutti	VEHKALUOTO KIRSI	Kehityspäällikkö
PUOTINIEMI LEENA	Lehtori	VEIKONHEIMO TOMI	Manager
PÄRNÄNEN PEKKA	Yrittäjä	WIDSTRÖM JAKOB	Yrityspankkiiri
RANTALA JUHA	KTL	VIERIMAA REIJO	Keksijä
RIIHIMÄKI ERJA-RIITTA	Opettaja, FM	WIHANTO JUHANI	Sijoitusjohtaja
RIIPPA VILLE	Muusikko	VIHKO REIJO	Professori, pääjohtaja
ROSQVIST JÖRGEN	Johtaja	VIKILÄ JUKKA	Kirjailija
SAALASTI OLLI	Yrittäjä	WIKSTRÖM KIM	FM
SAARI PAULUS	Opiskelija	VILÉN VILLE-MATIAS	Konsultti
SAARI RIIA	Diplomieurytmisti	VIRTANEN-THEWLIS BERIT	Senior Vice President
SAHLBERG OLA	Yrittäjä	VUOHELAINEN RISTO	Johtaja
SALOKANGAS HENRI	Toimitusjohtaja	YLIROTU JEREMIAS	Head of Design
SALOKANGAS RIINA	Markkinointijohtaja	YLÄJÄRVI AXEL OLIVER	Sähköasentaja
SALOMAA JUSSI	Business Unit Manager	ÖHMAN KIM	Valokuvaaja
SALONEN HANNU	CEO, FK		
SAVOLAINEN ANTTI	Insinööri		
SEPPÄNEN MARKUS	Toimitusjohtaja		
SIIVOLA JUHA	Tietoturva-asiantuntija		
SIRKIÄ MARKO	Head of Software Development		
SOILAMO KARRI	Toimitusjohtaja		
SOMPPI MATTI	DI		
SONTAG-STROHM TUULA	Yliopistonlehtori, dosentti		
SULIN ELENA HENRIKKA	Freelance-kirjoittaja		

#DontCrackUnderPressure



TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



AQUARACER CALIBRE 5

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.

Suomen Saunaseura Ry

www.sauna.fi

Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki

Saunojen aukioloajat

Miehet

Tiistai: klo 13.00–21.00

Keskiviikko ja perjantai: klo 13.00–22.00

Jaetut lauantait: klo 12.00–16.30,

Viimeinen sisäänpääsy klo 15.45

Muut lauantait: klo 12.00–19.00

Naiset

maanantai, paitsi kuukauden ensimmäinen:

klo 13.00–21.00

torstai: klo 13.00–22.00

jaetut lauantait: klo 17.00–21.00

Jaetut lauantait

Kuukauden ensimmäiset sekä kesäkuun, elokuun ja joulukuun lauantait.

Poikkeukset aukioloaikoihin

Perhesaunapäivä sunnuntaina 2.4. klo 12–18.

Saunatalo on suljettu pääsiäisenä 14.–17.4., vappuna 1.5. sekä helatorstaina 25.5.

Kesätauko alkaa 23.6.2017 ja Saunatalo aukeaa 30.7.

Yhteystiedot

Toiminnanjohtaja Katariina Styman

050 371 8178, tj@sauna.fi

puhelinaikea ma-to klo 10.00–12.00

Lämmittäjä, kiinteistöhuolto Ari-Pekka Paavola

050 372 7648, a-p.paavola@sauna.fi

Päätoimittaja Leena-Kaisa Simola

0500 80 10 40, lehti@sauna.fi

Saunaseuran johtokunta

Tuomas M. S. Lehtonen, pj.

Tutkimus- ja kulttuuritoimikunnan pj

040 560 9879, tuomas.lehtonen@finlit.fi

Jussi Niemelä, varapj.

050 506 1999, jussi.p.niemela@gmail.com

Mikko Fritze

050 449 9433, mikkofritze@gmail.com

Antti Lavonen

Taloustoimikunnan pj

0400 299 088, alavonen@gmail.com

Jarmo Lehtola

050 4432082, jarmo.lehtola@kolumbus.fi

Ritva Ohmeroluoma

0400 109021, ritvaohmeroluoma@gmail.com

Risto Pitkänen

040 7590825, risto.pitkanen@wilo.fi

Hannu Saintula

Toimitusneuvoston ja viestintäryhmän pj

050 559 9557, hannu.saintula@pp.inet.fi

Gina Sundgrén

Kunnossapitotoimikunnan pj

050 593 2800, gina.sundgren@me.com

Antti Säiläkivi

0400 241 114, antti.sailakivi@hpplaw.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



Testatusti maailman paras!

Ainoastaan Sydän-kiukaan lämmönvaihtimessa on sekundääripoltto ja vastavirtakanavisto.

Vain korkeassa lämpötilassa hiukkaset ja kaasut palavat ja puhdistuvat tarkimmin.

Paloturvallisin lämpötilaluokka T400.

15 vuoden kehitystyön ja kolmen patentin tulos: maailman paras kiuas!



★★★★★
TESTIVOITAJA
TM RAKENNUSMAAILMA 5/2014

SYDÄN-KIUAS®

Parempaan saunan puolesta
www.sydan Bruins.fi

Muutamme tiedon taidoksi ja toiminnaksi.

Kiinkon ratkaisukeskeiset ajankohtaiskoulutukset sekä tutkinto- ja pätevyyskoulutukset ovat alan huippua. Tarjontaamme ohjaa vahvasti työelämälähtöisyys ja kouluttajamme edustavat alan parasta asiantuntemusta.

Kiinko on kiinteistö- ja rakennusalan johtava kouluttaja. Järjestämme vuosittain yli 130 julkista ja yrityskohtaista tutkinto-, ajankohtaiskoulutus- ja valmennustilaisuutta, joihin osallistuu yhteensä yli 6 000 henkilöä. Olemme kouluttaneet alaa vuodesta 1978, lähes 40 vuotta.



Tutustu koulutuksiimme www.kiinko.fi



SJÖMAN
vuodesta 1952
sjoman.com

LIPPU SALKOON SAUNAN KUNNIAKSI.

ALLEKIRJOITA ADRESSI OSOITTEESSA
SAUNANPAIVA.FI





. AUA1

Posti Green



E 220 d 4Matic T A All-Terrain kokonaishinta alk. 70 578,84 € (sis. alv:n, arvioidun autoveron ja toimituskulut 600 €).
Vapaa autoetu 1 185 €/kk, käyttöetu 1 035 €/kk. CO₂-päästöt 137 g/km, EU-keskikulutus 5,2 l/100 km.
Huolenpitosopimus 3 vuodeksi kiinteällä kk-maksulla alk. 34 €/kk. Kuvan auto lisävarustein. Ajotietokoneen kieli: englanti.

Vapautta ja varmuutta, vaihteleviin olosuhteisiin.

Uusi E-sarjan All-Terrain. Masterpiece of Intelligence.

All-Terrainin suurempi maavara ja 4MATIC-neliveto-ominaisuus vapauttavat sinut kulkemaan omia polkujasi. Auton ulkoasu edustaa Mercedes-Benzin muotokieltä voimakkaimmillaan. Kun sulava jylhyys yhdistyy E-sarjan ennakoivaan älykkyyteen, on käsissä todellinen autoilun mestariteos. Tutustu Mercedes-Benz E-sarjan All-Terrainiin osoitteessa **www.mercedes-benz.fi**.



Mercedes-Benz Suomi



@mbsuomi



Mercedes-Benz Suomi

Mercedes-Benz

The best or nothing.

