

Sauna

Vuodesta 1937

Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 4/2024

Sauna
kuuluu
kaikille



10 kysymystä
Saunatalon
remontista **26**

Joulupukki,
milloin ehdit
joulusaunaan? **30**

Kekkosen
Tamminiemen
jälkilöylyissä **51**

A photograph of a Harvia Cilindro wood-burning stove in a sauna. The stove is cylindrical, made of stainless steel with a grid of holes, and is filled with grey stones. A fire is burning in the stove's opening. The sauna has wooden walls and benches. In the background, there are red buckets and a red towel hanging on a rack.

HARVIA

Sauna & Spa

Let's sauna.

Saatavilla 2025

Harvia Cilindro

Harvia Cilindro on moderni puulämmitteinen pilarikiuas, joka sopii keskikokoiseen saunaan. Suuri kivimäärä takaa erinomaiset lölyt.

Kiukaan takaosan ainutlaatuinen ilmanvaihtokanavisto auttaa lämmittämään saunan nopeasti ja tehokkaasti. Ruostumattomasta teräksestä valmistettu ulkokuori on vahva ja kiuas on käytössä erittäin hiljainen. Lasiluukku helpottaa käyttöä ja luo saunaan tunnelmaa, tulitilan ilmanohjauslevyt pidentävät kiukaan käyttöikää.

Harvia Cilindro on suunniteltu ja valmistettu Muuramessa.

www.harvia.fi





Jussi Heilsten

32 Joulu tulee taas!

Sauna
kuuluu
kaikille

sauna

Päätoimittajalta	7	Esittelyssä Saunaseuran	25
Saunoissa kuultua	10	johtokunnan uudet jäsenet	
Uusimmat uutiset saunan maailmasta.		10 kysymystä Saunatalon remontista	26
Tuoteuutuudet	15	Joulupukin sauna on yli 300 vuotta vanha	30
Toiminnanjohtajalta	19	Joululahjavinkit	32
Saunaseuran kuulumisia	20	Pehmeitä ja kovia paketteja pukinkonttiin.	
Saunaseuran syyskokouksessa	22	Lämpöinen pöhinä päällä jouluisin	34
Syyskokous valitsi uuden johtokunnan		Yleisissä saunoissa on jouluisin erityinen tunnelma.	
ja päätti Saunatalon remontin etenemisestä.		Talviuinti tekee hyvää	40

”Se hetki, kun olin saanut joulusiivouksen ja kaikki laatikot tehtyä, ja kotona tuoksui joululle. Silloin lähdimme ystäväporukalla saunaan ja saatoimme huokaista, että nyt voi joulun rauha alkaa.”

– Marja Repo, Rajaportin saunan vakiasiakas **37**

Löylyssä luovat ideat jalostuvat	45
Haastattelussa kolme taiteilijaa: Minna Haapkylä, Peter Lerche ja Hannu Pakarinen.	
Presidenttitason saunomiset	51
Sauna-lehden raati testasi Tamminiemen saunan.	
Kaikkia yhdistää sauna	57
Esittelyssä kolme erityisryhmää, jotka viettävät aikaa yhdessä ja lisäävät hyvinvointiaan saunomalla.	
Saunaseuran tukemaa	64
Saunasta banjaan.	



34 Rajaportin saunalla on saunottu joulu-aattona jo ennen Suomen itsenäistymistä .

Alexander Lembke



40 Näin aloitat talviuinnin turvallisesti.

Laura Vanzo

Kirja-arvostelu	67
Kaarina Kailon uusin tietokirja.	
Yhteistyössä: Hirsityö Heikkilä	68
Huippuunsa hiottua käsityötä.	
Lukijalta	72
Kymmenen kysymystä saunatietäjille	73
Laatinut Lasse Viinikka.	
Kolumni	74
Toimittaja Heikki Aittokoski pureutuu saunajutteluun.	
Yhteystiedot	75

sauna

Sauna-lehti – Suomen Saunaseura ry:n jäsenlehti 4/2024
77. vuosikerta | ISSN 0357-6566

Julkaisija Suomen Saunaseura ry
Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki
www.sauna.fi

Toiminnanjohtaja Janne Koskenniemi
janne.koskenniemi@sauna.fi
puh. 050 371 8178, soittoaajat ti-to klo 10–13

Päätoimittaja Karoliina Saarnikko,
Saarnikko PR & Communications, lehti@sauna.fi

Toimitusneuvosto
Hannu Saintula, pj, Jouni Ahonen, Ben Grass, Tiina Kaskiaro,
Jarmo Lehtola, Leena-Kaisa Simola, Lasse Viinikka,
Kristian Miettinen ja Pekka Niemi.

Taitto Pekka Niemi, Rhinoceros Oy
Kannen kuva Adobe Stock
Painatus Grano Oy, Helsinki 2024
Painos 4 700 kpl



Ilmoitukset Kristian Miettinen,
aurinia@kolumbus.fi, 0400 255 855

Lehden 4/2024 avustajat
Leena-Kaisa Simola, Janne Koskenniemi, Saunaseuran
viestintätoimikunta ja johtokunta, Ulla Ora, Riitta Korhonen,
Panu Hörkkö, Jaana Helminen, Heikki K. Lyytinen,
Ilkka Paloniemi, Lasse Viinikka ja Heikki Aittokoski.

Sauna-lehti 1/2025 ilmestyy 14.3.
Ilmoitusvaraukset 20.2. mennessä ja
aineistot 27.2. mennessä.

Osoitteenmuutokset www.sauna.fi/jasensivut

**Toimituksellinen aineisto luovutetaan Saunaseuran
käyttöön kaikin oikeuksin. Saunaseura ei vastaa
tilaamatta lähetetyistä aineistoista.**

Sauna-lehti verkossa: www.sauna.fi/sauna-lehti



NARVI



MAXIMUM
RELAXATION

NARVI



Narvi NS
Astetta paremmat lölyt.



NARVI.FI

Vapaaehtoisuus, yhteistyö ja tasa-arvo

Vapaus, veljeys ja tasa-arvo – *Liberté, Égalité, Fraternité* julistettiin Ranskan vallankumouksen aikaan. Tätä ikonista lausetta mukaillen kiteytän Sauna-lehden kuluneen vuoden 2024: vapaaehtoisuus, yhteistyö ja tasa-arvo. Nämä kaikki kolme käsitettä toteutuvat sekä lehtemme sivuilla että sen tekijöiden kesken. Sekä tietenkin Suomen Saunaseuralla.

Saunaseuran luottamustoimissa toimii joukko vapaaehtoisia, jotka antavat pyyteettömästi ja tunteja laskematta aikaansa seuran luottamustehtäviin. He tekevät laskelmia, suunnittelevat, kokoustavat ja tekevät päätöksiä, jotta seuran toiminta voi jatkua laadukkaana.

Myös Sauna-lehti pääsee osaksi vapaaehtoisuudesta, kun lukuisat seuran jäsenet lähettävät toimitukseemme kuvia ja tekstejä saunakokemuksistaan.

Sauna-lehti ei voisi ilmestyä ilman yhteistyötä. Se on toimitusneuvoston, päätoimittajan, graafikon, ilmoitusmyyjän ja lukuisten freelance-toimittajien ja valokuvaajien yhteistyön tulos. Lehteä ei olisi myöskään olemassa ilman sen lukijoita. Saamme vuosittain



lukijatutkimuksen myötä tärkeitä palautetta lehden sisällöstä ja olemme siitä äärimmäisen kiitollisia!

Sauna-lehden kannalta erittäin hyvä asia on ollut kuluneena vuonna Sauna-lehden ja Saunaseuran viestintätoimikunnan välinen yhteistyö, jonka myötä lehdessä on pystytty entistä enemmän julkaisemaan seura-toiminnan kannalta tärkeitä uutisia.

Myös Saunaseuran toiminta perustuu yhteistyöhön. Luottamustehtävissä toimivien keskinäinen yhteistyö, Saunaseuran henkilökunnan keskinäinen yhteistyö sekä seuran jäsenten yhteistyö Saunatalolla, saunomisrauhaa noudattaen takaavat toimivan seuran, vuodesta toiseen.

Suuri yhteistyön ja – myös vapaaehtoisuuden tulos – on ensi vuonna alkava Saunatalon remontti. Ilman näitä kahta seikkaa remontista ei tulisi mitään.

Sauna-lehden vuoden teemana on ollut tasa-arvo ja sitä on käsitelty monin tavoin lehtemme sivuilla. Toivon, että se on herättänyt ajatuksia ja keskustelua. Meistä jokainen voi vaikuttaa siihen, että mahdollisimman moni voi saunoa rauhallisesti, turvallisesti ja hyvällä mielellä.

Hyvää loppuvuotta, joulua ja uutta vuotta toivottaen!

Karoliina Saarnikko
Päätoimittaja

Lehteä ei olisi myöskään olemassa ilman sen lukijoita. Saamme vuosittain lukijatutkimuksen myötä tärkeitä palautetta lehden sisällöstä ja olemme siitä äärimmäisen kiitollisia!



Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!

Sauna-lehti kiittää lämpimästi kaikkia lukijoitaan ja ilmoittajiaan kuluneesta vuodesta. Seuraava Sauna-lehti 1/2025 ilmestyy maaliskuussa. Ilmoitusmyynti vuoden ensimmäiseen numeroon on jo alkanut, joten varaa ilmoituspaikkasi nyt.

Ilmoitusvaraukset:

aurinia@kolumbus.fi tai puhelimitse: Kristian Miettinen 0400 225 855

SAATKO VIRTAA TÖISTÄ VAI LATAATKO AKKUJA KOTONA?

Jokaisella on omat mielityksensä, mutta kaikkia yhdistää se,
että sähköautoilusta kiittävät sekä oma että firman kukkaro.

Nollapäästöisten työsuhdeautojen verokannuste jatkuu vuoteen 2029 saakka
– täyssähköisen verotusarvo on siten 170 €/kk perinteistä pienempi.



AUDI A6 SPORTBACK E-TRON

210 kW, 75,8 kWh

Käyttöetu	Vapaa autoetu
915 €/kk	855 €/kk

Hinta alk. 65 590 €



VOLKSWAGEN ID.7 TOURER

Pro Basic 210 kW, 77 kWh

Käyttöetu	Vapaa autoetu
765 €/kk	825 €/kk

Hinta alk. 59 390 €



CUPRA TAVASCAN

Endurance 210 kW, 77 kWh

Käyttöetu	Vapaa autoetu
615 €/kk	675 €/kk

Hinta alk. 49 990 €

Löydä oma sähköautosi [k-auto.fi](https://www.k-auto.fi)

Audi A6 Sportback e-tron, hinta alk. 65 590 €, CO₂-päästöillä 0 g/km. A6 Sportback e-tron-malliston yhdistetty EU-kulutus 13,8 – 15,7 kWh/100 km, CO₂-päästöt 0 g/km. Suositusvähittäishinnasto 5.9.2024 (WLTP). Volkswagen ID.7 Tourer Pro Basic 210 kW Akku 77 kWh, hinta alk. 59 390 €, CO₂-päästöillä 0 g/km. ID.7 Tourer-malliston yhdistetty EU-kulutus 14,1 – 16,9 kWh/100 km, CO₂-päästöt 0 g/km. Suositusvähittäishinnasto 1.9.2024 (WLTP). Cupra Tavasca Endurance 210 kW 77 kWh, hinta alk. 49 990 €, CO₂-päästöillä 0 g/km. Tavasca-malliston yhdistetty EU-kulutus 15,3 – 16,6 kWh/100 km, CO₂-päästöt 0 g/km. Suositusvähittäishinnasto 1.9.2024 (WLTP). Hinnat sisältävät toimituskulut 600 €. Kuvien autot erikoisvarustein. Ajoneuvon kulutus ja toimintamatka on määriteltä maailmanlaajuisesti yhtenäistetyn testimenetelmän (WLTP) mukaisesti. Ilmoitettu WLTP-kulutus ja -toimintamatka saattavat vaihdella olennaisestikin riippuen mm. kuljettajan ajotavasta, akkukapasiteetista, lataamisen säännöllisyydestä, sähkövarusteiden käytöstä, mahdollisen lisälämmittimen käytöstä, ulkolämpötilasta, sääolosuhteista, matkustajien ja kuorman määrästä, valitusta ajoprofiilista tai tieprofiilista. Täyssähköisten WLTP-mittaustavan mukaiset CO₂-päästöt 0 g/km. Suomen henkilöautokannan keskimääräiset CO₂-päästöt n. 180 g/km. Lähde: Autoalan Tiedotuskeskus. Maahantuoja K Auto Oy.

Tutkimus saunan huoneakustiikasta

Aalto-yliopiston tutkijaryhmä on julkaissut esitelmän saunan huoneakustiikasta lämmityksen aikana.

Inter-Noise 2024 esitelmänsä alussa tutkijat kertovat näin:

”Saunan ääriämpötilat ja kosteus muodostavat ainutlaatuisen ympäristön huoneakustiikan tutkimiseen epätavallisissa ilmasto-olosuhteissa. Tässä tutkimuksessa julkaisemme aineiston saunan huoneimpulssivastemittauksista (RIR) lämmittelyn ja veden heittämissä aikana kiukaalle. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat ympäristötekijöiden vaikutuksen RIR:iin ja antavat käsityksen saunan erillisestä huoneakustiikasta lämmityksen aikana.”

Tutkimuksen tietoja voidaan käyttää esimerkiksi tilanteessa, jossa tutkittaisiin puheen ymmärrettävyyttä saunassa lämmityksen ja saunomisen aikana tai jos tarvittaisiin laskelmia sille, miten saunahuoneen materiaalit ja koko vaikuttavat kaiunta-aikaan (impulssivasteeseen).

- Lisätietoja: <https://research.aalto.fi/datasets/dataset-of-sauna-impulse-responses>



Luoto Kuopio

Pitääkö laudeliina pestä jokaisen käyttökerran jälkeen? – Asiantuntija vastaa

Laudeliina kannattaa pestä joka käyttökerran jälkeen, toteaa siivouksen opettaja **Maarit Liukolampi** Keski-Uudenmaan koulutus kuntayhtymä Keudasta. Kokosimme Ilta-Sanomien (15.10.2024) haastatteleman Liukolammen neuvoista seuraavanlaisen muistilistan:

- Jokaiselle saunojalle oma laudeliina. Toki esimerkiksi äiti ja pienet lapset pärjäävät

yhdellä pitkällä laudeliinalla.

- Laudeliinan tarkoitus on, että hiki jää kiinni kankaaseen lauteen sijaan. Siksi se tulee pestä joka käyttökerran jälkeen.
- Suosi ekologisista syistä kestäväää laudeliinaa kertakäyttöisten peflettien sijaan.
- Ylimääräisiä tyyntiinoja ja kankaisia pöytätabletteja voi myös käyttää paremman puutteessa laudeliinoina. Kannattaa vain

tarkistaa, ettei kangas värjää lauteita.

- Märän laudeliinan voi jättää saunaan kuivumaan, mutta se kannattaa tehdä ilmastusti ja ennen kaikkea paloturvallisesti, ettei se tipu kiukaan päälle.
- Älä jätä lauteelle märkää laudeliinaa. Se kuivaa huonosti ja samalla kasvattaa mikrobien määrää, sillä mikrobit hautuvat mielellään kosteassa paikassa.

Narvi osti Saunapiste

Kotimainen sauna- ja tulisijatuotteiden suunnittelija ja valmistaja Narvi on ostanut Saunapiste liiketoiminnan. Kaupassa Nostopörssi Oy:n Saunapiste-aputoiminimellä harjoittama laitossähkökiukaiden ja kiukaiden ohjauskeskusten suunnittelu-, kehitys-, valmistus-, huolto- ja myyntiliiketoiminta siirtyy Narvi Oy:lle.

Nostopörssin hyvin hoidetut vanhat asiakassuhteet siirtyvät yritysjärjestelyn mukana Narville. Jatkuvuuden varmistamiseksi Nostopörssin yrittäjä, **Juhani Hämäläinen**, jatkaa Narvin palveluksessa

vielä liiketoiminnan siirtymisen jälkeen.

Narvi vahvistaa liiketoimintakaupalla nykyistä tuote- ja palvelukokonaisuuttaan uimahalleille, kylpylöille, hotelleille ja muille julkisissa saunapalveluissa tarjoaville asiakasryhmille.

– Saunapiste toiminnan jatkaja valittiin huolella, koska asiakkaiden haluttiin pääsääntöisesti osaksi ja luotettaviksi käsiin. Erityisesti Narvissa vakuuttivat tuotteiden korkea laatu, ammattitaito ja vahva kotimaisuus suomalaisen saunakulttuurin edelläkävijänä, kertoo Juhani

Hämäläinen, Nostopörssin toimitusjohtaja.

Narvilla iloitaan laitosten kiukaiden tarjonnan kasvamisesta.

– Saunapiste tuotteet ovat pitkäjänteisesti ja asiakkaiden kanssa yhteistyössä kehitettyjä kaikkein vaativimpiin saunaolosuhteisiin. Arvostamme hankkimamme liiketoiminnan perintöä ja tulemme jatkamaan tuotteiden ja palveluiden kehitystä kotimaan lisäksi myös vientimarkkinoilla, sanoo **Samuli Nurminen**, Narvin toimitusjohtaja.

Kunnianosoitus historialliselle savusaunalle

Kansainvälinen Savusaunaklubi ry. myönsi kunnialaatan ja kunniakirjan Pohjois-Pirkanmaalla sijaitsevan Parkanon Hirviahon tilan vuonna 1814 rakennetulle historialliselle savusaunalle ja **Eero Pylsulle** saunan kunnossapidosta. Pylsy on itse syntynyt vuonna 1943 kyseissä savusaunassa.

Perimätiedon mukaan tässä savusaunassa ovat saunoneet uudenvuodenaattona vuonna 1855 myös kansallisuuroilija **J.L. Runeberg** ja vänrikki **K.G. Polviander**.

Kunnialaatan neljä naulaa Hirviahon tilan savusaunan seinään naulasivat saunamestarit Pentti Hakala ja Seppo Lehtinen (vas.) Kansainvälisestä Savusaunaklubista sekä Hirviahon tilan omistajat Eero ja Katariina Pylsy. Eero Pylsy Pentti Hakalan vieressä oikealla.

Katariina Pylsy



RAKENTAMISEN AMMATTILAISET ASIALLA

Jutra on asiantunteva ja luotettava rakentamisen ammattilainen.

Omaamme yli kolmenkymmenen vuoden kokemuksen vaativista projekteista maan johtavien rakentajien kumppanina.

Palvelumme kattaa niin timanttiporaus ja -sahaustyöt, sekä tarjoamme ammattimaista projektinjohdon palvelua.

Ota yhteyttä ja laita rakentamisen ammattilaiset asialle.

JUTRA OY

Airotie 1 ■ 00830 Helsinki

Ilpo Koskinen ■ koskinen.ilpo@jutra.fi

+358 400 209 229

www.jutra.fi



slippedisc.com

Lokakuussa menehtynyt Leif Segerstam oli innokas saunoja

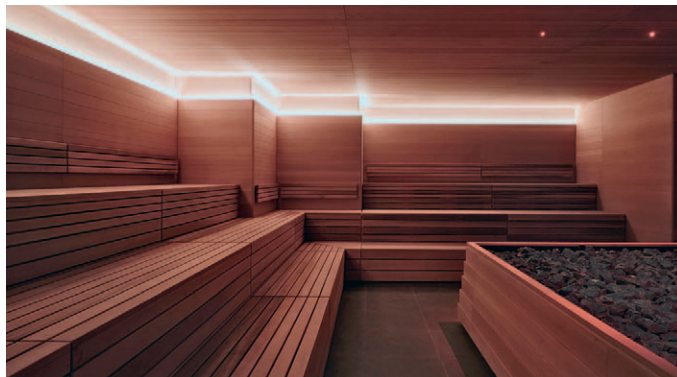
Lokakuussa menehtynyt säveltäjä ja kapellimestari **Leif Segerstam** oli innokas saunoja. Hän sävelsi jopa sinfonian saunalle. Se esitettiin hänen 70-vuotisjuhlakonsertissaan Tampereen Filharmonisen orkesterin esittämänä.

Segerstamin saunalle sävelletty sinfonia no. 254 kantoi nimeä "Listening to and looking at Tales & Visions in the opened souls of the STONES in Finnish SMOKE SAUNA".

Amerikan saunabuumi hämmentää suomalaista saunojaa

Yhdysvalloissa on meneillään saunabuumi, josta muun muassa Harvian toimitusjohtaja **Matias Järnefelt** kertoi Saunaseuran kevätkokouksessa. Samaa pääsi todistamaan toimittaja **Anu-Elina Lehti**, joka vieraili New Yorkin Manhattanilla sijaitsevassa Bathhouse-kylpylässä ja kirjoitti siitä hämmennyneenä artikkelin Helsingin Sanomien Visioon (23.10.2024).

”Osallistun kymmenien muiden saunojien kanssa saksalaislähtöiseen Aufguss-rituaaliin, joita järjestetään tässä kylpylässä useita päivässä. Noin 15 minuuttia kestävän esityksen tähti on ”sauna master”, eli Havaiji-shortseihin pukeutunut ja Pharrell Williams -energiaa henkivä mies, jonka puhe kuulostaa saarnaajalta. Hänellä on mukanaan tarjotin, jossa on kolme suurikokoista ja aromaattisilla tuoksuilla hajustettua lumipalloa. Suuressa saunassa soi sävykäs soul-musiikki, kun sauna master laskee jättimäiselle kiukaalle yhden lumipalloista. Seuraa siihenää, aromaattisia höyryjä ja nopea siirtyminen joogasalimaiseen tunnelmaan. ”*Breathe in, breathe out*” Lauteilla istuu uimapuvisiaan nuoria ja hoikkia ihmisiä, joille syvä joogahengitys lienee jo entuudestaan tuttua. Kun höyry ja rohiseva huokailu on tiheimmillään, sauna master tarttuu kosteaan pyyhkeeseen ja aloittaa eräänlaisen uuspakanallisen tanssin.”



Adrian Gaut

Bathhouse-kylpylän estetiikkaa.

Toimittaja kertoo jutussa, kuinka amerikkalaiset somevaikuttajat rakentavat nyt takapihoilleen, ja saunan pitää ennen kaikkea olla spehtaakkeli. Spehtaakkelimaisuudesta kertoo myös saunomisen kalleus. New Yorkissa ei Lehden mukaan pääse edes autenttiseen venäläis-turkkilaiseen saunaan alle 60 dollariin.

Raha on vahvasti läsnä Bathhousesessa. Somevaikuttajien lisäksi asiakkaita ovat kiireiset konsultit ja pankkiirit. Bathousen kylpylässä neonvaloista kylpylää lämmitetään bitcoinin louhinnasta syntyvällä hukkaenergialla ja pääsylimun voi maksaa kryptovaluutalla.

- Alkuperäinen maksumuurin takana oleva juttu löytyy osoitteesta: <https://www.hs.fi/visio/art-2000010776609.html>



VETO
HELSINKI • FINLAND



Vierumäelle avautuu uusi kylpylä

Vierumäelle valmistuu joulukuussa Holiday Clubin kahdeksas kylpylä. Kylpyläkokonaisuudesta on tehty mahdollisimman monipuolinen ja elämyksellinen kävijöille.

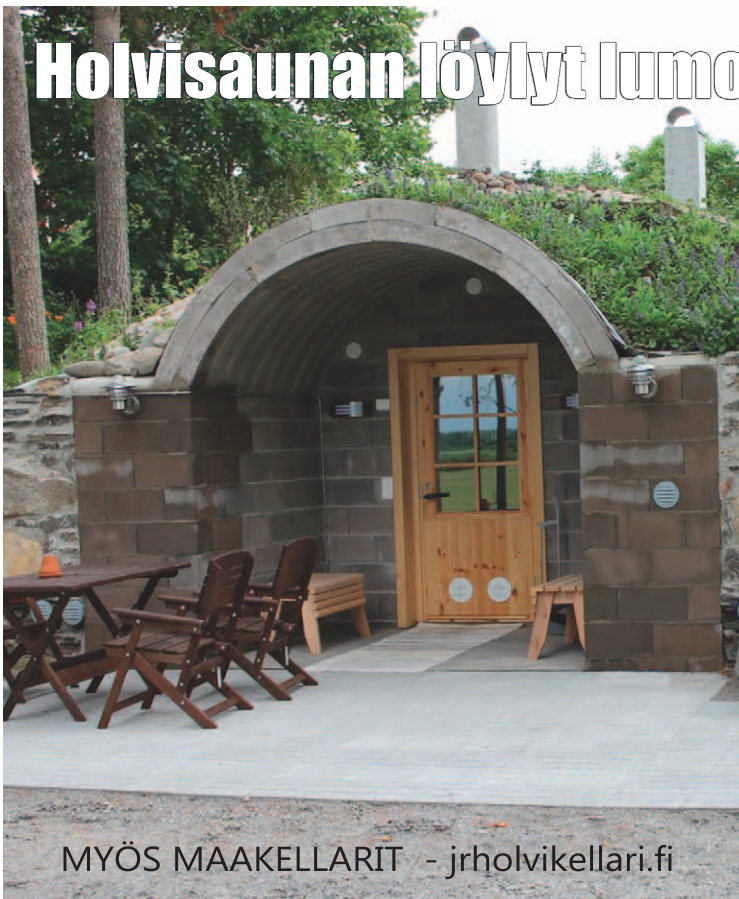
Kylpylästä löytyy yhteensä 7 allasta sekä suihkulähde. Kylpylästä löytyy myös saunamaailma, jossa on neljä erilaista saunaa: yhteisöllinen sauna, suolas sauna, kivisauna ja höyrysauna.

Saunamaailmassa on myös oma kylmäallas, jossa voi vilvoitella saunomisen välissä. Myös savusauna löytyy kylpylän piha-alueelta erillisestä rakennuksesta.

● Lue lisää: www.holidayclubresorts.com/fi/kylpylahotellit-resortit/vierumaki/kylpyla-ja-hoidot/

Havainnekuva Arco Arkkitehdit

Vierumäen uudessa kylpylässä saunoja on neljä.



Holvisaunan löylyt lumoavat pehmeydellään

Holvisavusauna on paloturvallinen ja lämmitys aika on lyhyt.

Holvimuotoisen katon ansiosta löyly laskeutuu tasaisesti.

Hengittävä harkkopinta ei kondensoi, löyly on kostea ja pehmeää.

Rakenne on lämpötaloudellinen, huoltovapaa ja kestävä.

PYYDÄ ESITE!

www.holvisaunat.fi, p. 050 342 5234

MYÖS MAAKELLARIT - jrholvikellari.fi

Holvisaunat Oy

Muista: Saunarinki on yhteinen yhteisömme

Saunaringin toimintaan voivat liittyä kaikki saunaseurat ja saunomisesta kiinnostuneet ihmiset.

Teksti ja kuvat: Leena-Kaisa Simola

Saunarinki järjesti syystapaamisen lokakuun lopussa Helsingissä Valo Hotel & Worksissa. Mielenkiintoista asiaa ja keskusteluja oli tarjolla – harmi, että kuulijoita oli vain reilut parikymmentä.

Saunarinkihän on suomalaisen saunakulttuurin yhteisö. Se perustettiin elokuussa 2019, kun sauna-aktiivit olivat yhdessä viemässä suomalaista saunaperinnettä Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon.

Saunarinki yhdistää saunayhteisöt, edistää suomalaista saunaperinnettä ja tarjoaa yhdestä paikasta tietoa saunatapahtumista ja -kulttuurista.

– Saunarinki.fi -sivuston saunatapahtumien kalenteri edistää sekä saunatapahtumien löytämistä että ehkäisee päällekkäisyyksiä, kertoo Saunamestari Killan puheenjohtaja **Pekka Paasonen**.

Saunaringin vetovastuu siirtyi viime vuoden vaihteessa Suomen Saunakulttuuri ry:ltä Saunamestari Killalle. Se on toteuttanut omalla kustannuksellaan Saunaringin verkkosivut ja ylläpidon tarjoten tämän palvelun suomalaisille saunojille.

– Jokainen voi vapaasti edistää sivuston markkinointia ja tunnettavuutta. On meidän kaikkien etu, että tapahtumayrittäjät saavat saunoja lauteilleen riittävästi järjestääkseen taas uuden saunatapahtuman, Paasonen toteaa.



Saunaringin syystapaaminen Helsingissä lokakuun lopussa tarjosi mielenkiintoisia puheenvuoroja. Kuvassa etualalla Tuiran sauna -hankkeen tuottaja Katri Tenetz Oulusta ja Suomen Saunakulttuuri ry:n puheenjohtaja Saija Silen Jämsästä.

Saunojen paloturvallisuus yhtenä teemana 2025

Pekka Paasonen mukaan ensi vuonna on erilaisille saunatapahtumille varmasti hyvää kysyntää.

– Toivottavasti saamme lisää uusia aktiivisia järjestäjiä. Saunarinki voi avustaa heitä sekä tapahtumakalenterinsa avulla että mainostamalla Facebook-sivustollaan, Paasonen muistuttaa.

Yksi vuoden 2025 teemoista on saunojen paloturvallisuus.

– Viime vuosina olemme saaneet lukea ikäviä uutisia siitä, miten saunapalot ovat

aiheuttaneet myös kuolemantapauksia. Suunnitellamme koko ensi vuoden kestävästä kampanjasta, jonka avulla saataisiin tätä tilastoa hieman paremmaksi. Jokainen tapaushan on turha ja toivottavasti ehkäistävissä, Paasonen toteaa. Tällä hetkellä kampanjaa suunnitellaan paloalan viranomaisten ja viestinnän ammattilaisten kesken.

Tervetuloa rinkiin!

Pekka Paasonen mukaan sekä Saunaringin arvostus että vastuu sen toiminnasta on ollut koko ajan hyvässä nousussa.

– Ringin toiminta aloitettiin palkatun henkilön voimin. Matkan varrella toimintaa on edistetty komeasti, mutta vapaaehtoisilla voimilla, mikä näkyy myös toiminnoissa.

– Ohjeita antavia ja neuvoja löytyy, mutta kun on tarve tekijöistä, saapuu hiljaisuus. On hyvä muistaa näiden aktiivien tekevän työtä yhteiselle asiallemme. Pienikin apu heille on tarpeen, Paasonen muistuttaa.

Saunaringin toimintaan voivat liittyä kaikki saunaseurat ja saunomisesta kiinnostuneet ihmiset. Se käy äärimmäisen helposti liittymällä Facebookissa Saunaringin julkiseen ryhmään.

– Siis seurakkaa ja jakakaa Saunaringin FB-sivustoa, Paasonen kehottaa.



Saunarinki.fi -sivustolla on valtaisa annos tietoa suomalaisesta saunakulttuurista sekä saunaseuroista ja saunatapahtumista.



TUOTEUUTUUKUDET

Koivuntuoksuinen sauna helposti ja turvallisesti

Haluatko koivun tuoksua saunaan ilman vihtomista? Ruostumattomasta teräksestä valmistetun Löylyrasian voi täyttää esimerkiksi tuotteen mukana tulevilla koivun lehdeillä tai rasiaan voi lisätä kaikenlaisia tuoreita, kuivattuja sekä pakastettuja lehtiä ja yrttejä. Rasia laitetaan löylyvesiastiaan likoamaan ennen saunomista. Rasiaa saa halutessaan myös yrityksen logolla tai haluamallasi tekstillä.

Löylyrasia on kotkalaisen perheyhtiön Sauninto Oy:n innovaatio.

– Kaikki lähti liikkeelle tietenkin saunanlauteilla. Meillä oli tapana laittaa koivunlehdeillä täytetty suodatinpussi löylyvesiastiaan, jolloin löylyä heitettäessä sai koivuntuoksun saunaan. Muutaman kerran pussi hajosi löylyvesiastiaan ja kerran pussi heitettiin vahingossa kiuaskiville kärymään. Siitä syntyi ajatus voiko kaiken tehdä helpommin ja turvallisesti. Siitä lähti liikkeelle löylyrasian suunnittelu, kertoo **Olavi Sojola** yrityksestä.

- Löylyrasia on saatavilla saunatarvikkeita myyvistä liikkeistä sekä verkkokaupoista.

- Lisätietoja: www.saunaninto.fi

ELÄMÄNPELASTAJA.

Tiedätkö sinä varmasti ajokuntosi aamulla ?

Laadukas Dräger alcotesteri tietää ja varmistaa liikenneturvallisuuden.

Alcotest 4000 on helppokäyttöinen ja luotettava ajokunnan varmistaja, täydellinen valinta ajokumppaniksi niin maalle kuin merelle.

Odotettu tuoteuutuus Alcotest 4000 on nyt saatavana jälleenmyyjillä.

Hanki omasi heti ja lopeta arvailu!



Dräger Alcotest 4000 - Se luotettava alcotesteri.

Myynti: Auto- ja venealan liikkeet.

Lisätietoja: drager.fi

Dräger

Oravakauha sopii löylyn luomiseen

Oravakauha on löylykauha, jolla luodaan löylyä, ei heitetä. Oravakauhat suunnitellaan Helsingissä ja Tampereella, jossa ne myös tulostetaan 3D-tulostimilla. Jokainen kauha on mahdollista personoida tai brändätä asiakkaan haluamalla tavalla. Oravakauhoja on toimitettu Suomen lisäksi jo Eurooppaan, Britteihin, Yhdysvaltoihin, Kanadaan, Japaniin ja Australiaan.



- Lisätietoja: www.saunaorava.fi



IKI

IKI Pro -laitoskiukaiden design muuttui

IKI Pro -sähkökiukaiden design on muuttunut ja kiukaat ovat nyt matalampia. Muutos ei vaikuta kiukaiden toimivuuteen; ne tarjoavat edelleen mitä parhaimmat löylyt.

IKI Pro -sähkökiukaat on tarkoitettu laitoskiuaskäyttöön esimerkiksi taloyhtiöihin, uimahalleihin, urheiluhalleihin, kylpylöihin sekä muihin tiloihin, joissa kiukaat ovat kovalla käytöllä päivittäin.

Suunnittelussa oli kantavana ajatuksena toimivuuden ja kestävyysden lisäksi haastaa perinteiset tylsän näköiset laitoskiukaat ja tarjota markkinoille tyylikkäämpi vaihtoehto.

Ammattikäytössä olevissa kiukaissa lämpövastukset on tehty erikoisvahvasta AISI 309-ruostumattomasta teräksestä ja kiukaissa on lisäksi kovaan käyttöön soveltuvat vastustiivisteet.

• Lisätietoa: www.ikikiuas.fi/laitoskiukaat/



IKI

Äänentoisto saunaan

Sauna on rentoutumisen paikka. Musiikin kuuntelemisen ja saunan tuomat hyödyt ovat hyvin samankaltaiset:

1. Rentoutuminen
2. Stressin lievitys
3. Meditointi
4. Energiatasojen nosto

Saunassa kestävä kaiuttimen on valmistanut amerikkalainen Origin Acoustics. Kaiuttimet kestävä saunan lämmön ja kosteuden, eikä kaiutin sisällä ruostuvia materiaaleja. Monen muun valmistajan kaiuttimia voidaan käyttää lauteen alla, mutta se ei ole edukseen kaiuttimen sijoituspaikkana. Hifisti Oy suunnittelee äänentoistoratkaisuja kodin joka tilaan ja moniin käyttötarkoituksiin. Saunaseuran jäsen Tomi auttaa sinua äänentoiston ratkaisuisissa, kuten hifi-tason äänen saamisessa löyly- tai vilvoittelukaveriksi.

Ilolla ja lämmöllä.

Lisätiedot: Tomi Hyvärinen | info@hifisti.fi | Hifisti.fi

Saunaei lämmöksiä



JOULUKSI JOULUSAUNAAAN Hyvältä näyttää!

Espoo Rusthollarinkatu 6, Espoo
Oulu Kaakkurinkulma 2, Oulu
Tampere Palmrothintie 4, Pirkkala
Turku Kuloistentie 1, Raisio
Vantaa Tammiston kauppatie 19, Vantaa
Lahti Simolanmutka 5, Lahti

Tavaratalomme palvelevat
ma - pe 8 - 20, la 9 - 18,
su 10 - 18.

Verkkokauppa 24 h
www.bauhaus.fi

APUA-
asennuspalvelu



APUA-asennuspalvelu auttaa ilman päänvaivaa.
Lue lisää: bauhaus.fi/palvelut tai
asioi lähimmäisessä tavaratalossamme.

Saunatalon remontti etenee

Suomen Saunaseuran syyskokous päätti antaa syyskokouksessa johtokunnalle valtuudet toteuttaa Saunatalon LVISA-remontti vuonna 2025.

Tämä päätös on yksi Saunaseuran suurimpia vuosiin. Saunatalo on Saunaseuran toiminnan kulminoituma monelle jäsenelle. Harva tietää Saunaseuran vaikutuksista Vaskiniemen saunojen seinien ulkopuolella. Tämä ei suinkaan ole väärin: jokainen meistä osallistuu Saunaseuran toimintaan omalla tavallaan. Joku toinen osallistuu saunakulttuurin edistämiseen kansallisesti tai kansainvälisesti ja joku toinen voi omalla läsnäolollaan luoda yhteisöllisyyttä lauteille.

Osa jäsenistöstä jalkautui myös syyskokoukseen. Tämä osa saa nimensä historian kirjoihin aktuaalisina päätöksentekijöinä LVISA-remontissa. Edelleen, tämä ei vähennä kenenkään muun jäsenen arvoa Saunaseurassa. On kuitenkin fakta, joskin kulunut fakta, että vain vaikuttamalla saa muutosta aikaan. Kokouksessa vaikuttajina toimivat useammat äänen kysymyksensä esille tuoneet. Ennen kokousta useampi henkilö oli joko kasvotusten, puhelimitse tai sähköpostitse yhteydessä liittyen remonttiin. Näitä näkökulmia ja kysymyksiä avasimme materiaalissa ennen kokousta.

Tällainen materiaalista nousseiden kysymysten esitysmahdollisuus on vain yksi niistä kanavista, joilla pyrimme Saunaseurassa kaventamaan eri tavalla osallistuvien jäsenten välistä kuilua. Jos ”ennen vanhaan” piti tuntea ”oikea tyyppi”, että sai viestinsä perille, on nykyinen Saunaseuran johto ja toimijakunta pyrkinyt tasaver-taisuuteen jäsenten välillä.

On ollut upea seurata sitä miten jäsenistö on ollut mukana keskustelussa remonttiin liittyen. Sävy on ollut kehittävää, innostunut ja kiinnostunutta. Toki myös tummempia sävyjä keskustelussa on ollut, mutta se vain mielestäni alleviivaa sitä, että Saunatalo on niin tärkeä ja tunteita herättävä instituutio meille monelle, että sen tulevaisuutta käsiteltäessä koko tunteiden kirjo tulee esille.

Toimijuus Saunaseurassa näkyi syyskokouksessa myös muulla tapaa. Kokous valitsi Saunaseuralle kaksi uutta kunniajäsentä. Kummankin henkilön kohdalla toimijuus Saunaseurassa on ollut poikkeuksellista niiden pituuden ja syvyyden vuoksi. Nämä kaksi arvoisaa kunniajäsentä ilmentävät myös erinomaisesti sitä millä tavoin luottamustoimijamme luovat parempaa Saunaseuraa meille kaikille.

Gina Sundgren on toiminut pyyteettömästi useiden vuosien ajan Saunaseuran kunnossapidon ja Saunatalon kehittämisen hyväksi. Monelle meistä se työmäärä mitä Sundgren on tehnyt antaumuksella, ei enää täyttäisi vain harrastuksen määreitä. Osalle se kävisi jo työstä. Tällä työllä Saunatalo on pysynyt meille kaikille saunojille parhaassa mahdollisessa kunnossa ja uudistunut maltilla sekä hyvällä maulla.

Ritva Ohmeroluoma on ollut kulmakivenä tuotaessa Saunaseura tälle vuosituuhannelle ja tälle vuosikymmenelle. Hänen periksiantamattomuutensa, tarkkuutensa ja veitsen terävä näkemys toiminnasta on auttanut suomalaista saunomista pääsemään osaksi UNESCO:n aineettoman kulttuuriperinnön luetteloa.

Lisäksi Ohmeroluoma oli avainasemassa uudistettaessa hallintoa, taloushallintoa ja talouden suunnittelua. Työssään talouden tarkastusvaliokunnassa hän oli avainasemassa kitkemässä huonoja käytäntöjä ja saattamassa Saunaseuran toimintaa kestäväälle tasolle. Tämä työ on taannut Saunaseuralle turvallisen tulevaisuuden ja selkeät suunnat toiminnalle.

Kokonaisuutena syyskokous tarjosi meille siis eräällä tapaa katsauksen menneeseen ja miten siellä tehdyt asiat ovat auttaneet meitä tähän pisteeseen. Samalla saimme katsauksen tulevaan ja siihen mihin me olemme menossa.

Remontti on tulevaisuutta, mutta remontilla me myös suojelemme historiaamme suojaamalla Saunatalon kestävyuden tuleville sukupolville.

Janne Koskenniemi
Toiminnanjohtaja



Reetta Virtanen



Ilkka Paloniemi

Saunatalon loppuvuoden aukioloajat – tervetuloa saunomaan!

Saunatalo on avoinna loppuvuodesta 2024 ja alkuvuodesta 2025 seuraavasti:

- 6.12. auki normaalisti (perjantai)
- 24.12. naiset klo 10-13 ja miehet 13.30-17
- 25.12. suljettu
- 26.12. auki normaalisti (torstai)
- 27.12. auki normaalisti (perjantai)
- 28.12. auki normaalisti (lauantai)
- 29.12. suljettu
- 30.12. auki normaalisti (maanantai)
- 31.12. naiset klo 10-13 ja miehet 13.30-17
- 1.1. suljettu
- 2.1. auki normaalisti (torstai)
- 3.1. auki normaalisti (perjantai)
- 4.1. auki normaalisti (lauantai)
- 5.1. suljettu
- 6.1. suljettu (huoltomaanantai)

Elävän saunakulttuurin puolesta

SAUNATALON AUKIOLOAJAT >

SAUNATALON REMONTTI >

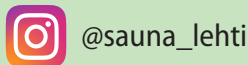
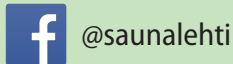
Kaipaatko lisätietoa Saunatalon remontista?

Saunaseuran verkkosivulta löytyy nyt etusivun kansikuvan päältä vihreä nappula, jota painamalla pääsee Saunatalon remontti-sivulle. Sivulle kootaan kaikki Saunatalon remontiin liittyvä materiaali. Materiaali on lähtökohtaisesti aikajärjestyksessä siten, että uusien materiaali on ylimpänä.

Sauna-lehti on nyt myös somessa!

Tule seuraamaan Sauna-lehteä sosiaaliseen mediaan.

Löydät meidät



Jos näkyvyys Sauna-lehden sosiaalisen median kanavissa kiinnostaa, ole yhteydessä päätoimittajaan: lehti@sauna.fi



Jäsenmaksun korotus on kertaluontoinen

Remontin vuoksi jäsenmaksu korotetaan 100 eurolla vuodelle 2025. **Korotus on kertaluontoinen.** Jäsenmaksu on siis 2025 kokonaisuudessaan 225 euroa. Korotus koskee myös ainaisjäseniä sekä nuorisojäseniä. Remontin vuoksi myös liittymismaksu nousee 400 eurosta 500 euroon.

Malttia takkatulen kanssa

Syksyn tullen kahvion takka on käytössä. Älä kuitenkaan kasaa takkaan suurta kokkoa vaan polta takkaa maltilla ja turvallisuus huomioiden. Tuulisina päivinä takka voi olla pois käyöstä.

Muista päivittää osoitteesi

Jotta Sauna-lehti sekä muut postitse lähetettävät materiaalit löytävät luoksesi, muistathan päivittää osoitetietosi.

Joulukuun lopussa ei vieraita Saunatalolle

Joulukuun loppupuolisko eli 16.–31.12. Saunatalo on täysin rauhoitettu vieraista eli tuolloin on voimassa vieraskielto. Vieraskielto ei koske jäsenen alaikäisiä lapsia.

Vieraskielto perustuu aiempien vuosien joulukuun ja joulunajan vieraskieltokeiluihin ja niistä jäsenistöltä saapuneeseen palautteeseen.

Joulukuun lauantait ovat jaettu

Miehet saunovat 12.00–16.30 ja naiset saunovat 17.00–21.00. Jaetut lauantait ovat 7.12., 14.12., 21.12. ja 28.12.

Saunaseuran syyskokouksessa valittiin uusi johtokunta ja käsiteltiin Saunatalon remonttia

Suomen Saunaseuran syyskokous järjestettiin tuttuun tapaan Otaniemen Dipolissa. Paikalle oli saapunut kiitettävä määrä seuran jäseniä. Asialistalla oli tärkeitä asioita, kuten uuden johtokunnan valinta sekä Saunatalon tulevan remontin käsittely.



Kokouksen avasi tuttuun tapaan puheenjohtaja **Hannu Saintula**. Hän kiitteli osallistujien runsasta määrää ja erityisesti paikalle saapuneiden saunasiskojen runsaslukuisuutta.

Koska syyskokouksen asialistalla oli Saunatalon tuleva remontti, Saintula kävi hieman Saunatalon historiaa.

– Vuonna 1964 meillä oli noin puolet vähemmän jäseniä kuin nyt, mutta Saunatalo on edelleen sama. Jokainen varmasti ymmärtää, että jossain vaiheessa pitää tehdä muutoksia. Kohentamalla Saunataloa nyt, otamme huomioon myös Saunatalon tulevaisuuden ja tulevat saunojat, Saintula pohjusti remontti.

Hän lisäsi myös, että viranomaissäädösten vuoksikin Saunatalolle on pian tehtävä jotain.

– Tänäpäin on se päivä, jolloin teemme ratkaisun siitä, että Saunatalon tulevaisuudesta huolehditaan oikeilla päätöksillä.

Lopuksi Saintula kiitti toimikuntia heidän ponnisteluistaan remonttisuunnitelmien eteen sekä Saunatalon henkilökuntaa sujuvan sauna-arjen pyörittämisestä.

Puheenjohtaksi jälleen Tuomas Viskari

Saintulan avauksen jälkeen kokoukselle valittiin puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjan tarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa.

Kokouksen puheenjohtaja: Tuomas Viskari

Sihteeri: Janne Koskenniemi

Pöytäkirjan tarkastajat: Ilkka Paloniemi ja Kalevi Matilainen

Ääntenlaskijat: Timo Lindgren ja Kimmo Roponen

Puheenjohtaja **Tuomas Viskari** totesi kokouksen lailliseksi ja kokouksen esityslista hyväksyttiin työjärjestykseksi.

Toisin kuin yleensä, toimikunnat eivät esitelleet tällä kertaa toimintaansa. Saintula kiitti toimikuntia loistavasta työskentelystä Saunaseuran eteen.

Uusi johtokunta valittiin

Seuraavaksi asialistalla oli johtokunnan jäsenten lukumäärästä päättäminen sekä uusien jäsenten valinta seuraavalle kaksivuotiskaudelle erovuoroisten tilalle.

Nimitysvaliokunta ehdotti, että johtokunnan jäsenten määrä pysyisi samana eli 10 henkilössä. Esitys hyväksyttiin.

– Saimme vain kahdeksan hakemusta johtokuntaan ja erityisen huolestuttavaa oli naisjäsenten vähyys. Yritimme saada naisia mukaan, mutta tällä kertaa näin ei käynyt, harmitteli nimitysvaliokunnan puheenjohtaja **Petteri Ormio**.

Ormio myös ehdotti, että jatkossa nimitysvaliokunnalla olisi enemmän aikaa etsiä sopivia ehdokkaita johtokuntaan. Asia kirjattiin pöytäkirjaan.

Johtokunnan jäsenistä erovuoroisia olivat tällä kertaa **Heikki Hirvonen** (kaudet täynnä), **Hannu Laine** (kaudet täynnä), **Jouni Niiniaho** ja **Laila Zenner** (erosi vuoden 2024 aikana). Erovuoroisista valittiin jatkamaan Jouni Niiniaho. Uusina valittiin **Ville Warsta**, **Johannes Lahtela** ja **Topi Vesteri**. Uudet jäsenet esitellään seuraavalla aukeamalla.

Suomen Saunaseuran johtokunta vuonna 2025

Hannu Saintula	Raine Laurikainen	Ville Warsta
Heikki Junkkari	Janne Mattila	Johannes Lahtela
Ilpo Koskinen	Leena Niskanen	Topi Vesteri
Raine Luomanen	Jouni Niiniaho	

Seuraavaksi työjärjestyksessä oli tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valinta seuraavalle toimikaudelle. Valituksi tulivat jälleen Auditplan Oy ja sieltä vastuullisena **Joonas Sandell**, KHT ja varahenkilönä **Yrjö Haukatsalo**, KHT.

Saunatalon remontti puhututti

Seuraavaksi asialistalla oli Saunatalon LVISA-remontti.

Johtokunta esitti syyskokoukselle, että Saunatalon LVISA-remontti tehtäisiin vuonna 2025 ja että johtokunta saisi syyskokoukselta valtuudet edistää LVISA-remonttia.

Aluksi toiminnanjohtaja **Janne Koskenniemi** kertoi hieman ehdotuksen taustoista.

– Alun perin remontti oli suunnitteilla myöhemmäksi, mutta kun tarkastelimme Saunatalon tilanetta, rakentamisen suhdannetta ja seuran taloudellista tilanetta, päädyimme esittämään remontin aikaistamista, Koskenniemi kertoi.

Koskenniemi kertoi, että kokousmateriaaleista, Saunaseuran verkkosivuilta sekä jäsensivuilta löytyvät mahdollisimman tarkat tiedot remontin suunnitelluista kustannuksista ja siitä, mitä Saunatalolla tarvitsee remontoida ja miten paljon se vie aikaa.

Seuraavaksi itsensä esitteli **Marko Lohikoski**, joka toimii remontin valvojana ja rakennuttajana.

– Suunnitelmat on saatu nyt valmiiksi ja niiden mukaan yläkerta remontoidaan kokonaan ja alakertaan tehdään kylmiö ja mahdollisesti uusia sosiaalitiloja, jos budjetti antaa periksi, totesi Lohikoski. Hän myös kertoi tehneensä alustavan kustannusarvion remontista, jota tullaan matkan varrella tarkentamaan.

– Suunnittelussa on pyritty optimoimaan ratkaisuja, jotka ovat taloudellisesti järkeviä, mutta myös riittävän kestäviä.

Pitkällisen pohdinnan jälkeen oli päädytty siihen, että maksujen korotukset tehdään yhdenvertaisuusperiaatteen mukaisesti. Joten korotus on kaikille sama.

Remontti puhututti ja yleisöstä kuultiin useita kysymyksiä.

Yksi niistä koski Saunatalon sulkua remontin aikana. Yleisöstä tiedusteltiin, voisivatko seuran jäsenet käydä remontin aikana saunomassa jossain muualla tai käyttää mobiilisaunaa.

– Valitettavasti mobiilisaunaa emme voi ottaa käyttöön, sillä Saunatalon pihamaa on suljettu remontin aikana. Selvittelemme parhaillaan, voisivatko jäsenet käydä jossain pääkaupunkiseudun saunassa/saunoissa saunomassa alehintaan remontin aikana, Koskenniemi vastasi.

Lisäksi kysyttiin tarkennuksia rakennussuunnitelmiin, jotka koettiin vajaanaisiksi ja keskeneräisiksi.

– Kaikkea materiaalia ei ole vielä jaettu jäsenille. Tulossa on kilpailutus ja emme halua jakaa jäsenille kaikkea tietoa. Näin esitämme sen, ettei jotain salassa pidettäviä tietoja vuotaisi yrityksille, jotka osallistuvat kilpailutukseen, Koskenniemi perusteli.

Lisäksi yleisöstä tiedusteltiin, onko neljän kuukauden remonttiaikataulu realistinen.

– Aikataulu on realistinen, kunhan remonttia valvotaan tarkasti. Ja tämä on minun tehtäväni, Lohikoski totesi.

Tämän lisäksi tiedusteltiin, miksi remonttia aikaistettiin ja miksi asialla on ”kiire”.

Koskenniemi ja Lohikoski vakuuttivat molemmat, että rakentamisen suhdanne on suotuisa vielä ensi vuoden ja sen jälkeen tilanne huononee.

Parhaillaan selvitetään, voisiko jäsenistö saunaa jossain muualla alehintaan remontin aikana.

Pitkällinen keskustelun jälkeen syyskokous antoi valtuuden johtokunnalle edistää LVISA-remonttia.

Seuraavaksi remontille haetaan rakennuslupaa ja samalla remonttisuunnitelmat viimeistellään kuluvan vuoden aikana. Ensi vuoden alussa urakoitsijat kilpailutetaan ja remontti on suunniteltu tällä tietoa alkavan toukokuussa ja päättyvän elokuussa.



Jäsen- ja liittymismaksut nousevat vuodelle 2025

Saunatalon remonttia rahoitetaan sekä Saunatalon kassavarannoilla, mahdollisella luotolla sekä jäsen- ja liittymismaksujen kertaluonteisella korotuksella vuodelle 2025.

Korotus hyväksyttiin.

Jäsen- ja liittymismaksut vuonna 2025

- Henkilöjäsenen liittymismaksu 500 euroa ja vuosimaksu 225 euroa.
- Nuorisojäsenen jäsenmaksu 225 euroa (ei liittymismaksua).
- Yhteisön ja yrityksen jäsenmaksu atteelliselle yhteisölle 600 euroa ja yritykselle 2 500 euroa.
- Korotukset eivät koske kunniajäseniä.

Nuorisojäsenten vuosimaksun korottaminen puhututti. Koettiin, että jäsenmaksu korottaminen on kohtuutonta jäsenille, joilla ei välttämättä ole tuloja lainkaan tai he ovat ikänsä ja asemansa puolesta pienituloisia.

Vuonna 1964 meillä oli noin puolet vähemmän jäseniä kuin nyt, mutta Saunatalo on edelleen sama.

Talustoimikunnan puheenjohtaja **Raine Laurikainen** ymmärsi kritiikin, mutta kertoi, että pitkällisen pohdinnan jälkeen oli päädytty siihen, että maksujen korotukset tehdään yhdenvertaisuusperiaatteen mukaisesti. Joten korotus on kaikille sama.

Lopulta syyskokous äänesti nuorisojäsenten korotuksista ja johtokunnan esitys hyväksyttiin.

Asialistalla siirryttiin eteenpäin eli vuoden 2025 toimintasuunnitelman hyväksymiseen sekä vuoden 2025 tulo- ja menoarvion hyväksymiseen. Nämä molemmat hyväksyttiin.

Ritva Ohmeroluomasta ja Gina Sundgrenistä Saunaseuran kunniajäsenet

Kokouksen lopuksi johtokunta esitti, että syyskokous valitsisi kunniajäseniksi vuonna 2024 **Ritva Ohmeroluoman** ja **Gina Sundgrenin**.

Johtokunnan perustelujen mukaan kummatkin henkilöt ovat omalla pyyteettömällä toiminnallaan ratkaisevasti edistäneet Saunaseuran toimintaa ja edesauttaneet jäsenistön hyvinvointia.

– He molemmat ovat tehneet upeaa työtä Saunaseuran eteen, tunteja säästelemättä, Hannu Saintula totesi.

Johtokunnan mukaan Ohmeroluoma on ollut avainasemassa Saunaseuran setviessä talouttaan ja taloushallinnon toimintatapoja. Lisäksi Saintula mainitsi Ohmeroluoman sinnikkään työn UNESCO-haun suhteen, jossa suomalainen saunominen saatiin UNESCON aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon.

Johtokunnan mukaan Sundgren on toiminut pitkään ja laajalajaisesti Saunatalon kunnossapidon parissa. Sundgrenin tietotaito on ollut hyödyksi niin pienemmissä korjausurakoissa kuin nykyisessä LVISA-remontin suunnittelussa.

Saintula totesi, että Sundgrenin kiinnostus Saunataloa kohtaan on saanut myös muut toimikunnat ymmärtämään, millaisia korjaustoimenpiteitä tarvitaan.

– Molempien toiminta on ollut pyyteetöntä ja ei aina niin näkyvää. On korkea aika nostaa heidät jalustalle, totesi Saintula.

Esitys hyväksyttiin.

Kunniajäsenten haastattelut julkaistaan vuoden 2025 ensimmäisessä Sauna-lehdessä.

- Voit katsoa syyskokouksen YouTubesta,

www.youtube.com/live/PPD7PXVNMYS?si=yenzaayZUroLQr_w3

Esittelyssä johtokunnan uudet jäsenet

Johtokunnan 2025 uusiksi jäseniksi valittiin **Ville Warsta, Johannes Lahtela** ja **Topi Vesteri**.
Kysyimme uusilta jäseniltä perinteiseen tapaan muutaman kysymyksen.

1. Kuka olet?
2. Miksi hait johtokuntaan ja mitä voit tuoda johtokuntatyöskentelyyn?
3. Kuinka usein käyt Saunalolla ja mikä on lempisaunasi?

Viestinnän moniosaaja, Johannes Lahtela

Olen Johannes Lahtela, 48. Ammatiltani olen Kreab Helsingin vuorovaikutusjohtaja sekä kirjailija. Saunaseuran jäsen olen ollut 13 vuotta.

Hain mukaan johtokuntaan, sillä saunominen on minulle intohimo. Viestinnän moniosaajana ja monissa vastuutehtävissä kouliintuneena, pystyn kokemuksellani hyödyttämään koko saunayhteisöämme.

Käytännössä annan varmaankin luovia ideoita ja hyvää kipinää johtokuntatyöskentelyyn, yhteisen saunakulttuurimme edistämiseksi.

Pyrin käymään Saunalolla 3-4 kertaa viikossa. Saunoista kolmonen on minulle ehdoton ykkönen.

Ohjelmistoalan osaaja, Ville Warsta

Olen Ville Warsta, 49. Ammatiltani olen ohjelmistoarkkitehti ja tehnyt ohjelmistoalan töitä kolme vuosikymmentä erilaisissa rooleissa. Saunaseuran jäsen olen ollut vuodesta 2018.

Saunaseura on antanut minulle paljon sekä saunomisen että yhteisön muodossa,

joten halusin antaa myös jotain takaisin. Joten iso kiitos luottamuksesta nimitysvaliokunnalle ja syyskokoukselle valinnastani johtokuntaan! Jos työkokemuksistani voi ammentaa jotain johtokunnan tarpeisiin, niin hyvä niin.

Saunon Vaskiniemessä useamman kerran viikossa ja lempisaunani on tietysti kolmonen. Tosin en ole asian suhteen täysi puritanisti eli saatan kyllä seikkailla muissakin saunoissa.

Eläköitynyt varatuomari, Topi Vesteri

Olen Topi Vesteri, 68. Jäin työeläkkeelle Finnveran varatoimitusjohtajan paikalta vuoden 2019 syksyllä liki neljäkymmenen vuoden pankki- ja erityisrahoitusuran jälkeen. Koulutukseltani olen varatuomari. Olen ollut Suomen Saunaseuran jäsenenä vuodesta 1993. Lähes kuusi vuotta ulkomailla asuessani ikävöin päivittäin suomalaista saunaa niin paljon, että takaisin Suomeen muutettuani päätin ottaa vahingon takaisin ja liityin seuran jäseneksi.

Hain johtokuntaan, koska ajattelen niin, että pitkäaikaisten jäsenten tulee vuorollaan olla valmiita kantamaan vastuuta seuran hallinnosta. Johtokuntaan tuon pitkän kokemukseni eri sidosryhmien kanssa toimimisesta niin kotimaassa kuin maailmalla sekä yhdistystoiminnasta.

Saunaseuralla saunon keskimäärin pari kertaa viikossa, useimmiten nelossaunassa.



SAUNATALON REMONTTI



10 kysymystä Saunatalon remontista

Mitä tarkoittaa lyhenne LVISA? Miksi Saunatalon remontti toteutetaan ensi kesänä?
Miten remontti rahoitetaan? Keräsimme keskeisimmät kysymykset
Saunatalon remontista tähän artikkeliin.

1. Mitä tarkoittaa LVISA-remontti?

LVISA-remontti tulee sanoista lämpö, vesi, ilma, sähkö ja automaatio. LVISA-remontilla tarkoitetaan näin ollen remonttia, jossa taloyhtiön lämmitys-, vesijohto-, ilmanvaihto- ja sähköjärjestelmät kunnostetaan, sisältäen näin myös putkiremontin. Lisäksi remontissa päivitetään rakennuksen automaatiojärjestelmiä, joiden tehtävänä on mm. säädellä automaattisesti valaistusta, lämmitystä ja ilmanvaihtoa. Automaatiolla voidaan säästää energiaa ja lisätä oleskelumukavuutta.

2. Mitä muuta remontoidaan ja miksi?

Samalla kun välttämättömät edellä mainitut remontit tehdään, tehdään myös Saunatalon toimintaa turvaavia ja parantavia parannuksia, kuten keittiön, kahvion ja eteistilojen laajennus ja sekä pesuhuoneen remontointi.

Eteinen

Eteistilat ovat olleet jo pitkään ahtaat. Eteistilojen laajentamisella haetaan helpotusta tähän tilanteeseen. Remontissa tehdään myös tarpeellinen muutos saunatiloihin kulkuun. Nykyisellään valitettavan

Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: Ilkka Paloniemi





usea henkilö kävelee kengillä suoraan pukuhuonetiloihin. Uudessa pohjassa likainen ja puhdas puoli eivät sekoitu, sillä kengät jätetään eteiseen. Eteinen laatoitetaan ja siihen tulee lattialämmitys.

Liikuntarajoitteisille kulku saunatiloihin säilyy portaita käyttämättä. Liikuntarajoitteiset henkilöt käyttävät koesaunan pukuhuonetilaa ja heille on käynti kahvioon, josta on kulku saunatiloihin.

Keittiö

Keittiön tilat ovat vuosien varrella laajentuneet eteistiloihin ja tuotteiden valmistus on jouduttu tekemään niin kahvio- kuin neuvottelutiloissa. Myös keittiön kylmätiloja on toimistotiloissa. Tämä on sääntöjen ja lain vastaista.

Myös työntekijöiden työolot keittiössä ovat huonot. Tila on liian pieni, ilmastointi ei ole riittävä ja osa keittiön kalustosta kaippaa päivittämistä.

Jotta keittiön toimintaa voidaan sääntöjen ja lain mukaisesti jatkaa, päivitetään keittiö vastaamaan nykyisiä vaatimuksia.

Kahvio

Kahviossa on ruuhka-aikoina tilanpuutetta. Remontissa kahviotilaa laajennetaan ja uutta istumatilaa luodaan sen verran kuin laajennus antaa myöden.

Pesuhuone

Pesutilojen käyttöikä on määritetty noin 20 vuoden mittaisiksi ja Saunatalon pesuhuone on tiensä päässä. Remontissa pesutilat uusitaan. Myös pesutilojen WC:t uudistetaan.

3. Muuttuuko Saunatalo remontissa moderniksi ja onko vaaraa, että alkuperäinen henki katoaa?

Saunatalon henki pyritään säilyttämään remontissa mahdollisimman hyvin. Remontissa pyritään käyttämään sellaisia materiaaleja, jotka vastaavat Saunatalossa tällä hetkellä käytettyjä materiaaleja. Esimerkiksi kahviossa säilytetään puulattia ja suihkuhuoneen laatoitus pidetään saman sävyisenä.

Saunataloa ei ole tarkoitus modernisoida vaan remontoida siten, että Saunatalon henki kulkisi vielä uusia vuosikymmeniä.

4. Miksi remontti tehdään ensi vuonna?

LVISA-remonttia on suunniteltu tehtäväksi jo useamman vuoden. Alunperin suunnitelmana oli ajoittaa remontit vuosien 2027-2030 väliin. Johtokunta arvioi nykyisiä rakennuskustannuksia ja seuran nykyistä varallisuutta ja toimintaa ja totesi, että otollinen ajankohta remontille olisi ensi vuonna.

Saunaseuran taloudellinen kokonaistilanne on tasolla, joka on pitkässä juoksussa kestävä. Taloudessa on säätövaraa niin kulujen kuin tuottojen osalta ja tätä taustaa vasten Saunaseuralla on myös erinomaiset edellytykset selviytyä mahdollisista lainakuluista, jos sellaisiin joudutaan turvautumaan.

5. Mitä remontti maksaa?

Kokonaisuudessaan LVISA-remontti tulee maksamaan noin miljoona euroa sisältäen remontin kustannukset ja siitä aiheutuvat muut kustannukset. Summa sisältää remontin suunnittelun, valvonnan, rakennusurakan, uudet kalusteet, materiaalit sekä muut pakolliset kustannukset. Osa remontin suunnittelukuluista on toteutunut jo vuoden 2024 aikana. Lopullinen hinta määrittyy urakatarjousten mukaan.

6. Millä remontti rahoitetaan?

Saunaseuralla on omarahoitusosuutta remontiin noin 450 000 euron verran. Syyskokous myönsi johtokunnalle valtuudet hakea remonttia varten luottolimitiä, joka voidaan tarvittaessa muuttaa lainaksi.

Tällä luottolimitillä on tarkoitus rahoittaa remontin aikaisia kuluja ja sitä käytetään vain tarvittaessa. Lainamäärän pitäminen mahdollisimman alhaisena on ykkösprioriteetti. Peruseriaatteena on, että Saunaseura pysyisi remontin jälkeenkin mahdollisimman





Keittiön tilat ovat vuosien varrella laajentuneet eteistiloihin ja tuotteiden valmistus on jouduttu tekemään niin kahvio- kuin neuvottelutiloissa.



Laadukasta tekstiilivuokrausta ja pesulapalvelua

www.lainas.fi

Iloista joulunodotusta!

velattomana. Mikäli remontin kustannukset ovat odotettua pienemmät, minimoidaan lainamäärä.

Saunaseura ei myöskään käytä koko käteisvarallisuuttaan remontissa, vaan tarkoituksena on jättää kassaan tulevia vuosia varten puskuria äkillisiä ja ennakoimattomia kuluja varten.

Kolmanneksi Saunatalon remonttia rahoitetaan myös **kertaluontoisella jäsenmaksun korotuksella vuodelle 2025**. Korotus on 100 euroa ja se koskee myös ainaisjäseniä sekä nuorisojäseniä. Täten jäsenmaksun suuruus vuodelle 2025 on 225 euroa.

Vastaavasti liittymismaksua korotetaan vuodesta 2025 lähtien 400 eurosta 500 euroon.

Yhdistysjäsenien jäsenmaksu nostetaan 500 eurosta 600 euroon ja yritysjäsenien jäsenmaksu nostetaan 2 000 eurosta 2 500 euroon

7. Miten remonttia valvotaan?

Saunaseuran toimijat eivät hoida remonttia itsenäisesti, vaan remontille on valittu valvoja, joka edustaa Saunaseuraa. Valvoja hoitaa muun muassa kilpailutukset, kustannusarvion laatimisen, valvoo remontin kustannusten toteutumista ja Saunaseuran suunnitelmien toteutumista remontin aikana.

Remontin valvojaksi on valittu aiemminkin Saunaseuran remontteja valvonut **Marko Lohikoski**.

8. Miksi seuralaisilta peritään ylimääräinen jäsenmaksu?

Remontti rahoitetaan Saunaseuran omarahoitusosuudella, lainalla sekä jäsenmaksun korotuksilla.

Jotta Saunaseuran ei tarvitse käyttää koko käteisvarallisuuttaan remonttiin (vaan säästää sitä puskuriksi äkillisiä ja ennakoimattomia kuluja varten) tai turvautua liikaa lainarahaan, johtokunta on päättänyt rahoittaa remonttia myös kertaluontoisella jäsenmaksun korotuksella vuodelle 2025.

Vastaavasti liittymismaksua korotetaan vuodesta 2025 lähtien 400 eurosta 500 euroon.

Jäsenmaksun korotus koskee yhteenvertaisuusperiaatteen mukaisesti myös ainaisjäseniä ja nuorisojäseniä.

9. Monta kuukautta Saunatalo on kiinni remontin vuoksi?

Remontti kestää neljä kuukautta, jona aikana Saunatalo on suljettu.

10. Voiko saunaseuralaiset saunoa jossain muualla sillä aikaa kun Saunatalo on kiinni?

Mahdollisuutta saunoa muissa saunoissa alennettuun hintaa remontin aikana selvitetään parhaillaan.

On esitetty toiveita, että mobiilisauuna voisi olla toiminnassa remontin aikana. Valitettavasti tämä ei ole mahdollista, sillä Saunatalon pihamaa tulee olemaan remontin aikana työmaa-aluetta ja siellä oleskelu ja saunominen on ulkopuolisilta turvallisuussyistä kielletty.

- Kaikki Saunatalon remonttia koskevat uutiset, suunnitelmat ja tiedot löytyvät Saunaseuran verkkosivulta www.sauna.fi/saunatalo/saunatalon-remontti/

- Lisäksi remontin etenemisestä tiedotetaan uutiskirjeissä ja Saunalahden tulevissa numeroissa.

Hiljaa joulusaunassa – tai hyttyset syövät kesällä

Sauna on pyhä paikka ja joulusauna entistä pyhempi. Aikoinaan joulusaunaan liittyi monia uskomuksia, jota vanha kansa noudatti. Kuka tietää, vaikka niissä olisikin jotain perää. Kokeillaanko tänä jouluna?

1. Joulusaunassa pitää olla hiljaa

Jos joulusaunassa metelöi tai edes puhuu, hyttyset syövät kesällä. Myös saunatonttu saattaa ottaa nokkiinsa ja siitähän ei hyvää seuraa. Vihainen tonttu oli hyvin vaarallinen.

2. Sauna lämmitetään päivällä

Joulusauna tulee lämmittää aattona aikaisin, jotta jokainen ehtii saunaan ennen pimeää. Syy on karmaiseva:

”Joulun aattoiltana piti kylpeä jo päivän aikana. Juhla-aattoiltana ei pitänyt kylpeä myöhään yöllä, sillä silloin saattoi saunassa kummitella ja pesuvesi voi muuttua vereksi.” – Sortavala 1937

3. Olutta kiukaalle

Olutta kannattaa heittää jouluna kiukaalle, se takaa seuraavana vuonna hyvä sadon.

4. Hankeen kieriskelemään

Lumessa kieriminen löylyttelyn välissä auttaa kestäämään talven aikana kylmää.

5. Päästä saunatonttu saunomaan

Aikoinaan uskottiin, että saunatonttu saunoo talon väen jälkeen. Siksi tontulle pitää jättää saunaan valmiiksi löylyvettä ja olutta.

● Lähde: Suomen Kirjallisuuden Seura



Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: Santa Claus Finland

Joulupukin sauna on yli 300 vuotta vanha

Joulupukin sauna on rakennettu paksuista Lapin hirsistä. Tarinan mukaan sen rakensi saunamestaritonttu satoja vuosia sitten. Mutta milloin Joulupukki oikein ehtii joulusaunaan?

– Saunani sijaitsee suuren järven rannassa ja se lähes yhtä vanha kuin minäkin. Tarina kertoo, että saunani rakensi yli 300 vuotta sitten saunamestaritonttu. Saunaani mahtuu tonttu jos toinenkin istumaan ja nauttimaan lämmöstä, Joulupukki kertoo, kun utelemme, millainen sauna hänellä on.

Kiuas on kuulemma vaihtunut kerran jos toisenkin tuona aikana, mutta nykyään löylyt antaa puilla lämpiävä IKI-kiuas.

– Tekivät sen oikein käsityönä ja kunnan materiaaleista ja ihan minua varten!

Jouluviikolla Joulupukki saunoo päivittäin ja käy vielä hätäisesti aaton

aattona saunan lauteilla ennen kuin lähtee matkalle maailman ympäri, lahjojen jakoon.

– Aaton aatosta aina jouluaattoiltaan asti menee vuoden tärkeimmässä tehtävässäni. Mutta palattuani kotiin Korvatunturille ovat saunatonttuni lämmittäneet

saunan valmiiksi minulla ja pääsen karistamaan pitkän matkan rasiutukset kehostani.

Saunominen on Joulupukille tärkeä harrastus.

– Pidän kovasti saunomisesta. Kun istun lämpimässä saunassani, nautin sen tuomasta rauhasta. Ajatukseni ja kehoni lepäävät, ja oikein tunnen saavani uusia ajatuksia ja voimia elämään, Joulupukki huokaisee.

Joulupukin saunaan kuuluu myös talvisin avanto.

– Talvella saatan saunasta hypätä pyöriskelemään pehmeään lumeen tai käydä avannossa uimassa. Se on kylmää puuhaa! Kesällä on hauska pulahtaa raikkaaseen järveen ja nauttia viilentävästä vedestä löylyjen jälkeen.

Taipakölyn avulla

Jouluvalmistelut Korvatunturilla alkavat jo hyvissä ajoin ennen joulua. Vaikka kiirettä riittää, Joulupukki kertoo heräävänsä joka aamu klo 6, jotta kaikki ehditään saada ajoissa valmiiksi.

Mutta miten ihmeessä kaikki maailman lapset saavat ajoissa lahjansa? Tätä myös me Sauna-lehdessä yritämme Joulupukilta udella.

– Se, miten jouluna ehdin maailman jokaiseen kolkkaan ja jokaisen lapsen luokse, on suuren suuri salaisuus. Sen verran voin paljastaa, että poroillani on taikavoimia, jolle he kuljettavat minut ja lahjasäkit yhdessä vilauksessa pitkien matkojen päähän. Tässä tarvitaan hieman taipakölyä avuksi, Joulupukki myhäilee salaperäisesti eikä paljasta sen enempää.

Joulupukki, vihta vai vasta?

– Vihtahan se minun saunastani löytyy, ilman muuta. Täältä pohjoisen Suomen perukoilta vihta-ainesta kyllä löytyy.

Saunotko yksin, kaksin vai kolmissin?

– Lähipiirini on suuri ja siihen kuuluvat Joulupukin muori ja sadat ahkerat tontut. Itse he mielummin sanovat olevansa Joulupukin apulaisia. Tonttuni ovat hyviä ystäviäni ja myös saunakaveritani.

Mikä on saunajuomasi?

– Lempisaunajuomani on Lapin raikas lähdevesi. Joskus saatan ottaa mukaani saunalle toista lempijuomaani eli tuoreista metsän marjoista tehtyä mehua.



Heikki Aittokosken kipakkalöylyinen esikoisromaani ilahduttaa

”Jotain sanoinkuvaamattoman jylhää on siinä, kun neljä suomalaista hikoilee lauteilla eleettömästi ja tuijottaa tuppisuina suoraan eteensä välitellen visusti katsekontaktia tai mitään, mikä voisi säröttää olemassaolon umpion kuorta.”

Uimahallien saunoja vaivaa yleinen riesa: juttelijat. Miksi suomalaisen miehen pitää alkaa virittää pienpuhetta, kun tarkoitus on vain ottaa viidentoista plus miinus yhden minuutin kunnon löylyt, jotka saavat korvannipukat kipristelemään, ja sitten mennä uimaan omantyyllisesti 1500 metriä?

Heikki Aittokoski on Helsingin Sanomien

palkittu ulkomaantoimittaja, tietokirjailija ja saunoja. Nelikymppisenä hän alkoi käydä uimassa, ja yleisten saunojen lauteilla hän kuuli niin omituisia tositarinoita, että päätti siirtyä kirjoittamaan fiktiota.

- Kirjaa voi ostaa yleisistä kirjakaupoista sekä Gummeruksen verkkokaupasta www.gummerus.fi. Gummeruksen verkkokaupasta ostaessa Sauna-lehden lukijat saavat kirjasta -20% alennuksen syöttämällä kassalla koodin: SAUNASEURA.
- Lue myös Heikki Aittokosken kolumni sivulta 74.



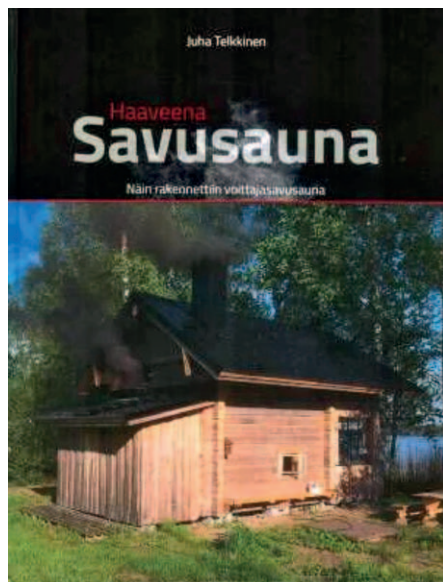
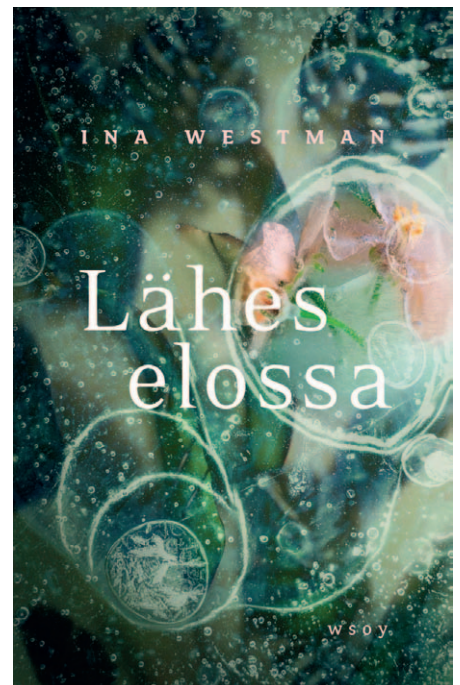
Toiveikas tapauskertomus elämästä long covidin kanssa

Kun Ina Westman neljä vuotta sitten sairastui koronaan, hän ei voinut kuvitellaakaan, että sairastaisi sitä vielä neljän vuoden kuluttua. Eikä hän voinut kuvitella, että kestäisi pari vuotta, ennen kuin hän saisi oireilleen diagnoosin. Ina Westmanin *Lähes elossa* on kertomus työ- ja suoriteorientoituneesta perheenäidistä ihmiseksi, joka sairastuu pitkäaikaissairauteen. Tapauskertomus laajenee pohtimaan nykyelämämme perusteita

laajemmin. Vaadimmeko itseltämme nykyään liian paljon? Riittäisikö jonkin päivän teemaksi pelkkä hengittäminen, sisään ulos? Riittäisikö joskus, että on lähes elossa?

Westman on julkaissut aiemmin kirjoittanut kolme kaunokirjallista teosta, joista romaani *Henkien saari* (Kosmos, 2018) oli arvostelumenestys myös Saksassa. Westman on myös Suomen Saunaseuran jäsen ja saunominen ja avantouinti seuralla on ollut iso osa hänen toimimistaan. Westman käsittelee saunomista ja avantouintia myös kirjassaan.

- Westman, Ina: *Lähes Elossa*. WSOY, 2024. Saatavilla kirjakaupoista.



Haaveena savusauna?

Suurta suosiota saavuttanut Juha Telkkisen *Haaveena savusauna* kirjaa on jälleen saatavana. Kirjasta otettiin taannoin 3. painos. Teoksesta löytyy vinkkejä kirvesmiehille, muurareille, insinööreille ja arkkitehteille. Se kuuluu myös jokaisen rakennustarkastajan ja rakennusalan opettajan käsikirjaksi savusaunoista. Kirja on kirjoitettu selkeällä kielellä, jotta rakentamisesta

tietämätönkin ymmärtää, mistä on kyse, ja voi ohjata oman saunansa suunnittelua ja rakentamista. Kirja perustuu vuonna 2013 Suomen parhaaksi valitun savusaunan toteutukseen.

- Kirjaa voi ostaa muun muassa Suomalaisesta Kirjakaupasta, Akateemisesta Kirjakaupasta ja tilata AdLibriksen verkkokaupasta ja kirjailijan sivuilta www.telkkinen.fi.

Saunahattu suojaa kuumalta ja kylmältä

Saunahattu suojaa hiuksia saunan kuumuudelta ja päätä muun muassa talviuinnin kylmyydeltä. Koska pään kautta haihtuu suurin osan kehon lämmöstä, avantoon mennessä kannattaa käyttää päähinettä.

Saunahatun tekijöitä on markkinoilla useita ja Saunaseuran jäsen **Anna-Leena Sipilä** on yksi heistä. Sipilä tekee hatut tilaustyönä, jotta jokainen saa juuri oikean kokoisen ja mieleisensä hatun. Hatut tehdään

100 % villalangasta, koska se huovutuu hyvin pesukoneessa.

Sipilä on tehnyt hattuja nyt parisen vuotta.

– Idea sai alkunsa siitä että halusin tehdä itselleni saunahatun, mutta siitä tuli julmetun ruma ja liian pieni. Halusin kehittyä asiassa ja siitä se lähti, Sipilä kertoo.



● **Hattuja voi tiedustella ja tilata osoitteesta anskisip@gmail.com**



Suomalaista hyggeä saunomiseen

Tuotemerkki **Päntsdrunk Lifestyle** valmistaa saunakäyttöön tarkoitettuja pyyhkeitä ja tekstiilejä. Päntsdrunk Lifestylen omistaja **Satu Möller** suunnittelee tekstiilit itse ja brändillä on Design from Finland -merkki.

Kudotut kylpypyyhkeet on suunniteltu skandinaaviseen kotiin ja käyttöön. Materiaali on 100 % kudottua puuvillaa. Pyyhkeet ovat mukavan suuria ja niissä on hyvä imukyky. Ne kuivuvat käytön jälkeen nopeasti.

Kudonnan napakoittamiseksi pyyhkeet kannattaa pestä ennen käyttöä 40 asteessa, jonka jälkeen pesu 40–90 asteessa. Kohtuullinen määrä pesuainetta ja pyykkietikan käyttö pitävät värit kirkkaina ja imukykyä yllä. Kuvassa Matilda-pyyhe.

● **Tuotteita voi tilata verkkokaupasta osoitteesta www.pantsdrunklifestyle.com**



KESKITY SAUNOMISEEN JA MUUHUN TÄRKEÄÄN.

JÄTÄ ISÄNNÖINTI ISÄNNILLE.

Täyden palvelun Isännät huolehtii kiinteistöenne hallinnosta, taloudesta, tekniikasta ja arvon kehittämisestä.

Pyydä tarjous: isannat.fi



ISÄNNÄT OY
ISÄNNÖITSIJÄTOIMISTO

Kansakoulukatu 5 B 14

00100 Helsinki

Puh: 010 8383 400

asiakaspalvelu@isannat.fi

ISA-auktorisoitu
isännöintiyritys



45 vuotta luotettavaa isännöintiä.

SAUNA

Kotiharjoituksen Sauna

Puolämmitteiset saunat

Lämpöinen pöhinä päällä jouluisin

Yleisessä saunassa on jouluaattona aivan erityinen tunnelma. Sitä voi kuvata jopa hartaaksi. Saunassa jaetaan ystäville lahjoja ja annetaan joulurauhan laskeutua.



Jouluisin Kotiharjussa on erityinen tunnelma.

Helsingin kaupunkikorttelissa sijaitsevassa **Kotiharjun saunassa** jouluaaton tunnelma on erilainen kuin kaikki muut saunapäivät. Aaton saunavuoro alkaa kello 10 ja päättyy kello 17. Viime jouluaattona Kotiharjun saunassa kävi 550 saunojaa, mikä on noin viisi kertaa enemmän kuin normaaleina arkipäivinä.

– Aaton saunavuoro poikkeaa muista siinä, että silloin paikalle tulevat koko perheet ja usein isovanhemmatkin ovat mukana. Se on meille vuoden iloinen päivä, kertoo Kotiharjun saunan yrittäjänä 30 vuotta toiminut **Risto Holopainen**.

Tyypillisesti aaton saunojat tulevat lähi-kortteleista. Turisteja ei silloin käy, vaikka sauna on muuten erityisen suosittu turistien keskuudessa.

– Joulusauna on niin suomalainen perinne, että ulkomaalaisia ei silloin paikalla

näy. Kesäisin sen sijaan on päiviä, jolloin suurin osa saunojista on ulkomaalaisia, kertoo Holopainen.

Kotiharjun puulämmitteisen saunan jouluista tunnelmaa lisäävät joulukynttilät ja vihdat. Aattona myös jokaiselle saunojalle lahjoitetaan virvoitusjuomapullo.

Kotiharjun saunassa on erikseen naisten ja miesten puoli sekä tilaussauna, joka on jouluisin niin kysytty, että se varataan jo edellisenä jouluna. Saunan erikoisuus on, että siellä voi tilata itselleen pesijän, sekä miesten että naisten puolelle, myös jouluaattoisin.

Jouluaattona meno on vauhdikasta

Juhani Lehtiranta on ollut Kotiharjun saunan vakioasiakas siitä lähtien, kun hän muutti asumaan saunan viereen kahdeksan vuotta sitten. Hän on saunonut Kotiharjun

lauteilla joka jouluaatto ja muutoin neljä kertaa viikossa.

– Jouluaatto on täysin poikkeuksellinen päivä. Monet saunovat ripeästi ja siksi saunaan mahtuu tavallista enemmän ihmisiä. Kaikki mahtuvat, kun porukka tulee ja menee. Meno on kyllä vauhdikkaampaa kuin muna päivinä, kuvailee Lehtiranta.

Miesten puolella jouluaattona jokainen istuinpaikka on täynnä. Lehtirannan mukaan silloin ei heitetä löylyä niin paljon kuin normaalisti, jotta kaikilla olisi mukavaa.

– Kotiharjun sauna on poikkeuksellinen, koska siellä voi vilvoitella kadulla keskellä kaupunkia. On hieno tunnelma, kun saunojien höyry heijastuu punaisena saunan legendaarisen neonvalon alla. Minulle on suuri kunnia kuulua Kotiharjun saunan vakiosaunojiin.

JOULUEKSTRA

Joulupukit kokoontuvat joulusaunassa Tampereen Pispalassa sijaitseva **Rajaportin sauna** on Suomen vanhin yleinen sauna, jossa on järjestetty joulusauna jo ennen Suomen itsenäistymistä.

Pispalan saunayhdistyksen ylläpitämässä saunassa jouluaatto on edelleen saunavuoden kohokohta.

– Jouluaattona on erityisen hyvä henki. Vakiokävijät tuovat toisilleen ja saunan henkilökunnallekin joululahjoja. Siitä on muodostunut pispalalaisille aivan erityinen perinne ennen joulun vieton siirtymistä koteihin, kertoo Rajaportin saunan isännöitsijä **Ilmari Lyymä**.

Hänen mukaansa Rajaportin joulusaunan erikoisuus on, että Tampereen joulupukit kokoontuvat sinne saunomaan.

Rajaportin saunassa on yksi sauna, jossa on eroteltu miesten ja naisten puolet. Joka kuukauden viimeinen torstai on seka-sauna, jolloin puolilla ei ole väliä.



Alexander Lembke

Joulusaunan lämmitys aloitetaan Rajaportin saunalla aikaisin aamulla ja ovet aukeavat klo 12.

– Joulusaunan ydin on meillä jouluihin mielen ja ystävien tapaaminen. Perinteiden mukaan mennään jouluaattona ja odotamme, että jono muodostuu tänäkin vuonna jo ennen klo 12, kun joulusauna avataan.

Joulurauha alkoi saunassa

Pispalassa asuvalla **Merja Revolla** on muistoja Rajaportin joulusaunasta peräti 40 vuoden takaa. Repo liikuttuu kertoessaan, miten tärkeä joulusauna oli.



JOULUPUKIN VIRALLINEN KIUAS

© SANTA CLAUS FOUNDATION™



FOLLOW US ON



Raumlainen Puusaun sijaitsee avoveden äärellä, joten talviuinti on siellä mahdollista.

– Se hetki, kun olin saanut joulusiivouksen ja kaikki laatikot tehtyä, ja kotona tuoksui joululle. Silloin lähdimme ystäväporukalla saunaan ja saatoimme huokaista, että nyt voi joulun rauha alkaa.

Repo muistaa, kuinka lahjat jaettiin joulusaunan yhteydessä.

– Minulla on edelleen muistona ystävättäreiltäni joulusaunassa saatu joulukoriste, jonka otan esiin joka joulu ja muistelen yhteisiä saunahetkiä.

Rajaportin joulusauna on Revon mukaan erityisesti yhteisöllinen paikka, johon kokoontuu alueen naapurusto.

– Pelkkä pyyhe ympärillä me siellä aina halailtiin ja toivoteltiin toisillemme hyvää joulua.

Joulusaunan suosio yllätti

Myös Raumalla sijaitseva **Puusaun** lämpiää jouluaattoisin. Vuonna 2019 perustettu Puusaun on toiminut aiemmin kunnan rantasaunana. Uudet vuokralaiset ovat luo-
neet avoveden äärellä sijaitsevasta saunasta houkuttelevan kohteen niin paikallisille kuin turisteille.



Puusaunalla on myös jouluisin tunnelmaa.



Puusaun

Jouluisin Puusaunassa kävijöitä on jopa 200.

Jouluaaton saunavuoron suosio yllätti yrittäjän.

– Aattoisin meillä kuuluu sisäänpääsymaksuun riisipuuro sopalla sekä glögiä ja pipareita. Ensimmäisenä jouluna

aattosaunan suosio yllätti niin, että meiltä loppui riisipuuro kesken ja jouduimme ajamaan lähikauppoja läpi, jotta saisimme tarpeeksi puuroa, kertoo yrittäjä **Rosanna Vuorinen**.

Hänen mukaansa aattona Puusaunassa vierailee noin 200 saunojaa.

Saunan suosiota kuvaa se, että Raumalle saapuu joulun alla ranskalainen risteilyalus, joka on varannut matkustajilleen saunavuoron.

Jouluaaton saunavuoro alkaa jo aamukuudelta, ja lämmittäjä aloittaa työn aamuneljältä. Joulun tunnelmaan kuuluvat joulutähdet ja kuusi.

– Aikainen herääminen ei haittaa, koska saunalla on aattoisin aina lämpeä pöhinä päällä ja kaikki tulevat saunomaan hyväntuulisina, sanoo Vuorinen.

Puusaunan kokonaisuuteen kuuluu kaksi sekasaunaa, joissa molemmissa on erikseen suihku- ja pukeutumistilat naisille ja miehille.

- www.kotiharjunsuuna.fi
- www.rajaportinsuuna.fi
- www.puusaun.com



LÄMMINTÄ TUNNELMAA

Toivotamme tunnelmallisia hetkiä takkatulen lämmössä sekä hyvää ja rauhallista joulua kaikille Sauna-lehden lukijoille.

KLAPILA.FI

LAATUKLAPEJA POHJANMAALTA



KOFF JOULUOLUT

Vuodesta 1987 valmistettu KOFF Jouluolut on herkullinen, wieniläistyylinen tumma lagerolut. Jouluoluen mallasohra tulee tänä vuonna Nurmijärveltä Jussi Myyrinmaan tilalta, jossa käytetään uudistavan viljelyn menetelmiä. **Lue lisää sinebrychoff.fi**


Sinebrychoff
Part of the Carlsberg Group



Talviuinti muun muassa helpottaa lihasten ja nivelten tulehduksia vilkastuttamalla paikallisverenkiertoa.

Talviuinti tekee hyvää

Talviuintia harrastaa jopa 720 000 suomalaista ja yli 400 000 on kiinnostunut kokeilemaan lajia.

Talviuinnilla on lukuisia terveysvaikutuksia ja se sopii melkein jokaiselle.

Tärkeää on kuitenkin aloittaa laji oikein ja turvallisesti.

Teksti: Karoliina Saarnikko | Lähde: Suomen Latu



Laura Vanzo

Jo muinaiset roomalaiset hoitivat sairauksiaan kylmällä vedellä. Kylmän veden uskottiin olevan lääke lukuisiin sairauksiin ja sielun hoitoon.

Suomalaisten tiedetään uineen avannossa jo 1600-luvulta alkaen. Pyrkimyksenä oli lieventää saunomisen jälkeistä hikoilua.

Suomen ensimmäinen talviuintiseura, Helsingin Ouritsaessa toimiva Talviuimarienkerho ry, perustettiin vuonna 1924. Seuran perusti **Emil Järvo**, jota voidaan pitää organisoidun talviuinnin perustajana Suomessa.

Toisen maailmansodan jälkeen talviuinti alkoi kiinnostaa yhä enemmän ja uintipaikkoja perustettiin ympäri Suomea: 1940- ja 1950-luvuilla Suomessa järjestettiin jopa uintinäytöksiä avannossa.

Talviuintibuumi kuitenkin hiljeni pikku hiljaa, kun tarjolle tuli monenlaista muutaakin harrastus- ja virkistystoimintaa. Jossain talviuintipaikoissa oli ongelmia veden laadun kanssa, ja avantojen auki pitäminen oli hankalaa ilman virran kehittämiä. Laitteita avantojen aukipitämiseen alettiin käyttää laajemmin vasta 1970-luvun aikana.

Valtakunnalliseksi kuntoilu muodoksi talviuinti levisi 1980-luvulla. Samalla perustettiin uusia rekisteröityjä avantouintiseuroja eri puolille Suomea.

Keskustelu avantouinnista Suomen Ladun edistämänä lajina vilkastui jälleen vuonna 1985 ja avantouinnista tuli osa Suomen Ladun toimintaa.

Urheilulajina avantouinnin ensimmäiset SM-kilpailut pidettiin vuonna 1989 Tampereella. Vuonna 2019 juhlistettiin SM-kilpailujen 30-vuotisjuhlavuotta.



Laura Vanzo

- Lue lisää Suomen Ladun talviuinti-artikkeleita:
www.suomenlatu.fi/ulkoilu/talviuinti.html
- Liikuntatieteellisen seuran artikkeli talviuintitutkimuksista:
www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/avantouinti-voi-auttaa-jaksamaan-ja-palautumaan.html
- Lue lisää talviuinnin riskiryhmistä:
www.kylmainfo.fi

Talviuinnin terveysvaikutukset ovat kiistattomat

Kylmä vesi vaikuttaa suotuistasti niin perusverenpaineeseen kuin kipuihinkin. Talviuinnin terveysvaikutuksia ovat:

- tuottaa mielihyvää, kun aivolisäkkeestä vapautuu betaendorfiinia
- parantaa unensaantia, kun verisuonista vapautuu serotoniinia
- parantaa vastustuskykyä, kun immuunitoiminta aktivoituu
- parantaa stressinsietoa ja tehostaa lihasten palautumista
- elimistö polttaa tehokkaammin rasvoja
- lievittää reuman ja astman oireita, kun aivolisäkkeestä vapautuu ACTH-hormonia
- helpottaa lihasten ja nivelten tulehduksia lisäämällä paikallisverenkiertoa
- vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja vahvistaa verenkiertoa
- laskee perusverenpainetta, jos käy säännöllisesti kylmässä vedessä yli kolmen kuukauden ajan.

Talviuinnin hyvien terveysvaikutuksien ilmeneminen on aina yksilöllistä ja riippuvainen monesta tekijästä.

Talviuinti voi myös pahentaa monen kylmäherkän sairauden oireita. Riskiryhmään kuuluvat sydän- ja verisuonisairaat, hengityselinsairaat, muut kroonisesti sairaat sekä ikäihmiset. Alkoholin vaikutuksen alaisena ei pidä koskaan mennä avantoon.



Laura Vanzo

Näin aloitat talviuinnin – 10 kohdan muistilista

1. Kävele uintipaikalle varovasti

Talviuintiharrastuksen suurin onnettomuusriski on liukastuminen kulkureittillä. Kävele kulkureittiä varovasti tai käytä tossuja tai kenkiä, joiden pohja ei luista. Pidä kiinni kaiteesta, jos sellainen on.

2. Älä koskaan laita päätäsi veden alle

Pään verisuonet eivät supistu kylmässä ja pään kastelu voi johtaa alilämpöisyyteen. Kylmä vesi voi laukaista myös migreenikohtauksen. Älä hyppää veteen, sukella tai kastele päätä. Pidä päähinettä.

3. Laskeudu hitaasti veteen

Kun menet ensimmäistä kertaa kylmään veteen, asetaudu selkä veteen päin ja laskeudu rauhallisesti veteen. Totuttele veteen portailla ja pidä kiinni kaiteista. Anna myös tilaa toisille uimareille.

4. Noudata talviuinti-etikettiä

Jos uintipaikassa on kahdet portaat, veteen vievät ja vedestä pois vievät, noudata sovittua kulkusuuntaa uinnin sujumisen ja uintiturvallisuuden takia. Huomioi muutenkin toiset talviuimarit.

5. Hengitä pitkään ulos

Laskeutuessasi veteen, hengitä suun kautta rauhallisesti ja pitkään ulos. Kylmä vesi voi ensimmäisillä kerroilla salvata hengityksen tai aiheuttaa hengen haukkomista. Älä säikähdä, jos vesi tuntuu erittäin kylmältä, sykkeesi kiihtyy, sormiasi pistelee, tunnet huimausta tai punaisia laikkuja ilmestyy ihollesi. Nämä reaktiot ja tuntemukset ovat normaaleja ja poistuvat kun, nouset ylös vedestä.

6. Nouse vedestä rauhallisesti

Nouse vedestä rauhallisesti ylös. Kylmässä vedessä ihon pintaosien ja lihasten verenkierto heikkenee. Viileänä olet alttiimpi kolhimaan itseäsi. Jos sinulla ei ole neopreenihanskoja, niin pidä huolta etteivät märät kätesi tartu portaiden tai tikkaiden kaiteisiin, jotka ovat usein jäiset.

7. Kietoudu vaatteeseen

Kun olet noussut vedestä, kietaisi ympärillesi pyyhe, kylpytakki tai jokin muu vaate. Pyyhe tai vaate estää veden haihtumista iholta ja suojaa sinua myös tuulelta.

8. Lämmittele maltillisesti

Mene pukuhuoneeseen tai muuhun lämpimään tilaan ja pue lämpimästi päälle. Myös lämmin suihku ja sauna auttavat kehosi lämpenemään. Anna ihon ja lihasten lämmetä ja verenkierron elpyä vähitellen.

9. Muista nesteytys

Kylmälle altistuminen ja erityisesti talviuinnin ja saunassa käynnin yhdistäminen lisää virtsaneritystä ja nesteen poistumista hengityksen ja hikoilun kautta. Muista siis juoda vedessä käyntien välissä vähintään 1-2 lasillista ja koko uinnin jälkeen vähintään 1-2 lasillista haaleaa tai lämmintä juotavaa.

10. Talviuintiharrastaja ei tarvitse suurta määrää varusteita

Tärkeimmät talviuimarin varusteet ovat uimapuku, päähine, talviuintitossut, neopreenisukat ja neopreenihanskat.

Avantouinti vai talviuinti?

Suomen Latu käyttää kylmässä vedessä uimisesta pääsääntöisesti termiä talviuinti. Syy on yksiselitteinen: avantouintikausi on ajallisesti rajoitettu, koska siihen tarvitaan aina jääpeitteinen vesistö. Talviuintikausi alkaa koko Suomessa yleensä lokakuussa.

Haluaisitko oppia lisää talviuinnista?

Suomen Latu järjestää kaksi kertaa vuodessa talviuinnin verkkokurssin, josta saa eväitä niin talviuinnin harrastamiseen kuin ohjaamiseen.

• Lisätietoja:

www.suomenlatu.fi/koulutus/ulkoilulajit/talviuinti.html

Mikä Suomen Latu?

Suomen Latu on vuonna 1938 perustettu valtakunnallinen ulkoilujärjestö, joka edistää vastuullista ja ympärivuotista ulkoilua. Järjestön missiona on auttaa jokaista löytämään mielekäs tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta. Jäseniä Suomen Ladulla on yli 90 000 ja jäsenyhdistyksiä 177.

Mikko Nikkinen



UNIIKIT KÄSINVEISTETYT HIRSIRAKENNUKSET

Huipputason laatua ja luonnonmukaisia materiaaleja

Hirsityö Heikkilän käsinveistetyt hirsirakennukset yhdistävät perinteisen rakennusmenetelmän ja modernin arkkitehtuurin. Jokainen rakennus on yksilöllinen, toteutettu huolellisesti valitusta, kestävästä puusta ja suunniteltu asiakaslähtöisesti arkkitehdin tarkkaan mietityn vision mukaisesti. Valitse kestävä, ajaton ja ainutlaatuinen rakennus, jossa laatu ja luonto kohtaavat parhaimmillaan.

+358 40 558 3744
www.hirsityoheikkila.fi



Hirsityo



Hirsityo



Tuskanhikeä toimistolla
vai löylyt Saunaseurassa?

www.mintly.fi

Jätä tietoverkkohuolet muille.

MINTLY

RT RAKENNUS-
TEOLLISUUS

**Maa, jota
rakennetaan hyvin,
voi hyvin.**

rt.fi

Löylyissä ideat jalostuvat

Luova työ vaatii aika ajoin ajatusten nollaamista, mielen ja kehon täydellistä rentoutumista. Mikäpä olisikaan tähän parempi paikka kuin sauna! Löylyissä prosessit jäsentyvät ja mieli avautuu uusille ideoille. Ei siis ihme, että seuramme jäsenenä on lukuisia taitelijoita. Tässä jutussa tapaatte heistä kolme.

Teksti: Riitta Korhonen



Saunasta ja sen taikavoimasta on kirjoitettu runoja, laulettu lauluja ja maalattu tauluja läpi historian. Kun **Aleksis Kiven** seitsemän veljestä olivat saaneet toukolaisilta kunnan selkäsaunan, he menivät saunaan nuolemaan haavojaan. ”Ja niin muuttui äkeä mies leppeämmäksi”, kuvasi Kivi löylyjen vaikutusta veljeksiin.

Kun **Akseli Gallen-Kallela** halusi kuvata perisuomalaista maalaiselämää, hän maalasi keuruulaisen perheen saunomassa. Vuonna 1989 syntyneessä Saunassa-maalauksessa tytär pesee isäänsä, muu väki istuu korkeilla lauteilla ja tyttölapsi pöyhii tulisijaa, tunnelma on rauhaista, tummanpuhuvaa.

Kalevalassa vannotaan saunan parantavaan voimaan, musiikissa sauna ja saunominen elää kansanlauluista aina kansaan tarttuviin rallatuksiin.

”Lapsotet ketterät kotihaasta/ koivusta oksat taittaa./ Noistapa nopsilla käsillänsä/ saunahan vihdat laittaa.” Tämä kansakouluopettaja **Ida Konttisen** vuonna 1938 kirjoittama Saunavihta-laulu alkaa soida yhä monen meistä päässä heti ensisäkeestä.

Entä sitten Saunaan, saunaan suomalaiset tai Löylyä lissää/ löylyä lissää/ ei tunnu missään -laulujen kertosaakeet? Nämä ovat yhteistä kulttuuriperimäämme.

Samaan sarjaan kuuluu myös **Pasi ”Poju” Heinosen** Poika saunoo -laulu, joka nousi lähes kansanlaulun asemaan Suomen voitettua jääkiekon maailmanmestaruuden vuonna 2011: ”Nyt Poika saunoo/ se kylpee/ se laulaa ja huutaa/ kannusta samppanjaa/ meidän poika on tullut kotiin/...”

Viime aikoina radioaalloilla on soinut tiuhaan **Olli Halosen** Synnytty saunomaan: ”Sinne on synnytty, siellä on kuoltu/ Juotu ja maailmaa uusiksi luotu/ Lauteilla solmittu liitot ja kaupat/ Tuhanien järvien miljoonat saunat/ Siellä on lausuttu morsiuksia/

*Loitsuttu pois pahat henget ja vaivat/ Löylyssä voideltu valtiomie-
raat/ Ei lauteilla merkitse paljonko tienaat...”*

Sauna on yhteinen ilomme, mutta aina samalla kunkin yksityinen, oma kokemus. Tekee mitä työtä tahansa, on minkä ikäinen tahansa, sauna on aina henkilökohtainen kokemus.

Tässä jutussa kysymme kolmelta luovaa työtä tekevältä taiteilijalta, mitä saunominen heille merkitsee. Tarvitseeko luovissa prosesseissa työskentelevä aika ajoin täydellistä ajatusten nollaamista? Mistä syntyy uusia ideoita?

Kolme sauna rakastavaa taiteilijaa: näyttelijä **Minna Haapky-
lä**, valokuvataiteilija **Hannu Pakarinen** ja muusikko **Peter Lerche** kertovat omista saunatavoistaan ja -kokemuksistaan.



Akseli Gallen-Kallela, Saunan ulkopuolella, 1891, kuva Kansallisgalleria, Hannu Pakarinen

Näyttelijä, draamapäällikkö Minna Haapkylä

”Täydellistä rentoutumista omassa kuplassani”

Näyttelijä, draamapäällikkö **Minna Haapkylä** käy Vaskiniemessä saunomassa kerran kaksi viikossa.

– Rakastan saunaa. Se on minulle tosi, tosi tärkeää. Ei ole olemassa toista paikkaa, jossa pystyisin yhtä hyvin rentoutumaan työstäni kun saunassa, ei kännyköitä, ei mitään häiriötekijöitä, vain hiljaisuus ja täydellinen rentoutuminen.

Haapkylää ei haittaa vaikka ympärillä pölistäisiin.

– Olen hyvä keskittymään ja lauteilla menen helposti omaan kuplaani. Useimmiten olen löylyssä hiljaa, joskus kuuntelen kiinnostavia keskusteluita ja otan osaa jos siltä tuntuu.

Haapkylä asuu Töölönlahden Linnunlaulussa, vanhassa sukutalossa jossa ei ole saunaa.

– Olen tottunut julkisten saunojen käyttäjä, kävin Arlassa silloin kun se vielä oli. Siellä oli hiljaista ja hyvät lölyt. Nyt käyn pääsääntöisesti Saunatalolla.

Haapkylän huvilla on kaksi mökkiä, toinen Tammissaaren ja toinen Porvoon maisemissa, ja kummassakin on puulämmitteiset saunat. Saunominen kuuluu oleellisena osana Haapkylän mökkeilyyn.

– En ole sähkösaunan ystävä. Mutta jos minulla olisi kaupungissa puulämmitteinen sauna, en koskaan ehtisi lämmittää sitä. Saunatalolla pääsen valmiiseen, hyvin lämmitettyyn saunaan. Ja päälle saan hyvää ruokaa. Se on täydellistä, Haapkylä huokaisee.

Saunan rentouttava vaikutus sopii Haapkylän mukaan ammattiin kuin ammattiin.

– Luovassa prosessi hiljainen ja rauhallinen paikka stimuloi ajatuksia. Pimeä tila, jossa ei ole mitään ärsykeitä, avaa paitsi aisteja myös ajatuksia. Luovat prosessit jäävät usein pyörimään päähän. Saunan hiljaisuudessa ne jäsentyvät ja kun tulet ulos saunasta, sinulla on ratkaisu valmiina.

Uusi rooli takarivissä

Näyttelijänä Haapkylä on tullut tunnetuksi lukuisista elokuvistaan ja tv-rooleistaan. Hän on voittanut Jussi-palkinnot rooleistaan elokuvissa *Kuulustelu* ja *Rakkautella Maire*. Koko kansan poliisi hänestä kirjailija tuli **Leena Lehtolaisen** kirjoista tehdyssä *Maria Kallio* -tv-sarjan myötä.

Suomen sisällissodan jälkeisestä ajasta kertovassa *Raja 1918* -elokuvassa Haapkylä oli yksi pääosan esittäjistä. Elokuvassa Haapkylä myös saunoo.

– Yllättävän harvoin elokuvissa on saunakohtauksia. Ja oikeasti saunakohtaukset ovat aika kamalia tehdä. Saunat ovat tietysti jääkylmiä ja siinä sitten vain näyttelet, että on tosi kuumaa. Tosiasias sinun on kylmä ja joka puolelta vetää, Haapkylä kertoo.

Nykyisin Haapkylä toimii Rabbit Filmsin draamapäällikkönä. Rabbit Films on tv-viihdettä, fiktiosarjoja ja elokuvia tuottava



Anni Suikkanen

tuotantoyhtiö. Yhtiön produktioita ovat muun muassa televisiossa hiljattain pyörinyt *Munkkivuori*-sarja sekä muutaman vuoden takainen Nokian alkuvaiheista kertonut *Made in Finland* -draamasarja. Haapkylä vastaa yhtiössä käsikirjoitettujen sarjojen sisällöistä.

– Olen mukana suunnittelusta toteutukseen mitä erilaisimmissa produktioissa. Työ on monipuolista ja erittäin innostavaa ja kiinnostavaa. Näytelen itse silloin kun ohjaaja niin toivoo jos kohdalle sattuu sopiva rooli, Haapkylä kertoo.

Elokuvien ja tv-sarjojen pääroolien myötä Haapkylä tottui olemaan koko ajan julkisuudessa ja esillä.

– Väsyin siihen. Nyt saan olla ihanasti takarivissä toteuttajana.

Myös Vaskiniemessä Haapkylä saa olla rauhassa, kukaan ei tule lauteille kynän ja paperi kanssa pyytämään nimikirjoitusta.

– Ihmiset ovat ihania, joskus joku kiittää jostain roolisuorituksesta, ja sehän on vain mukavaa.

Millainen on joulusaunasi, Minna Haapkylä?

Jouluna Haapkylä saunoo perheensä kanssa eri kokoonpanoissa, vanhemmat, lapset, puoliso, sisar läpsineen.

– Sisareni on myös Saunaseuran jäsen ja kova saunoja. Jouluisin olemme usein vuokranneet saunan jos Saunatalon ajat eivät ole meille sopineet. Joskus olemme käyneet joulusaunassa kotimme vieressä olevassa Kirjailijatalossa.

Entä vihta vai vasta? Kumman kera saunot?

Helsinkiläisenä Haapkylä kertoo vihtovansa.

Kitaristi, säveltäjä Peter Lerche

”Saunan väri on hiljaisuus, lämmin ja hyvä”

Täytin juuri 70 vuotta ja olen uuden uran alussa. Tuntuu oudolta, mutta hyvältä, sanoo kitaristi, säveltäjä ja tuottaja **Peter Lerche**.

– Olen ollut alalla pian 50 vuotta, tein **Vesa-Matti Loirin** kanssa yli tuhat konserttia, yhteistyömme kesti reilut 36 vuotta. Tien päällä puolisen miljoonaa kilometriä ja koko Suomi oli areenamme. Lisäksi liidasin, siis johdin bändiä 28 vuotta.

Entä nyt, tässäkö tämä oli? Mä elämästä kaikenko sain, kysyi Lerche itseltään. Ja tuttu muusikko **Jukka Perko** vastasi: ”Et. Tule Viapori Jazziin.”

Oman tulevaisuusmietiskelynsä sekä ystävänsä vastauksen jälkeen on Lerche pitänyt jo viisi omaa soolokonserttia.

– Soittamistani biiseistä on puolet omia sävellyksiäni, toinen puoli on musiikkia jota rakastan, virsiäkin.

Musiikin lisäksi Lerchen rakkauksiin kuuluu sauna. Hän käy Vaskiniemen löylyissä kaksi kertaa viikossa, ympäri vuoden.

Muitakin saunoja miehen elämään mahtuu; mökillä Hirvensalmen Vahvajärvellä on puulämmitteinen sauna – ”on ihana” – ja kaupungissakin on sauna, joka kylläkin häviää Saunatalon saunoille seitsemän nolla.

– Saunataloa parempia saunoja ei ole koko kaupungissa, Lerche tietää.

Mikä tekee Vaskiniemestä niin yliveraisen?

– Saunaseuralla tapaa vähäeleisen hyvin käyttäytyviä suomalaisia miehiä joiden kanssa ei tarvitse harrastaa smalltalkia – onneksi. Saa olla omissa oloissaan.

Hiljaa oleminen on hieno osa kansanluonnettamme ja vähäeleinen suomalainen tapakulttuuri on Lerchen mielestä mahtavaa.

– Se on todella hienoa ja syvälle menevää suomalaisuutta. Nauhin joka sekunnista.

Tämä ei tarkoita, etteikö Lerche olisi välillä puhetuulella. Joskus lauteilla syntyy hyviä keskusteluja. Tärkeintä on, ettei seurustelu ole yhdentekevää, pakotettua kohteliaisuutta.

– Tunnen oman alani ihmiset. Olen työni puolesta ollut tekemisissä taiteilijoiden kanssa – joiden kohdalla ei narsistisuus ole täysin poissuljettu ilmiö, Lerche nauraa.

– Sitten istun Vaskiniemen saunan lauteilla alastomien miesten kanssa, joita en tunne. Vieressäni saattaa olla professori ja toisella puolella juuri firmansa miljoonilla myynyt yrittäjä. Siinä me istumme ilman mitään sosiaalisia paineita – mahtavaa. Minusta Saunatalo on paratiisimainen rauhan tyysija.

Kukaan ei koskaan tunkeile tai utele Lercheltä hänen kuuluisista kavereista.

– Kanssakäyminen on aina hienovaraista ja ystävällistä.

Aika ajoin Lerchen saunakaveriksi on sattunut **Raimo Summanen**, jääkiekkoilija-valmentaja, energiaa antava ystävä.



– Ramin kanssakaan emme sovi koskaan treffejä, tapaamme jos niin sattuu, juttelemme, jos siltä tuntuu. Saunassa ei ole pakko mihinkään.

Yksinkertaisesti perfect

Peter Lerche on ollut seuran jäsen viitisen vuotta.

– Sauna on minulle onnen hengittävä pääty. Se nolaa minut täysin. Kun tulen löylyistä pois, mieleni on kuin valkoinen A-nelonen, tyhjentynyt ja valmiina uuteen. Sauna on henkinen kalliopohjani, rauhoittumisen paikka. Kitaristina hienomotoriikkani on kovilla ja kehoni kaipaa jatkuvaa huoltoa. Saunominen avantoineen pitää alaselkäni ja koko coren, kropan kunnossa. Ilman saunaa en jaksaisi soittaa.

Joka saunareissuun kuuluu myös kahviossa käynti.

– Tietenkin. Siellä on erittäin hyvät tarjottavat ja sielläkin saa olla rauhassa yksin jos haluaa.

Koko talo on Lerchen mukaan ”yksinkertaisesti perfect!”

Lerche piti Vesa-Matti Loirin kanssa paljon kirkkokonsertteja.

– Sauna on verrattavissa kirkkoon. Se on yhteinen olohuone. Tilaa pitää kunnioittaa, se on hiljaisuuden paikka.

Lerche sanoo, että saunan hiljaisuus on väriiltään lämmintä ja hyvää. Sitä ei tarvitse täyttää millään. Juuri tästä syystä hän ei ole järjestänyt Saunatalolla ex tempore-esityksiä.

– Olen kyllä itse päässyt nauttimaan ihanasta ja rauhoittavasta saunansoitosta, mistä kiitän.

Millainen on joulusaunasi, Peter Lerche?

Joulut Lerchen perhe viettää Rääkkylässä ja silloin hän käy saunomassa Rääkkylän Paksuniemen yleisessä saunassa yksin tai kälynsä ja tämän miehen kanssa.

– Paikka on mielettömän hieno. Loistava avanto ja ympärillä kaunis puusto.

Sitten perimmäinen kysymys, vasta vai vihta?

– Minulle ei ole oikein väliä. Vastaan vähän kuten **Matti Nykänen** aikanaan, se on 49/52. Vastaan vihtahko.

Valokuvataiteilija Hannu Pakarinen

”Löylyissä ihminen on aidoimmillaan”

Valokuvataiteilija **Hannu Pakarinen** kuvaa ihmisiä, taidetta, elämää. Hän tekee valokuvia, videoita sekä käsikirjoittaa ja ohjaa lyhytelokuvia. Pakarinen on myös Kansallisgallerian valokuvaaja ja tässä tehtävässään kuvaa pääsääntöisesti Ateneumille, mutta myös Kansallisgalleriaan kuuluville Kiasmalle ja Sinebrychoffin taidemuseolle. Hiljattain päättyneeseen Ateneumin **Eero Järnefelt**-suurnäyttelyyn Hannu Pakarinen teki *Paha-Koli*-lyhytelokuvan, Järnefelthän on tunnettu juuri Kolin jylhien näkymien maalarina.

– Minua kiinnostaa maalaustaiteessa ekspressiivisyys, se, miten taiteen avulla kuvataan ja käsitellään ihmisen tunteita ja kokemuksia, Pakarinen sanoo.

Tämä, ihmisen ilmaisuvoimaa sekä sisäisiä tunteita kuvaava taide on vinyt Pakarisen kuvaamaan myös saunan lauteille.

– Kuumassa ihminen on rennoimmillaan, kaikki estot ovat poissa, hän on paljas ja aito. Kun saunan lämpötila nousee, alkaa ihmisen katse hapuilla. Hän ikään kuin siirtyy omaan sisäisen maailmansa. Tämän hetken, läsnäolon ja poissaolon välisen seinän, ylittäminen ja vangitseminen valokuvan keinoin kiehtoo minua. Pakarinen kertoo. Hiki, savu ja tuli ovat elementtejä jotka luovat kuvaan oman, erityisen tunnelmansa.

– Kun hiki valuu ja silmät punoittavat, saa ihmisestä kiinnostavan kuvan.

Pakarinen on kiertänyt eri puolella Suomea kuvaamassa vanhoja savusaunoja ja ihmisiä saunan löylyissä. Vuonna 2021 hän järjesti kuvistaan Lämmittäjät-näyttelyn. Suomen Saunaseura oli mukana tukemassa Pakarisen kuvausprojektia ja näyttelyä. Pakarinen on jatkanut saunasarjaansa ja uusia kuvia saunoista ja saunojista syntyy nyt muiden töiden ohella.

Mikä saunakuvauksessa kiehtoo?

– Löylyissä kuvaaminen on haasteellista, kosteus ja kuumuus koettelevat tekniikka. Lisäksi on pimeää ja joskus savuista. Kuvaan ihan perusdigikamerallani, ilman sen kummempia lavastuksia, Pakarinen pohtii.

– Saunominen ja suomalainen saunakulttuuri on aika kliseinen. Aiheesta on mielenkiintoista etsiä ja löytää uusia näkökulmia, hän jatkaa.

– Kuvaushetki on hiljaisen maaginen. Alastomuus on suomalaiselle luonnollista mutta kuvattavana oleminen ei tätä ole. Saunassa kuvattava ei esitä mitään. Siksi muutokuvat ovat rehellisiä, ne näyttävät ihmisen intiimimmillään ja usein raakana, aistit ja ihohuokokset aukinaisina.

Kuuman ja kylmän stimuloiva liitto

Pakarinen kuvaa itseään intohimoiseksi saunaihmiseksi. Suomen Saunaseuran jäsen hän on ollut pitkälti toistakymmentä vuotta.

– Kävin aiemmin Vaskiniemessä 2–3 kertaa viikossa. Viime aikoina tahtini on ollut valitettavasti verkkaisempi.

Saunataloon Pakarinen tutustun kuten moni muukin: ensin ystävän seurassa ja sitten kipinän syytyttyä jäsenenä.

– Meitä on kolme lukioaikaista kaverusta, nyt tapaamme toisiamme säännöllisesti kerran kuussa Vaskiniemessä.

Kotona Pakarisella on sähkösauna ja maalla perinteinen puusauna.

– Saunominen on täysin omaa aikaani. Päätän mielialani mukaan, olenko hiljaa omien ajatusteni seurassa tai juttelenko. Kumpikin on hyvä.

Sauna on osa suomalaista identiteettiä. Olemme kasvaneet siihen lapsesta asti. Olet sitten taiteilija tai virkamies, saunalla on sama vaikutus; mieli lepää ja ajatukset kirkastuvat.

– Luovuuden lähteenä lauteet ovat hyvä paikka. Lämpö rentouttaa ja ajatukset alkavat virrata. Olen saanut monta hyvää ideaa lauteilla. Lämpötilojen ero, kuuma sauna ja kylmä vesi, tekee tunnetiloille hyvää. Se stimuloi uutta.

Millainen on joulusaunasi, Hannu Pakarinen?

Sauna kuuluu myös Pakarisen jouluun, ehdottomasti.

– Siivous, ruoanlaitto, yleinen jouluun liittyvä hössötys... kun tämä kaikki on ohi, niin käyn saunassa ja tämän jälkeen joulu voi alkaa.

Muuten miehen joulusauna on samanlainen kuin mikä tahansa muukin saunakäynti, ilman sen kummempia rituaaleja.

Entä vasta vai vihta?

– Vasta, sanoo keskisuomalaissyntyinen Pakarinen.



Hannu Juvonen

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Tuntuvatko silmäsi arjen hiekoittamilta?



Tunne voi johtua kuivista silmistä.
Bevita Eye kosteuttaa ja lievittää
kuivasilmäisyyden oireita.

Bevita[®]Eye

Avaa silmäsi hyvinvoinnille

CE-merkitty lääkinällinen laite CE0546, Valmistaja: Farmigea S.p.A.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

11/2024

Sauna-lehden raati pääsi Kekkonen saunan jälkilöylyihin

Presidenttitason vihtomiset

Yksi saunailta Suomen kuuluisimmassa saunassa maksaa lähes 4 000 euroa.

Teksti: Panu Hörkkö | Kuvat: Timo Korhonen ja Panu Hörkkö





Kekkonen virka-asunnon legendaarinen sauna sijaitsee etualalla olevassa matalassa vihreäkattoisessa rakennuksessa.

Sauna-lehden ”raati” pääsi pitkän odotuksen jälkeen kokeilemaan miltä löylyt edesmenneen presidentti Urho Kekkonen Helsingin Tamminiemen virka-asunnon rantasaunassa tuntuvat.

Raatiin kuuluivat Saunaseuran puheenjohtaja **Hannu Saintula**, toimittajajäsen **Panu Hörkkö** sekä vierailevana tähtenä tv-persoonana tunnetuksi tullut **Arman Alizad**.

Kekkonen sauna lämpenee vain muutama kerran vuodessa, koska harvalla seurueella on varaa pulittaa saunaillasta 3 675 euroa. Saunaan mahtuu maksimissaan 10–12 henkeä.

Korkean hinnan selittää se, että Kansallismuseo on rajoittanut kysyntää hinnoittelulla, jotta vuonna 1956 valmistunut sauna pysyy mahdollisimman hyvässä ja alkuperäisessä kunnossa. Hinta on tosin tullut reippaasti alas vuosien saatossa, sillä esimerkiksi vuonna 2008 saunan vuokraaminen maksoi vielä peräti 9 200 euroa per ilta.

Vuokraan kuuluvat pyyhkeet, saippua ja pieni luento saunan historiasta. Tarjoilua

ei hintaan sisälly, vaan saunavissyt on tuotava paikalle itse.

Saunaraati ei sentään pulittanut löylyistä tuhansia. Sen sijaan keplottelimme näppärästi tiemme eräänä syksyisenä iltana jälkilöylyihin, kun iso pörssifirma oli ensin saunottanut siellä ulkomaalaisia arvovieraitaan.

– Oho, kiuashan on kuin vastalämmitetty! Täällä on tänään ilmeisesti keskitytty saunomisen sijaan bisneksen puhumiseen kabinetin puolella, Saintula tuumasi ensimmäisen kauhallisen jälkeen.

Kiuas kovassa iskussa

Pian saunan täytti miellyttävä lämpö, joka muistutti erehdyttävästi Saunaseuran Saunatalon kotoisia löylyjä.

– Johtuu varmasti siitä, että täällä on samanlainen kiuas, joita seuralla käytetään. Löylytila on myös sopivan kokoinen suhteessa kiukaaseen ja ilmanvaihto toimii loistavasti, Saintula mietti.

Kekkonen kertalämmitteinen kiuas syytetään kellarista käsin koivuhaloilla,



kuten Saunatalollakin. Välissä on satojen kilojen lämpöä varaava kivimassa, jonka tuli lämmittää. Kyse ei ole savusaunasta, vaan palokaasut ohjautuvat hormista ulos.

Arman tulilinjalla

Kun iho oli lämmennyt ja hiki alkanut virrata, Saintula ojensi raatilaisten aidot koiuvihat. Alkoi armoton vihtominen.

Keskipaikalla istuvalla Armanilla oli oman vihtomisensa ohella kunnia saada napakoita vihdaniskuja myös vasemmalta sekä oikealta.

Moni lukija saattaa tässä vaiheessa miettiä, että mahtakohan Iranista aikoihin Suomeen muuttanut persialainen ”mamu” nauttia touhusta lainkaan. Vastaus on kyllä, sillä saunafanina tunnettu Arman on bongattu myös Saunaseuran lauteilta.

– Olen aina mennyt saunaan, jos siihen on siunaantunut mahdollisuus. Teen sitä erityisesti terveyssyistä sekä meditatiivisesta näkökulmasta. Tykkään myös avontouinnista, Arman kertoo.

Kekkosen saunassa käytetään samantyyppistä kiuasta, joita Saunaseuralla suositaan.



Seinällä roikkuu vanha puhelin, jolla Kekkonen sai tarvittaessa yhteyden palvelusväkeen.

Maukkaiden löylyjen jälkeen arvovaltainen raati pulahti pressan entiseen altaaseen vilvoittelemaan. Tamminiemen löylyistä pääsee ulos vilvoittelemaan, mutta uintimahdollisuutta ei ole, vaikka sauna sijaitsee aivan rannalla.

Ensimmäinen saunakokemus järkytti

Arman pakeni perheensä kanssa Suomeen vuonna 1980, kun Iranissa alkoi islamilainen vallankumous ja islamistit ottivat vallan. Kekkonen oli yhä tuolloin presidentti ja Arman oli 11-vuotias.

Ensimmäinen muisto suomalaisesta saunakulttuurista on yhä tuoreessa muistissa.

– Menin eräänä iltana suomalaisen kaverini luokse kylään. Kun olin saanut eteisessä kengät ja rotsin pois päältäni, niin asunnon saunaosastolta alkoi tulla ulos alastomia ihmisiä. Menin aivan paniikkiin, kun en ollut ikinä nähnyt alastonta ihmistä. Meidän kulttuurissa kun ei sellaista tapahdu, vaan alastomuus on tabu, Arman kertoo.

– Peitin käsillä silmäni ja aloin pukemaan kenkiä jalkaan anteeksi pyydellen.

Kaverini rupesi nauraen rauhoittamaan minua selittäen samalla mikä sauna on.

Mielikuvitus laukalle

Alkujärkytyksestä toivuttuaan Arman alkoi nopeasti ymmärtämään, mistä suomalaisessa saunakulttuurissa on kyse.

Kekkosen saunasta Arman pitää erityisesti sen kulttuurihistoriallisen arvon vuoksi.

– Mulla alkaa aina tällaisissa paikoissa mielikuvitus laukkaamaan. Väkisinkin tulee mietittyä, että mitä kaikkea nämä seinät ovat nähneet. Tämä on pala poliittista historiaa – ja se on aika siisti juttu!

Arman ei ole ensimmäinen julkkis Kekkosen lauteilla, vaan löylyissä on viihtynyt poliitikkoja, kirjailijoita, tiedemiehiä ja taiteilijoita.

Kansainvälisesti tunnetuin vieras lielee entisen Neuvostoliiton johtaja **Nikita Hruštšov**, joka vieraili saunassa vuonna 1957.

Tarinan mukaan illanvietto päättyi vasta kukonlaulun aikaan. Saunalta poistuttaessa Hruštšovin autonkuljettaja oli vielä törmännyt Tamminiemen kiviaitaan.

– Hruštšov sai Kremlissä kovat haukut tästä saunakeikasta, koska kapitalistien kanssa saunassa istuminen ei ollut kuulunut etukäteen sovitettuun ohjelmaan, Tamminiemen museon vastaava opas **Ville Nikunen** kertoo.

Nikusen mukaan saunaa ei varsinaisesti käytetty poliittisten päätösten tekemiseen, vaikka idänkauppaa siellä varmasti edistettiin.

Sen sijaan Kekkosella itsellään oli säännölliset saunarutiinit. Kekkonen tapasi



Arman Alizad (keskellä) on nykyään innokas saunamies, vaikka ensimmäinen kosketus saunaan olikin järkytys.



Näillä lepotuoleilla on moni kuuluisuus rentoutunut löylyjen jälkimainingeissa.

saunoa joka lauantai lähipiirinsä ja valikoitujen kutsuvieraiden kanssa.

Paksuja sikareita

Löylyjen jälkeen raatilaiset sukeltavat Kekkonen altaaseen.

Viileän pulahduksen jälkeen kolmikko siirtyy pötköttelemään lepotuoleille. **Maija-Liisa Komulaisen** suunnittelemat tuolit ovat verhoilua lukuun ottamatta samat, joilla presidentti tapasi pötkötellä.

Raatilaisten huomio kiinnittyy käsinojissa oleviin metallisiin kuppeihin, jotka näyttävät erehdyttävästi lasinpidikkeiltä. Kekkonen historian hyvin tuntevalla Nikusella on myös tähän selventävä vastaus.

– Moni luulee, että ne ovat juomalaseja varten, mutta ne ovat itseasiassa tuhkakuppeja. Niiden koosta voi päätellä miten paksuja sikareita täällä on tupruteltu!

- Lisätietoja: www.kansallismuseo.fi/fi/tamminiemi/tamminiemen-sauna



Lepotuoleissa on priikka, jota moni on luullut lasinpidikkeeksi, mutta upotus on tarkoitettu paksuille sikareille!



RUHTINAALLISEN RITTOISA

  keski.com



Keski-ikäinen mies, kirkko, vanki ja kehitysvammainen aikuinen – kaikkia yhdistää sauna

Sauna-lehden vuoden tema huipentuu juttusarjaan, jossa esittelemme kolme erityisryhmää, jotka viettävät aikaa yhdessä, lisäävät hyvinvointiaan tai osallistuvat normiarkeen saunomalla.

Kuntouttava, osallistuttava, yhteisöllinen ja tasa-arvoinen. Suomalaisen saunan moninaiset hyödyt ihmisille, yhteisöille ja yhteiskunnalle ovat kiistattomat.

Kehitysvammaisten aikuisten **Myllylähde-yhteisössä** saunominen on osa hyvinvointia, mutta ennen kaikkea sosiaalinen tapahtuma.

Malmin seurakunnassa saatiin houkuteltua keski-ikäiset miehet mukaan seurakunnan toimintaan rakentamalla sauna.

Silta ry auttaa vankeustuomionsa loppuvaiheessa olevia rikosseuraamusasiakkaita sopeutumaan yhteiskuntaan ja saunominen näyttelee suurta osaa siinä.



Sauna
kuuluu
kaikille

”Ei meitä ja heitä, vaan me”

Myllylähde-yhteisössä työntekijät elävät ja työskentelevät yhdessä paikan asukkaiden kanssa. Myös viikoittainen saunominen sujuu tasa-arvoisuuden hengessä.

Teksti: Karoliina Saarnikko | Kuvat: Myllylähde-yhteisö

Myllylähde-yhteisö on Sylvia-koti yhdistyksen toimesta vuonna 1989 perustettu koti ja työpaikka erityistä tukea tarvitseville aikuisille.

Myllylähteen tila sijaitsee Hollolassa Hämeenkoskella, metsien keskellä. Naapureina on erikokoisia maatiloja ja myös Myllylähteen toiminta on rakentunut luonnonmukaisesti viljellyn maatalan ympärille. Tilalla on myös lihakarjaa sekä puutarhaviljelyä.

Asukkaita Myllylähteellä on tällä hetkellä 15, iältään 25–65 vuotiaita. Asukkailla on eritasoisia kehitysvammoja ja he tarvitsevat vaihtelevaa tukea arkisissa tomissaan. Myllylähteellä heitä auttaa noin kymmenen sosiaali- ja terveystalouden ammattilaista.

Myllylähteen arvoja ohjaavat kristilliset periaatteet ja toiminta-ajatus perustuu sosiaalipedagogiikkaan ja yhteisöllisyyteen.

Taru Angelma Saarni-talon saunassa.

– Yksi tärkeimpiä arvojamme on toisten ihmisten kunnioittaminen sellaisina kuin he ovat. Emme korosta eroa meidän (työntekijöiden) ja heidän välillä. Siksi emme käytä mielellämme sanoja kehitysvammainen tai asukas, vaan puhumme meidän ihmisistä tai myllylähteeläisistä, kertoo sairaanhoitaja-ohjaaja **Maija Koivu**.

Koivu on työskennellyt Myllylähteellä vuodesta 2009 eri tehtävissä. Tällä hetkellä hän toimii hoitaja-ohjaajana maatalon taloissa ja vetää viikoittaisia uintiryhmiä.

Maatilalla on kaksi päätaloa, joissa myllylähteeläiset asuvat yhdessä paikkaa pyörittävän perheen kanssa.

– Aikoinaan myös me kaikki työntekijät asuimme Myllylähteellä. Tämä on kansainvälisen camphill-liikkeen periaate, johon Myllylähdekin kuuluu, Koivu kertoo.

Työtä ja sirkushuveja

Myllylähteellä asuvat ihmiset tekevät myös töitä yhteisössään. He työskentelevät maatilalla tai kutomossa, jossa kudotaan mattoja, pöytäliinoja ja pyyhkeitä. Jotkut työskentelevät keittiössä ja kotitöiden parissa.

– Työnteko on tärkeää kaikille, niin myös meidän ihmisille. Se nostaa ihmisen omanarvontuntoa, tuo itsenäisyyttä, antaa uusia taitoja sekä tukee itseluottamusta ja itsetuntoa, Koivu kertoo.

– Tässäkin korostaisin, että me teemme työtä Myllylähteellä kaikki yhdessä, Koivu lisää.

Työnteossa toteutuvat Myllylähteen arvot: tasa-arvoinen kohtaaminen, itsemääräämisoikeus, osallisuus ja osallistaminen.

Myllylähteen asukkaat voivat osallistua myös erilaisiin harrastus- ja vapaa-ajan aktiviteetteihin, kuten teatteritoimintaan, musiikkitunneille tai liikuntaharrastuksiin. Myös kulttuuri ja taide ovat keskeisessä asemassa Myllylähteen toiminnassa. Yhteisön jäsenet käyvät yhdessä konserteissa, teatterissa, taidenäyttelyissä ja elokuvissa.

Saunominen on sosiaalinen tapahtuma

Myllylähteen viikoittaisiin rutiineihin kuuluu myös saunominen.

Myllylähteen molemmissa päätaloissa on sauna, **Saarni-talossa** puulämmitteinen ja **Tammi-talossa** sähkösauna.

Ajatuksena on, että jokainen pääsee halutessaan saunaan kaksi kertaa viikossa.

– Saunominen on Myllylähteellä terapeuttinen ja ihmisen kokonaisyhyvinvointia tukeva tapahtuma. Saunassa keho ja mieli rentoutuvat, Koivu kertoo.

Saunominen kuuluu itsestäänselvyytenä suomalaiseen kulttuuriin ja siksi luontevasti myös Myllylähteelle, jossa halutaan vaalia suomalaista kulttuuria.

Saunominen on ennen kaikkea myös sosiaalinen tapahtuma myllylähteläisille. Saunassa käydään yhdessä, miehet omilla vuoroillaan ja naiset omillaan.

– Muutama meidän ihmisistämme käy saunassa vain, jos siellä on muitakin, Koivu kertoo.

Saunan jälkeen istutaan hetki yhdessä ja juodaan mehua tai teetä.

Lisäksi Myllylähteen asukkaista koostuva uintiryhmä käy Lahdessa uimahallissa uimassa ja saunomassa kerran viikossa.

Uimahallissa saunan sosiaalinen puoli korostuu entisestään.

– Suomalainen perinteinen jäyhä käytös murtuu saunan lämmössä ja meidän ihmiset, jos ketkä ovat hyviä rikkomaan jään. Heidän sosiaalisuutensa on tuonut meille monia hyviä tuttavuuksia vuosien saatossa, Koivu kertoo.

– Koska inklusiivisuus on meille tärkeää, uimahallissa käymme aina yleisissä vuoroissa. Siellä myös saunomisen tasa-arvoisuus korostuu, Koivu lisää.

● Lisätietoja: www.sylviakotiyhdistys.fi/myllylahde/



Minna Hidén nauttii mehua saunan jälkeen.

A blue advertisement for a dental clinic. At the top is a stylized eye logo with the text "ERIKOISHAMMASTEKNIKKO" and "TERO ROINE" below it. Below the logo, the address "Lauttasaarentie 6, Helsinki" and phone number "Puh. 050 505 2014" are listed. Further down, the text "Uudet proteesit, pohjaukset ja korjaukset" is displayed, followed by the website "www.t-hammas.fi".

Peräkärriysauna toi joulun seurakuntaan

Helsingin Malmin seurakunta sai houkuteltua jopa kirkkoon kuulumattomia miehiä mukaan seurakunnan toimintaan saunaprojektin avulla.

Malmin seurakunnassa on keksitty, miten seurakunnan toimintaan saadaan yli 50-vuotiaita miehiä, jotka eivät muuten osallistu seurakunnan tilaisuuksiin.

Seurakuntalaisille järjestettiin 2019 kysely, jossa selvitettiin, mitä jouluun kuuluu. Monissa vastauksissa luki: sauna. Vastauksista inspiroitunut rovasti **Jukka Holopainen** päätti muutaman vapaaehtoisen kanssa aloittaa liikuteltavan peräkärriysaunan rakentamisen.

Saunan valmistumista juhlettiin 2020. Siitä lähtien se on perinteisen joulusaunan lisäksi kiertänyt erilaisissa tapahtumissa, kuten

juhannusjuhilla ja leireillä. Puulämmitteiseen saunaan mahtuu kerralla noin kymmenen kylpijää. Tänä jouluna sauna on poikkeuksellisesti pois käytöstä, koska siitä vastuussa ollut Holopainen on jäänyt eläkkeelle.

– Saunan kuljettaminen, lämmittäminen ja puhdistaminen on ainakin yhden kokonaisen päivän työ, johon meillä ei tänä jouluna ole mahdollisuutta. Nyt mietimme, millä porukalla jatkamme saunan toimintaa. Varmasti sauna lämpiää vielä myös jouluna, lupaa Malmin seurakunnan pappi **James Cox**.

Kymmeniä uusia kasvoja seurakuntaan

Saunaprojekti osoittautui onnistuneeksi ja sen avulla Malmin seurakuntaan tuli kymmeniä uusia aktiiveja, jotka eivät muuten osallistu seurakunnan tilaisuuksiin. Mukaan tuli myös kirkkoon kuulumattomia.

– Seurakunta on siellä, missä ihmisetkin ovat. Me papit ja muut työntekijät olemme osallistuneet sekä saunan rakentamiseen että saunomiseen. Yhdessä saunomisen lomassa on luontevaa jutella. Kerran olemme järjestäneet saunalla myös ehtoollisen, kertoo Cox.

Seurakunnan tilaisuuksiin osallistuvista enemmistö on naisia, minkä vuoksi on etsitty keinoja, joilla miehet saataisiin mukaan. Cox on huomannut, että miesten on helpompi puhua syvällisiä asioita silloin, kun on jotain fyysistä tekemistä. Saunan rakentamisen aikana, saunoessa ja makkaraa grillatessa on pohdittu myös uskonasioita.

– Lähtökohtamme on, että sauna lämmitetään ja saunotaan yhdessä seurakuntalaisten kanssa. Siihen ei lähtökohtaisesti tarvitse liittää mitään uskonnollista teemaa, sanoo Cox.

Peräkärriysaunassa saunominen on välillä haastavaa, koska siinä ei ole erikseen peseytymistiloja. Saunojat ovat käyttäneet peseytymiseen muun muassa seurakuntakeskuksen ja kuntosalin saunoja.

Malmin seurakunnassa pyritään lähelle seurakuntalaisia myös muilla tempauksilla. Esimerkiksi tänä jouluna seurakunnan työntekijät kiertävät kapakoissa laulattamassa ihmisille joululauluja.

• Lisätietoa: Pastori James Cox, Malmin seurakunta, james.cox@evl.fi

Löylynlämpöiset
Hyvän Joulun
toivotukset
Saunaseuralle!

Betoninpumppausta ammattitaidolla

Perheyritys vuodesta 1959

RALENTO


WWW.RALENTO.FI

Sauna
kuuluu
kaikille



Saunamessua pitämässä pastorit Alekski Vainikka ja Atte Tolonen.

Saunomalla ja talviuimalla kohti normaalia elämää

Silta-Valmennusyhdistyksellä tiedetään saunomisen ja talviuinnin hyödyt. Niistä on erityisen suuri apu vankeustuomion loppuvaiheessa oleville, jotka kuntoutuvat kohti normiarkea.

Silta-Valmennusyhdistys toimii, nimensä mukaisesti, siltana vankilaelämän ja siviilielämän välissä.

Tampereen Vehnämyllynkadun toimipisteellä tarjotaan käytännönläheistä valmennusta ja kuntouttavaa työtoimintaa vankeustuomionsa loppuvaiheessa oleville rikosseuraamusasiakkaille, jotka haluavat irtaantua päihde- ja/tai rikoskeskeisestä elämäntavasta ja sitoutuvat ottamaan tukea vastaan.

Silta-Valmennusyhdistys

Toiminnalla tuetaan syrjäytyneitä ja autetaan löytämään tiettyä työttömyydestä, rikostaustasta, päihteistä ja muista vastoinkäymisistä eteenpäin. Yhdistyksen juuret ulottuvat Suomen Vankeusyhdistys ry:n perustamiseen jo vuonna 1869. Yhdistyksellä on vuosittain tuhansia asiakkaita ja kymmeniä aktiivisia hankkeita.

Rikostaustaisia henkilöitä tuetaan arjen taidoissa ja autetaan kiinnittymistä rikoksettomaan elämään päihteettömyyden ja Asunto ensin -periaatteen mukaisesti. Silta-Valmennuksella on muutamia asumisyksiköitä sekä 50 asuntoa Tampereen seudulla.

Saunominen tärkeä osa yhteisöllisyyttä

Vehnämyllynkadun toimipisteellä keskustellaan, syödään ja vietetään aikaa yhdessä. Sen lisäksi kuntoutuvilla vangeilla on yhteistä vapaa-ajan toimintaa. Myös saunominen kuuluu osana toimintaa.

Yhteinen saunominen edistää sosiaalistumista, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja auttaa kuntoutumaan kohti uutta elämää.

– Se myös parantaa laitostumisen aikana rapistunutta fyysistä kuntoa, kertoo Silta-Valmennusyhdistyksellä jo 23 vuotta työskennellyt koordinaattori **Reijo Kypärä**.

– Saunomisella on meillä iso merkitys. Käymme porukalla saunomassa kerran viikossa, niin kesäisin kuin talvisin, kertoo Kypärä.

Pääsääntöisesti kuntoutusporukka saunoo Rauhaniemen kansankylpylässä, jossa pääsee myös talvisin avantouimaan.

Avantouinti on kuntoutujille tärkeää, sillä jääkylmä vesi ja kuuma sauna tuottavat ääritiloja, joita kuntoutujat tarvitsevat.

– Kun ihminen on tilanteessa, jossa luopuu tai yrittää luopua päihteistä, tarvitaan tilalle jotakin muuta. Talvisaunominen ja kylmään avantoon pulahtaminen on tälle porukalle tärkeä juttu, se tuottaa adrenaliinikokemuksen, hyvällä tavalla, Kypärä kertoo.

Kuntoutuvien vankien vapaa-aikaan kuuluu saunomisen lisäksi paljon muutaakin energiatasoa nostavaa toimintaa, varsinkin urheilua kuten jalkapalloa ympäri vuoden ja vaikkapa seinäkiipeilyä.





Sauna
kuuluu
kaikille

Innolla mukana urheilutapahtumissa

Yksi Silta-Valmennuksen päätavoitteista on rakentaa asiakkaiden kanssa polkua kohti koulutusta ja työtä, ja sitä on päästy pohjustamaan muun muassa urheilun ja urheilutapahtumien parissa.

Tampereen Silta-porukka on pitkään toiminut aktiivisesti vapaaehtoistöissä koripallo- ja yleisurheilutapahtumissa Tampereella. He huolehtivat tapahtumapaikan rakentamisesta ja kunnossapitotöistä turnauksen tai ottelun aikana, eli rakentavat ja asentavat mm. parketteja, koritelineitä ja LED-tauluja paikalleen ja myös laittavat kasaan ja purkavat tapahtuman jälkeen. Työ fyysisesti haastavaa, mutta myös yhteisöllistä.

– Näille miehille vapaaehtoisena työskenteleminen on todella iso juttu. Olemme intohimoisia urheilumiehiä ja luotettava työporukka: tehdään aina se, mitä luvataan, Kypärä kertoo.

Näin sinäkin voit auttaa

Silta-Valmennuksen Vehnämyllynkadun kuntoutuvia vankeja voi avustaa mm. lahjoittamalla kodintarvikkeita, kalusteita ja astioita.

- Lisätietoa www.siltavalmennus.fi/info-osio/yhteystiedot

Koko Silta-Valmennuksen toimintaa voi tukea hankkimalla valmennuksen työpajojen valmistamia tuotteita ja käyttämällä heidän palveluitaan.

- Lisätietoa www.siltavalmennus.fi/toiminta-osio/osta-ja-auta



Huolehdimme.

**Isännöinnistä ja
vuokravälityksestä.**

kiinteistotahkola.fi

JO YLI
44
VUOTTA

Palvelemme paikallisesti jo yhdeksällä toimipisteellä:



ISÄNNÖINTIPALVELUT
Digipalvelut asukkaille 24/7



TALOTILI - PIENILLE TALOYHTIÖILLE
Talotili -palvelut alkaen 100 €/kk

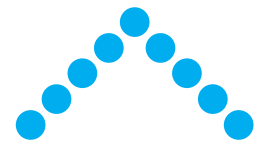


VÄLITYSPALVELUT
Vuokra- ja kiinteistönvälitys



TEKNINEN ISÄNNÖINTI
Taloystiöremonttien johto ja valvonta

Pyydä tarjous: kiinteistotahkola.fi



KIINTEISTÖTAHKOLA

Saunasta banjaan

Kysymys niin suomalaisen saunan kuin venäläisen banjankin alkuperästä on puhuttanut pitkään. Saunan alkuperä on usein katsottu lainatuksi: esimerkiksi toimittaja **Martti Vuorenjuuri** (1967) näki nykysuomalaisen saunakulttuurin lännestä saapuneen suuren keskiajan saunakulttuurin ja idän isovenäläisen saunakulttuurin synteessä. Runsaslukuisessa suomalaisessa saunakirjallisuudessa tämä oletus on pitkälti vakiintunut, eikä sitä sittemmin juurikaan ole kyseenalaistettu. Selvää kuitenkin on, että Venäjän suhteen olisi ollut oikeampaa viitata alueeseen, ei venäläisiin kansana.

Venäläisen saunan syntyä selvitetessä on tapana viitata Nestorin kronikkaan eli ”Kertomukseen menneistä ajoista”, joka

Keski-Venäjälle, suomensukuisten muinaiskansojen asuinseuduille tekemilläni tutkimusmatkoilla olen kiinnittänyt paljonkin huomiota saunoihin. Ajatus kulttuurihistoriallis-kielitieteellisestä tapaustutkimuksesta ”Sauna Keski-Venäjän suomensukuisten muinaiskansojen asuinsijoilla” sai alkunsa Keski- ja Pohjois-Venäjän kuudesta Saunino-nimisestä kylästä, jotka esiintyvät historiallisissa ja muissa lähteissä. Kahta lukuun ottamatta ovat kylät sittemmin kadonneet. Vuonna 2019 Suomen Saunaseura ry myönsi minulle matka-apurahan saunatutkimustani varten, mistä lämpimästi kiitän. Pandemian ja sodan myötä tutkimuksen tekeminen Venäjällä kävi kuitenkin mahdottomaksi.

– Mukaeltu tiivistelmä artikkelista *Tapaustutkimus ”Sauna Keski-Venäjän suomensukuisten muinaiskansojen asuinsijoilla”* (s. 62–79), Muinaistutkija-lehden numerossa 3/2023.

sisältää puoli tusinaa *banja-* tai *mov’, mov’nja, mov’nica* (< ven. *myt’ ’pestä*) -mainintaa. Näyttää kuitenkin täysin selvältä se, että venäläinen banja on omaksuttu suomensukuisten kansojen saunakulttuurin alueella.

Niinikään moni tutkimus puhuu sen puolesta, että slaavitulokkaat mitä ilmeisimmin omaksuivat saunan suomensukuisilta kansoilta. Tähän johtopäätökseen on tullut muun muassa karjalaiseen saunaan perehtynyt **L. I. Ivanova** (2016), joka päättelee venäläisten uudisasuttajien lainanneen hirsisen löylysaunan keskiajalla Keski- ja Pohjois-Venäjän alkuperäiseltä suomenkieliseltä väestöltä.

Kansatieteilijä **Alfred Kolehmainen** (1993) katsoo venäläisten alkujaan olleen tietämättömiä löylysaunan olemassaolosta. Kolehmainen korostaa tarkoittavansa nimenomaan venäläisiä, ei Venäjän maalla asuvia suomensukuisia kansoja, jotka käyttivät juuri löylysaunoja. Edelleen hän muistuttaa, ettei suomalaista löylysaunaa voida samaistaa roomalaiseen tai turkkilaiseen saunaan.

Kolehmainen myös punnitsee tarkasti niitä luonnonolosuhteita, joiden vallitessa sauna on syntynyt: kysymys on metsävyöhykkeen kylmästä ja viileästä ilmanalasta keskellä hyvää puurakennusmateriaalia. Arkkitehti **Erkki Helamaa** (2000) toteaa saunan olevan ”metsävyöhykkeen suomensukuisten kansojen kehittämä rakennus”.

Helamaan julkaisema kartta suomensukuisista kansoista ja saunan levinneisyysalueesta Pohjois-Euroopassa kätkee sisäänsä

Trjaslovon kylän takaista saunarivistöä. Alunperäisten savusaunojen katolta saattaa töröttää kaksi savupiippua eli muuratun piipun lisäksi puinen savunjohdin, joka vie savun välikatolta ulos. Rostovin piirikunta, Jaroslavl’n alue, 1990-luku.





Rostovin lauantaitorilla on myynnissä muun muassa koivu- ja tammivihtoja. Torilla kaupitellaan myös katajavihtoja, ja pohjoisemmilla seuduilla puolestaan pihtavihtoja. Rostov Velikij, Jaroslavl'n alue, 2012.

seuraavien kielisukulaisten asuinalueita: suomi, saame, karjala, eesti, vepsä, mordva, mari, udmurtti, komipermjakki ja komi. Kartan eteläraja kulkee suurin piirtein luode–kaakosuuntaisesti hiukan Moskovan eteläpuolelta.

Saunaa vastaava *banja* esiintyy isovenäläisillä juuri keski- ja pohjoisvyöhykkeellä – niillä seuduin, joita suomalais-ugrilaiset kansat ovat alun perin asuttaneet. Paljon kertoo etnografinen kartta saunan levinneisyydestä Venäjällä 1800-luvun puolivälissä: etelärajaltaan kartan merkinnät osuvat pitkälti yhteen suomalais-ugrialaisten kansojen varhaisemman levinnäisyyden ja substraattiperäisen paikannimistön etelärajan kanssa. Jo saunan levinneisyyden pohjalta onkin oletettava, että sen varhaisin alkuperä ei ole slaavilaisessa maailmankuvassa.

Toisinaan oletusta saunan ”ei-suomalaisesta” alkuperästä on todisteltu muutamiin sukukieliin omaksuttujen, ’saunaa’ tarkoittavien sanojen lainavastineilla, kuten mordvan *banja* tai marin *monča* ja udmurtin *munčo*. Kokonaisuudessaan mordvalaiskieliin on venäjältä lainattu merkittävä määrä rakennuksiin ja niiden osiin liittyvää sanastoa; vastaavasti turkkilaisista kielistä on mariin ja udmurttiin lainattu runsaahkosti muutakin asumiseen liittyvää sanastoa.

Sanalainojen omaksumiseen liittyvät syyt voivatkin löytyä vaikkapa tietyistä eroista rakennustekniikassa, jolloin uuden tavan ohella on lainattu myös sitä tarkoittava sana. Sanalainojen ei voida katsoa korreloivan itse ilmiön iän kanssa: näiden kansojen sekä komien saunaperinteet muun muassa saunahaltioineen tai -jumaliineen sekä erilaisine rituaaleineen kertovat ilmiön pitkistä juurista.

Saunino-kyliä etsimässä

Keski- ja Pohjois-Venäjän sydänmaiden kuusi *Saunino*-nimistä kylää sijoittuvat aikoinaan suomensukuisten kansojen asuttamille seuduille. Näistä kylistä ehdin alustavasti tutustua kahden *Sauninon* ympäristöön, joista yksi sijaitsee Vologdan alueen Šeksnan piirikunnassa. Kylästä ei löytynyt ristinsielua; vähäisten rakennusten joukossa oli kolme saunaa.

Erityisen mielenkiintoiseksi osoittautui Jaroslavl'n ujestin 1500-luvun maakirjoissa mainitun *Sauninon* kylän ympäristö. Itse kylä oli kadonnut jo aikoja sitten, mutta maakirjatietoja nykykarttoihin vertaamalla on mahdollista riittävän tarkasti määrittellä





Tammipaalujuen varaan rakennetut 1800-luvun jalkasaunat Kostroman ulkomuseossa. Jalkasaunojen malkakattoja ovat haastattelemani informantit usein nimittäneet "čuhnalaisiksi": katto on tehty po-čuhónski tai pod čuhnú eli "suomalaisittain". Kostroma, 2018.

historiallisen Sauninon sijaintipaikka. Ivancevon kylään päädyttyäni oli etsimäni "Saunakylän" sijaan yhtäkkiä edessäni kylällinen saunoja.

Kylän kymmenet saunat on viehättävästi rakennettu runsaasti mutkittuvan *Svincóvka*-joen peräkkäisiin niemikkeisiin. Näkemistäni saunoista osa oli vanhahkoja mutta käytössä olevia, osa palaneita tai paikoilleen lahonneita, osa taas aivan uusia tai vasta rakenteilla olevia.

Mainittujen Keski- ja Pohjois-Venäjän *Saunino*-nimien nimikannan ja oletettavasti monen muunkin samaa suomalais-ugrilaisperäistä kielenainesta heijastavan paikannimen uskon edustavan itämerensuomen *sauna*-sanana vastinetta. Nimistö viittaa erittäin selkeästi sanan omaperäisyyteen, eikä esitetyle germaaniselle lainaetymologialle löydy tukea. Muun muassa venäjänkielinen paikannimistö tarjoaa kylännimelle *Saunino* sellaisia analogioita kuin *Banino* (< ven. *bánja* 'sauna') tai *Bánjevo*, jonka nimi selitettiin: "joka talolla oli oma saunansa, joen rannassa".

Kokonaisuus tarjoaa vielä paljon selvitetävää. Saunan alkujuurista kertoo usein epäsuorasti nimiympäristö, kuten niiden jokien tai purojen suomalais-ugrilaisperäiset nimet, joiden varsilla keski-venäläisten kylien saunat usein sijaitsevat. Kyse on merkittävästä määrästä substraattiperäisiä paikannimiä.

Ajatusta *sauna*-sanana omaperäisyydestä ja sen vastineen esiintymisestä Keski-Venäjän suomensukuisten muinaiskansojen kielessä tukee osaltaan sana *riihi* ja sen lainautuminen venäjään asussa *ríga* 'riihi'. Mikäli sanat *sauna* ja *riihi* kuuluvat samaan kielelliseen kerrostumaan, kyse on lähinnä maanviljelystä harjoittaneen kulttuurin sanastosta. Avoimeksi jää, onko kyseessä merjalainen kieliperintö vaiko alun perin vielä vanhempi, mahdollisesti djakovon kulttuurin aikainen kielenaines. Sauna-arkeologia voisi tarjota merkittävää valaistusta saunakulttuurin alkuperään liittyviin avoimiin kysymyksiin.

Saunan juuret ovat luontevimmin peräisin Keski-Venäjän muinaisten suomensukuisten kansojen asuinseuduilta. Arkeologista taustaa oletukselle voi tarjota alan asiantuntijan **Christian Carpelanin** (2004) päätelmä, että juuri Volgan–Okan alueelta on esihistorian aikana kerta toisensa jälkeen lähtenyt arkeologisesti havaittavia vaikutusaaltoja varsinkin luoteeseen ja pohjoiseen, jotka kaikki ovat vaikuttaneet Itä-Karjalaan ja Suomeen. Carpelanin mukaan jokainen vaikutusaalto kuljetti mukanaan myös uusia sanoja ynnä muita kielellisiä uutuuksia.

Mikäli saunan varhaiset juuret ovat lähtöisin Venäjän sydänmailta, ne eivät alun perin juonnu isovenäläisväestön parista, joka asettui alueelle vasta tuhatkunta vuotta sitten, vaan heitä edeltäneiden suomalais-ugrilaisien kansojen ja heimojen ikaikaisesta kielellisestä ja kulttuuriperinnöstä.



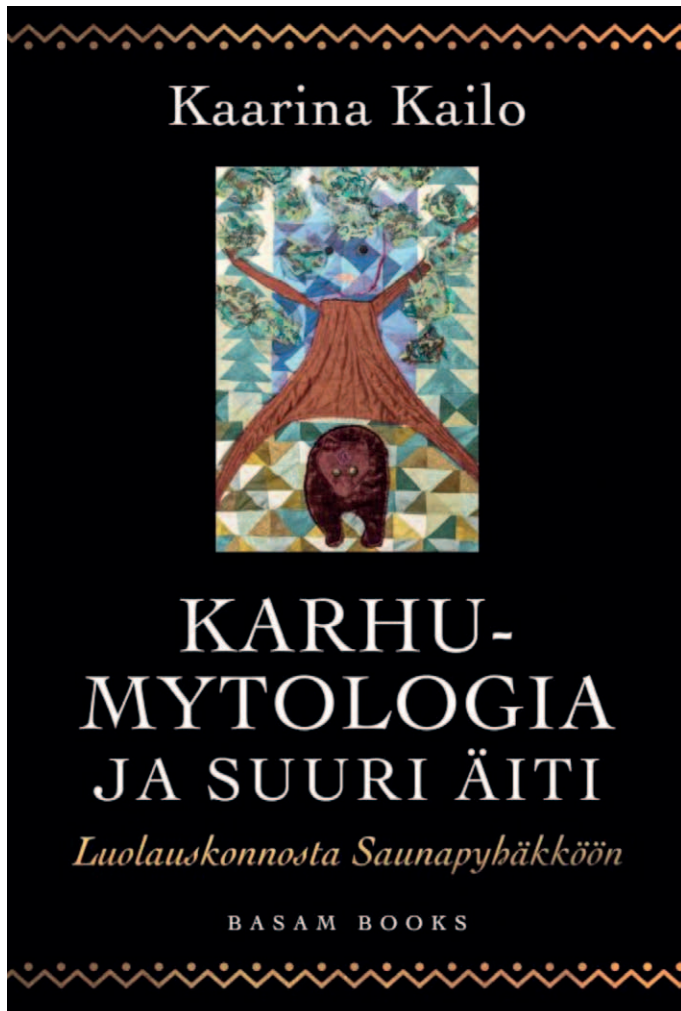
Eräs saunapahanen matkalla Sauninon kylään. Šeksnan piirikunta, Vologdan alue, 2018.

Uusi tulokulma saunakulttuuriimme

Kaarina Kailo: *Karhumytologia ja suuri äiti. Luolauskonnosta Saunapyhäkköön*. ISBN 9789523794221. Basam Books, 2024.

Suomalainen saunakulttuuri saa jatkuvasti kirjallista huomiota monitieteisesti eri näkökulmista. Hyvä näin. Tuorein näkökulma ei ole tavanomainen – pikemminkin erittäin poikkeuksellinen. Tietokirjailija **Kaarina Kailon** erittäin laajaan lähdeaineistoon ja omaan kokemukseen sekä monitieteiseen lähestymistapaan perustuva tietokirja *Karhumytologia ja Suuri Äiti. Luolauskonnosta Saunapyhäkköön* on tuorein esimerkki tästä.

Tämä uutuuskirja palauttaa saunakulttuurin juuret poikkeuksellisen kauas ylimuistiseen äiti- ja naisnäkökulmaa kunnioittavaan maaäitikkulttuuriin. Siinä alkukantainen sauna ei ole vain pyhä uudesiintymisen paikka – luolakarhun pesä tai maaäidin ja elämän kiertokulun kohtu – vaan vielä enemmän – maailmanuudistumisrituaali.



Tämän rituaalin kirjailija ajankohtaistaa kestävän kehityksen mukaiseen luontoystävälliseen ekosofiaan – ympäristöviisauteen.

Kirjan näkökulma on laajasti vertailevana lähes globaali. Se täydentää saunakirjallisuuttamme aiemmin niukasti tunnetusta tulokulmasta. Kirjan myötä avautuu myös varsin nuori ja uusi tutkimusalue, arkeomytologia, joka sisältää arkeologiaa, mytologiaa ja folkloristiikkaa uusine menneisyyttä koskevine tutkimusmenetelmineen.

Kirja avaa tietoisuutemme paljon sellaista, joka saunakulttuuristamme on jo kadonnut, mutta joka on saunasivistyksemme ja iki-instituutiomme tärkeää syväjuuristoa saunarituaaliemme ymmärtämiseksi myös ajassamme.

Kirja sujuvasti kirjoitettuna ei ole vain kiinnostava lukukokemus vaan myös syvällisen näkemyksellisesti avartava – tosin paikoin vaikeasti avautuvin ajatuskulmin. Kirjaa ei voi pitää perinteisenä saunakirjana vaan saunakulttuurisena syväluotauksena, jossa kaiken todistettavuus osoittautuu haasteelliseksi päätelmien ja tulkintojen ulottuessa peräti neandertalien aikaan.

Kysymys on menneisyydestä, jossa jää paljon tilaa mielikuvitukselle, kun uudetkaan menetelmät eivät pysty kaikkea vangitsemaan. Saunakirjat alkavat yleensä kirjallisia ja arkeologisia löydöksiä tarjoavan antiikin kylpylöistä – käsillä oleva kirja huikeasti antiikin takaa uusin menetelmin ja rohkein tulkinnoin.

Kirja avaa tietoisuutemme paljon sellaista, joka saunakulttuuristamme on jo kadonnut, mutta joka on saunasivistyksemme ja iki-instituutiomme tärkeää syväjuuristoa saunarituaaliemme ymmärtämiseksi myös ajassamme.

Kirja on vahvasti naisnäkökulma saunakulttuuriimme, jota kirjoittaja pitää perinteisesti maskuliinisena ja jota symboloi kirjallisuudessamme **Juhani Ahon** Sasu Haapanen – kovien löylyjen ja saunan ylälauteiden sankari.

Kirjoittajan mielestä on korkea aika antaa tilaa myös lempeiden löylyjen **Siiri Suloselle** mystisen alkusaunan tapaan ottamalla ekososiaalinen perinnetieto huomioon myös nykyisessä saunakulttuurissamme. Saunan hyvälöylyisyyuskään ei synny teknoisaunan sprinklerisuuttimista vaan perinteen mukaisesta löylyn luomisesta. Kirjoittajan mielestä sauna on nähtävä ”kokonaisvaltaisena mielen, sielun, ruumiin, hengen, yhteisöllisyyden ja terveen ykseyden sekä ekologisen ja sosiaalisen kestävän elämäntavan ja perinnetiedon työssijana.” Kirjoittaja näkee saunan oivalliseksi paikaksi mietiskellä ekologisesti sivistyneen ihmisen tapaan yksilö- ja yhteisötasolla oikeaa ja vastuullista elämänsuuntaa ja kunnioittavaa suhtautumista luontoon maailman uudistamiseksi.

Huippuunsa hiottua käsityötä

Hirsityö Heikkilän saunat tehdään käsityönä ja niiden suunnittelusta vastaavat maan huippuarkkitehdit.

Materiaalina ovat lähimetsien puut, joista hyödynnetään myös tyvet ja latvat.

Teksti: Ulla Ora | Kuvat: Hirsityö Heikkilä

Saarijärvellä sijaitsee noin 800 neliömetrin lämmitetty hallitila, jossa veistetään käsin saunan hirsistä. Hirsityö Heikkilän käyttämä puu tulee lähimetsistä. Se kuoritaan ja sahataan Karstulassa. Sahausten jälkeen puutavara taapeloidaan ja sen annetaan kuivua varastokatoksessa vähintään vuosi ennen veistämistä.

Hirsityö Heikkilä on toiminut osakeyhtiönä vuodesta 2009. Sitä ennen yritys toimi heidän isänsä perustamalla toiminnella jo 1990-luvulla. Vuodesta 2015 yritys on ollut kolmen veljeksensä omistama perheyriys, jossa on tällä hetkellä yrittäjien lisäksi kolme työntekijää ja tarpeen vaatiessa palkataan myös lisätyövoimaa.

Hirsityö Heikkilän pääliiketoiminta ovat huvilakokonaisuudet, jossa keskeisessä roolissa ovat saunat. Yrityksen erikoisuus ovat löylyvalmiiksi veistetyt savusaunat, jotka ovat arkkitehti **Risto Vuolle-Apialan** suunnittelemia.

– Pyrkimyksemme on äärimmäinen aitous, minkä vuoksi hirret veistetään käsityökaluilla. Meillä ei liimata, sorvata tai höylätä. Pyrimme myös säilyttämään puussa luonnon muodot, kuten puiden latvat ja tyvet, kertoo Hirsityö Heikkilän yrittäjä **Johannes Heikkilä**.

Hänen mukaansa käsityö tuo saunaan parhaan mahdollisen saunakokemuksen, jota ei voi korvata teollisesti tuotetulla puulla.

Koko puu hyödynnetään

Hirsityö Heikkilän yleisin käyttämä puumateriaali on mänty. Savusaunoissa käytetään eniten haapaa. Savusaunoista löytyy muun muassa juurakkolauhteita ja muutoinkin pienissä yksityiskohdissakin on hyödynnetty luonnon puuta. Yrityksen kotisivuilla on saunamallisto, mutta kokonaisuuksia räätälöidään paljon asiakkaiden toiveiden mukaan.

Tyypillinen yritykseltä tilattu kokonaisuus on arkkitehdin piirtämä rantasauna, jossa on erikseen saunatupa, pesuhuone ja pukuhuone. Heikkilä kuvailee yrityksen parhaillaan Pyhtään Kaunissaareen rakentamaa arkkitehti **Jaakko Torvisen** suunnittelemaa saunaa.



Käsityönä rakennetun saunan rosoista tunnelmaa ei voi korvata teollisesti tuotetulla puulla.



Puussa säilytetään luonnon muovaamat muodot. Kirveellä veistetty piilutus viimeistelee hirret.

– Huippuarkkitehti suunnittelee saunan vähän samoilla periaatteilla kuin teki Pikku Finlandian Helsinkiin.

Hirsityö Heikkilän saunojen päämarkkina-alue on Uudenmaan rannikko ja Turun saaristo. Muutamia tilauksia on lähtenyt myös Itä-Suomeen. Saunat toimitetaan asiakkaille palasina. Ne rakennetaan ensin valmiiksi hallissa, minkä jälkeen hirret numeroidaan ja paketoidaan matkaan.

Savusaunoilla suvun nimiä

Hirsityö Heikkilän kotisivuilta löytyy savusaunamallisto, jossa on hyödynnetty Heikkilän suvun nimiä. Yksi tuotteista on huippuunsa hiottu savusauna Stina, josta löytyy muun muassa löylytaskut.

Savusauna poikkeaa perinteisestä saunasta monin tavoin. Saunassa ei ole savupiippua ja kiuas on kertalämmitteinen. Saunaa lämmitettäessä savu kulkee saunan



Rakennuksissa näkyy huippuarkkitehtien suunnittelutyö.



sisätiloissa ja hiipii pikkuhiljaa ulos räppänöistä ja ovista. Savusaunan erikoisuus on savun jättämä aromi, mikä luo saunaan aivan omanlaisen tunnelman.

– Savusaunassa ihminen palaa juurilleen. Piippusauna on lopultakin moderni, 1900-luvun ilmiö. Olemme rakentaneet savusaunamme niin, että tarvittaessa niihin voidaan lisätä myös piippu.

Savusaunan kiukaan kivimassa on suuri, ja saunan lämmittämiseen menee kesäaikaan noin neljä tuntia. Viimeisen pesälisen jälkeen saunan annetaan hiipua noin tunti ennen kylpemistä.

– Savusaunassa saunomisen voi aloittaa, kun häkälöylyt on heitetty ja kiuas on hieman jäähtynyt. Kun löyly hiipii hitaasti kiukaasta



Hirsityö Heikkilän pääliiketoiminta ovat huvilakokonaisuudet, jossa keskeisessä roolissa ovat saunat. Kuvassa Vuolle-Apialan suunnittelema viiden rakennuksen muodostama huvilakokonaisuus Itä-Suomessa, etualalla sauna.

ja kiertää saunatiloissa lempeästi, silloin ihminen on alkutilassa, kuvailee Heikkilä.

Savusaunan höyry rauhoittaa

Savusauna on monille luksusta, ja se hankitaan vasta, kun halutaan jotain ekstrapuuta muiden saunojen lisäksi.

– Itsellänikin on savusaunan lisäksi jatkuvalämmitteinen sauna, joka usein toimii pesutiloina. Toki savusaunat on rakennettu niin, että myös niissä voi peseytyä. Heikkilä kylpisi aina savusaunassa, jos joku vain lämmittäisi sen valmiiksi.

Erään teorian mukaan savusaunassa tulee vain rauhoittavaa löylyä, koska kiukaassa ei ole rautaa. Hirsityö Heikkilän savusaunat rakennetaan rossipohjalle. Lattiamateriaalina käytetään joko lehtikuusta tai lämpökäsiteltyä ponttilautaa, jotka kestävät hyvin kosteutta.

– Puu on lattiamateriaalina huomattavasti miellyttävämpää kuin samanlämpöinen betoni tai kaakeli.

Elävää kansanperinnettä

Hirsirakentaminen käsityönä on elävää kansanperinnettä. Heikkilän mukaan käsin

tekeminen on kuitenkin marginaali-ilmiö myös hirsirakentamisessa. Käsin rakennettun hirren osuus on vain muutama prosentti koko hirsirakentamisen määrästä.

– On meitä silti jäljellä ja huippuun hiotulle käsityöläisyydelle on tilausta. Hyvät suunnittelijat ja parhaat työkalut ovat valttimme. Samoin lähiluonnon puu.

Heikkilän mukaan yritys haluaa säilyttää ja kehittää kansanperinnettä elämään tässä ajassa. He toimittavat savusaunan löylyvalmiina. Se suunnitellaan asiakkaan toiveiden mukaan. Esimerkiksi, jos joku haluaa saunaan pärekaton, sekin on mahdollista.

• Lisätietoja www.hirsityoheikkila.fi

Lappilais-savolainen savusaunani Hämeessä

Savusaunan rakentamiseni sai alkunsa Simojoelle 1990-luvun alussa suuntautuneen lohenkalastusmatkan jälkeen. Siellä saunoin lappilais-savolaisessa savusaunassa ja totesin, että myös pieni sauna voi toimia hienosti. Säästyy polttopuita ja aikaa saunan lämmityksessä ilman, että pitää tinkiä savusaunan hyvistä löylyistä. Pienen savusaunan rakentaminen on myös edullisempää.

Saunan runko tehtiin vanhoista 6” hirsistä. Nurkkalautoina käytettiin vanhoja lattialankkuja. Rungon korkeus sokkelin päältä on noin 1,9 m. Runko on sisämitaltaan 2,4 x 2,4 m, (nyt tosin tekisin 3,0 x 2,4 m, jotta olisi tilaa kapealle sivulauteelle). Sauna on veistetty työtilassa ilman tapitusta ja koottu rakennuspaikalla. Katto on harjakatto ja siinä on palovilla- ja kivivillaeriste. Katon sisäpinta on limilaudoitettua sahalautaa. Yläosa saunasta laudoitettiin ja eristeenä on palovillaa ja kivivillaa. Hirren välit eristettiin pellavaisella riveellä. Saunan sisäkorkeus on noin 3,5 m. Oviaukko on noin 80 x 130 ja ovi eristettiin palovillalla.

Kiukaassa on noin 700 kg kiviä. Tulipesän holvin päälle on asennettu isompia kiviä ja pinnalle pienempiä. Kiviä pitää olla niin paljon, etteivät liekit lyö kiukaan lävitse lämmitettäessä.

Lauteet ovat noin 50 cm leveät ja jalkatuki 30 cm leveä. Lauteiden yläpuolella on tilaa 90–100 cm seinän vieressä. Istumakorkeus on noin 140 cm. Jalkatuki on kiukaan tasolla.

Saunan lämmityksessä käytän vain harmaaleppää. Siitä tulee hieno tuoksu saunaan. Harmaalepän lämpöarvo on sopiva savusaunaan. Siitä ei tule liian kovaa lämpöä.

Saunan lämmittämiseen tarvitaan 1 ½ korillista puita. Kah-ta korillista enempää ei saa polttaa. Sääntö pätee kesät ja talvet. Saunaa lämmitettäessä pitää ilmaluukkujen olla avoimena. Puiden tulee saada riittävästi hapetta, jottei synny jälkipalaa rakenteisiin. Saunan siintymisaika on noin 2 ½ tuntia. Jos menee aikaisemmin, niin täytyy pitää ovea auki.



Ennen saunomista poistetaan tuhkat ja heitetään häkälöylyt ovi ja lakeinen auki. Pestään lauteet, asennetaan puulevyt ja näin sauna on kylpykunnossa. Ulkopadassa voi lämmittää vettä ja peseytyä ulkona luonnossa. Sekin on hieno elämys.

Hienoimmat saunakokemukset saunassani on saatu talvisina tuulettomina, kirkkaina pakkasiltoina. Mikään ei vedä vertoja savusaunan ulkopenkillä istuskelulle ja tähtitaivaan ihmettelylle hyvien löylyjen jälkeen.

Saunatontun apulainen

(Toim.huom. Kirjoittaja haluaa poikkeuksellisesti pysyä nimettömänä. Tarkempia tietoja saunan mitoista ja rakennusteknisistä asioista saa pyydettäessä päätoimittajalta.)

Sauna-aiheista katutaidetta

Koiraa ulkoiluttamassa törmäsin Tokoinlahdella hauskoihin sauna aiheisiin taideteoksiin. Nämä on joku katutaiteilija tehnyt iloksemme. Ajattelin, että ilahduttaa varmaan saunaveljiä ja -siskoja.

Mika Periaho

• Lisää taiteilijasta @pidzinas





Museovirasto

Laatinut Lasse Viinikka

Kymmenen kysymystä

- Suomen Saunaseura perustettiin vuonna
a) 1927 b) 1937 c) 1947.
- Perustettaessa yhdistyksen nimi oli
a) Suomalaisen Saunan Ystävät
b) Humallahden Saunaveljet
c) Suomen Saunaklubi.
- Suomen Saunaseura sai ensimmäiset naisjäsenet vuonna a) 1949 b) 1957 c) 1965.
- Vaskiniemessä käytettyjen lauteisten ja pyyhkeiden pesukustannukset ovat vuodessa a) noin 20 000 € b) noin 50 000 € c) lähes 100 000 €.
- Vaskiniemen saunatalossa ollut Saunaseuran kirjasto siirrettiin vuonna 2024 a) Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kirjastoon b) Helsingin yliopiston kirjastoon c) Kansalliskirjastoon.
- Internetissä on Saunologia-niminen korkeatasoinen saunatietosivusto. Sen perustaja ja ylläpitäjä on a) Heikki Lyytinen b) Lassi A. Liikkanen c) Erkki Liikanen.
- Useimpien kylpijoiden verenpaine a) ei muutu b) nousee c) laskee saunassa.
- Jäsenmäärältään suurin seuraavista yhdistyksistä on a) Suomen Saunaseura b) Helsingin Suomalainen Klubi c) Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Mitä hyötyä kansanperinteen mukaan koitui seuraavana vuonna sille, joka maltoit olla joulusaunassa hiljaa?
a) tuli hyvä viljasato b) lehmät eivät karkailleet c) säästy syöpäläisiltä.
- Eräs kirjailijamme tunnelmoi joulusaunasta näin *"Ja juuri sillä hetkellä, jolloin höyryävistä saunoista kuuluu vihdan rapsutus, silloin alkaa joulu. Se ilmestyy kenenkään huomaamatta tanhuville, koko vihertävän tähtisen taivaan alle. Muutaman hetken siinä vielä on jotain juhlallista odotusta, silloin kun pihossa liikkuu saunasta ääneti palaavia ihmisiä. Mutta kun ovet heidän jälkeensä ovat painuneet kiinni, silloin on rauha vihertävän taivaan alla."*
Tuon kuvauksen kirjoitti a) Mika Waltari b) Frans Emil Sillanpää c) Aleksis Kivi.

Oikeat vastaukset ks. s. 75

Saunajuttelijat kirvoittivat romaanin

Huumori on metka taiteenlaji. Joskus se syntyy kahden toisilleen vieraan ainesosan yhteentörmäyksestä.

Periaate on sama kuin suomalaisessa saunassa. Vesi viskataan kuumille kiuaskiville, ja kohtaamisesta seuraa räjähdys, autuas hulmahdus – niin, löyly.

Minulta ilmestyi syksyllä romaani, *Kunnon kansalainen* (Gummerus). Siinä yhdistyy löyly ja nauru. Päällimmäiseltä tasoltaan kirja on humoristinen tarina miehestä, joka kaipaa ympärilleen hiljaisuutta.

Huumori syntyy – ainakin niin toivon – siitä, että päähenkilö epäonnistuu pyrkimyksessään toistuvasti. Hän on intohimoinen saunoja ja kuntouimari, jota kunnallisten uimahallien saunajuttelijat piinaavat:

”Säitä on pidellyt.” ”Nastat vai kitkat?” ”Aina on tilaa vielä yhdelle, joka käyttää Rexonaa!”

Vaiteliiden ja puheliiden saunojen toiveet eivät koskaan ole sovittavissa yhteen.

Sain idean kirjaani 2010-luvulla, nelikymppisenä, kun aloin käydä aktiivisesti Helsingin seudun uimahalleissa. En voinut olla havaitsematta, että suomalaiset miehet – jotka muutoin ovat

planeetan vähäpuheisin ihmisryhmä – herkesivät lauteilla yllättävän usein juttusille täysin tuntemattomien kanssa.

Itse olen saunajuttelijana ääripäiden välissä, eräänlainen tolkun saunoja. Päivästä riippuen saatan joko haluta saunoa visusti omista ajatuksissani tai olla mitä auleinta juttuseuraa. Huomaavainen löylyttelijä osaa aistia, onko kansasaunoja juttutuulella.

Vuosien kuluessa kehitin kuitenkin kuvitteellisen hahmon, juttelunvastaisen miehen. Aloin raportoida saunakokemuksistani kavereille sosiaalisessa mediassa: oliko Leppävaaran, Tapiolan, Kallion tai Mäkelänrinteen uimahallissa ollut juttelijoita, ja millä kepulikonstilla he olivat kulloinkin yrittäneet saada minut avaamaan suuni?

Huomasin pian, että viattomaksi hauskuutukseksi tarkoitamani juttelijapäivitykset osuivat johonkin hermoon – eivätkä pelkästään nauruhermoon. Sain satikutia siitä, etten suhtautunut saunapattelijoihin riittäväällä ymmärryksellä.

Suomalaiset suhtautuvat saunatietettiin vakavasti, opin tietämään. Hyvä niin: sehän kielii löylyhuoneiden nauttimasta arvostuksesta.

Mielessäni alkoi kypsyä romaanin aihio, tarina juttelunvastaisesta kunnon kansalaisesta, joka omista syistään haluaisi karkottaa äänet ympäriltään.

Oivalsin, että julkisten saunojen lauteilta voisi päästä kiinni suomalaiseen puhumiseen ja puhumattomuuteen laajemmin. Olenkin luonnehtinut kirjan päähenkilöä niin, että hän vaikeuttaa tiensä suomalaisuuden ytimeen.

Lisäksi minua houkutti ajatus löylyhuoneesta miljöönä. En tiedä toista romaania, jossa tärkeimpänä tapahtumapaikkana ovat yleisen saunan lauteet.

Ehkä muitakin saunaromaaneja on, mutta omaan lukuhaaviini on sattunut pelkästään kirjoja, joissa saunotaan yksittäisten kohtausten verran.

Suomalaisen kirjallisuuden uljaana esimerkkinä tulee mieleen Aleksis Kiven *Seitsemän veljestä* (1870), jonka syksyisessä saunakohtauksessa veljekset parantelevat haavojaan joukkotapelluksen jäljiltä.

Vihtain mätkinä kuuluu kauas, ja Juhani avaa suunsa: ”Saunanlöyly, sehän sairaan ruumiin ja sielun paras lääke täällä.”

Sanotkos tuon paremmin.



Liisa Valonen

Heikki Aittokoski

TILAA KATU-KARHU VAATIVIIN INFRATÖIHIN



KATU-KARHU

Infra-alalla yli 25 vuotta toiminut Katu-Karhu Oy tekee kantavia kerroksia ja asfalttipohjia yli 2 miljoonaa m² vuodessa ympäri Suomen. Olemme tilaajalle joustava, nopea ja kustannustehokas kumppani.

Työt, joissa Katu-Karhu mukana:

- Väylähankkeet: tiet ja ratatyömaat
- Logistiikka-alueet
- Yleiset piha-alueet
- Pelikentät ja urheilukentät
- Tunnelit
- Sisätäytöt: teolliset ja kaupalliset rakennukset, pysäköintilaitokset
- Pihatyöt koneohjauksella sisältäen vihertyöt, kivityöt, asfaltointit ja asfalttimaalaukset

Katso referenssit ja palvelut sivuiltamme

Katu-Karhu Oy, Pilliketie 1 C, Lahela
www.katukarhu.fi, www.geomalli.fi



SUOMEN SAUNASEURA
FINSKA BASTUSÄLLSKAPET
THE FINNISH SAUNA SOCIETY

YHTEYSTIEDOT

Suomen Saunaseura ry

Vaskiniementie 10, 00200 Helsinki,
www.sauna.fi

Toiminnanjohtaja Janne Koskenniemi

janne.koskenniemi@sauna.fi,
050 371 8178 (puhelinaika ti-to klo 10–13)

Kahvio/kassa 050 372 4167

(saunojen aukioloaikana)

Kahvilapäällikkö Lari Lindgren,

lari.lindgren@sauna.fi

Lämmittäjäimestari/kiinteistöhuolto

Ari-Pekka Paavola,

lammittaja@sauna.fi, 050 372 7648

Sauna-lehti

Päätoimittaja Karoliina Saarnikko,

lehti@sauna.fi

Seuraa Sauna-lehteä sosiaalisessa mediassa:



@saunalehti



@sauna_lehti

SAUNASEURAN JOHTOKUNTA 2024

Hannu Saintula, puheenjohtaja

hannu.saintula@pp.inet.fi,
050 5599 557

Raine Laurikainen, varapuheenjohtaja

laurikainenraine@gmail.com,
050 0417 215

Heikki Hirvonen

heikki.hirvonen@outlook.com, 040 549 7853

Heikki Junkkari

heikki.junkkari@fimnet.fi, 040 068 0836

Ilpo Koskinen

koskinen.ilpo@jutra.fi, 040 020 9229

Hannu Laine

hannu@hannulaine.com, 045 118 5255

Raine Luomanen

raine@luomanen.com, 040 774 0021

Janne Mattila

janne.jj.mattila@gmail.com, 050 911 4708

Jouni Niiniaho

jouni.niiniaho@iki.fi, 040 071 3538

Leena Niskanen

leena.niskanen@gov.fi, 040 779 7057

Tietovisan oikeat vastaukset:

1b, 2a, 3a, 4c, 5c, 6b, 7c, 8a, 9c, 10b

SAUNATALO ON AVOINNA:

Maanantai, tiistai, keskiviikko klo 13–21,
torstai ja perjantai klo 13–22,
lauantai klo 12–21.

Naiset saunovat maanantaisin ja torstaisin

Miehet saunovat tiistaisin, keskiviikkoisin,
perjantaisin.

Joulukuun lauantait ovat jaettuina:

Miehet saunovat klo 12–16.30,
naiset saunovat klo 17–21.

Saunatalon loppuvuoden aukioloajat
löytyvät sivulta 20 sekä osoitteesta
www.sauna.fi.

Lisätietoja jäsen- ja saunamaksuista,
oheispalveluista ja seuran toiminnasta
osoitteessa www.sauna.fi



. AUA1

Posti Green

T2H

Ihania koteja

IHANIIEN KOTIEN RAKENNUSFILOSOFIA

Kun rakennamme Ihania koteja, nostamme katon korkealle ja laajennamme ikkunat niin, että päivänvalo kohtaa asukkaan jo kotiovella.

Sillä kun kodista näkee luontoa, taivasta ja pitkälle horisonttiin, mieli rauhoittuu ja virkistyy. Ja se on mielestämme Ihanan kodin tehtävä.

LUE LISÄÄ: T2H.FI

Rakennamme Ihania koteja pääkaupunkiseudulla, Pirkanmaalla sekä Varsinais-Suomessa.