

JÄTKÄSAARI RUOHOLAHTI

Ilmaisjakelulehti ■ 28. vuosikerta ■ Lokakuu 2022 ■ Jakelualue: Jätkäsaari, Ruoholahti, Lauttasaari, Hernesaari, Eira ja Punavuori

RAUNO HIETANEN



Kaikki energia talteen

Miikka Rahikaisen taloyhtiössä katto on otettu täyteen hyötykäyttöön. Säästöjä kertyy yli 50 000 euroa vuodessa. [Sivut 4-5](#)

PALVELEVA APTEEKKI MATKASI VARRELLA

Avoinna joka päivä:
MA-PE 8-21, LA 9-19, SU 11-19



Lauttasaaren metroaseman yhteydessä,
Kauppakeskus Lauttis • Puh. 09 671415

HAMMASLÄÄKÄRIASEMA RUOHONJUURI

Hammashoitoon Ruohonjuureen

Tervetuloa
hammas-
hoitoon!

Jussi Jaakkola

Jaalaranta 6
☎ 09 685 2400



Ruoholahden Uusi Apteekki palvelee nyt uudella sijainnilla
1. kerroksessa K-Raudan läheisyydessä. Tervetuloa!

Lue lisää: ruohis.fi/apteekki

LÄHIKAUPPAKESKUS
RUOHOLAHTI

Kaikkea hyvään oloon. Ja vähän enemmänkin.

Hyvinvointi alkaa Kauppakeskus
Ruoholahdesta. Meillä sinua
palvelevat muun muassa
Ruoholahden Uusi Apteekki ja
parturi-kampaamo Hiusfashion.
Lämpimästi tervetuloa ostoksille.

Kaikkea syksyyn tarjoaa

KCITYMARKET 24h

KRauta

RUOHOLAHDEN UUSI APTEEKKI

Alko

JYSK

TOKMANNI

Ruoholahden Uusi Apteekki

BURGER KING

Musti & Mäti

Musti & Mäti



@kauppakeskusruoholahti



ruohis.fi



Facebook 1618 seuraajaa
Jätkäsaari-Ruoholahti



Instagram 767 seuraajaa
@jatkasaariruoholahti

- Kaikki vaatteet • Matot
- Kodin tekstiilit • Noutopalvelu

ITÄMERENKATU 8, RUOHOLAHTI

044 989 0353 SUPERPESULA.FI

PÄÄKIRJOITUS

Rauno Hietanen
rauno.hietanen@ruoholahdensanomat.fi

Pitkät sanat, isot hyödyt

Suomen kieli on siitä mainio, että esimerkiksi 32 merkin pituinen sana poistoilmalämpöpumpputjärjestelmä voi tulla vastaan, emmekä me siitä hätkähdä. Emmekä myöskään hätkähdä parinkymmenen merkin mittaista energiansäästötalkoot-sanaa.

Suomalaiset sen sijaat joutuvat tänä syksynä ja talvena hätkähtämään energian hintaa. Pitkistä sanoista voi koitua isot hyödyt.

Seuraavalla aukeamalla esitellään, miten ruoholahtelainen taloyhtiö säästää kymmeniätuhansia euroja vuodessa asennettuaan poistoilmalämpöpumpputjärjestelmän ja parisataa aurinkopaneelia katoilleen.

Taloyhtiöt ja kotitaloudet, jotka aiemmin ovat miettineet energiaremonttia "sitten joskus" -asenteella, ovat nyt hätäillen etsimässä laitteita ja asentajia, että saisivat paneeleita, ilmalämpöpumpputja tai reiän maan uumeniin maalämpöjärjestelmää varten.

Raha on tehokas ajuri energiatalouksissa. Syyt energian korkeaan nykyaikaiseen hintaan ovat kuitenkin kammottavat. Naapurimaa Venäjä käy mielipuoista sotaa Ukrainassa. Suomi ja Eurooppa ravistelevat itseään pikapikaa pois itänaapurin energiariippuvuudesta. Maa on osoittanut luotettavuudekseen pyöreät nolla prosenttia.

OMAVARAISUUDEN parantaminen energian suhteen kiinnostaa nyt niin valtoita kuin kotitalouksia. Auringossa, ilmassa, vedessä ja maan sisällä riittää talteenotettavaa energiaa.

Enää ei tyydytä pelkkään sähköyhtiön sähkөөn. Jatkossa moni meistä saa energiansa monesta pienestä purosta: aurin-gosta, ilmalämpöpumpuista, maan sisältä, hukkalämmöstä.

Mitä korkeammalle energian hinta kohoaa, sitä kannattavammaksi kasvaa vaikkapa aurinkovoimalan perustaminen.

Ennen energiakriisiä aurinkovoimalan perustamiskustannukset oli kuitattu noin seitsämässä vuodessa. Jos sähkön hinta on

korkealla lähivuodet, vaikkapa kolmin-nelinkertainen entiseen verrattuna, aurinkovoimalan takaisinmaksuaika lyhenee pariin vuoteen.

Moni miettii myös, pitäisikö ottaa pörssisähkö, vai lukittautua kahden vuoden määräaikaiseen sopimukseen, jossa sähkön kilowattituntihinta (19 kirjainta) on koko ajan sama, mutta verrattain korkea.

PÖRSSISÄHKÖASIAKAS pystyy säästämään laittamalla pöykkikoneen tai astianpesukoneen öisin päälle. Ruoanlaittoon kuluu energiaa jonkin verran, mutta ledivalaistukseen ei juurikaan.

Pörssisähkö ei sovi kaikille, mutta ne, jotka pörssisähkön ottavat, oppivat samalla myös hyödyllisen taidon: miten sähkön hinta muodostuu. Energiatietämyksen lisääntyminen vaikuttaa valintoihimme ja on lahja seuraaville sukupolville.

Niin, nyt saa toivoa sateista ja tuulista syksyä, talvea ja kevättä Pohjoismaihin, jotta tuuli- ja vesivoimat pääsevät jauhamaan töpseleihin järkevähintaisista sähköstä.

Jatkossa moni meistä saa energiansa monesta pienestä purosta."



Kustantaja:

Sanatakomo Oy
Y-tunnus 2018791-7

ILMAISJAKELULEHTI

Painos: 24 000 kpl

Ilmestyy: Kerran kuukaudessa

Jakelualue:

Ruoholahti (00180)
Jätkäsaari (00220)
Lauttasaari (00200 ja 00210)
Hernesaari, Eira (00150)
Punavuori (00120 ja 00150)

Noutopisteet:

Kauppakeskus Ruoholahti,
Jätkäsaaren kirjasto, R-kioskit
Ruoholahden metroasemalla ja
Välimerenkadulla, Jätkäsaaren
K-Market, Jätkäsaaren Alepa.

Jakelu:

Posti Oy (palaute p. 0100 85160)

Ilmoitusmyynti:

puh 050 330 6399
ilmoitukset@ruoholahdensanomat.fi

Toimitus:

Selkämerenkatu 16 A 2
00180 Helsinki

Päätoimittaja:

Rauno Hietanen

Toimittaja:

Pipsa Sinkko-Westerholm

Painopaikka:

Botnia Print 2022, Kokkola

ISSN 2737-1727

Lääkäriasema lähelläsi!

Pattipoliklinikka

Luomien ja pattien näyttöaika ti klo 10-17 ajanvarauksella. Lääkärin arvio on maksuton, pkl 22 eur.

Influenssarokotukset

Uudet influenssa-rokotteet ovat saapuneet, myös **korkea-annoksinen influenssarokote!** Rokotukset lääkäriasemalla ilman ajanvarausta ma & to klo 14-17.

Kotikäynnit

Yleis- ja erikoislääkärien ja sairaanhoitajan kotikäynnit. Myös rokotukset ja laboratoriotutkimukset näytteenotto kotona.

Laboratoriotutkimukset

Lääkäriaseman laboratorion saat kaikki laboratoriotutkimukset lääkäriaseman aukioloaikoina.

Ajanvaraus

0200 200 33
ma-to 8.30-17, pe 8.30-15, la 10-14

saaristolaakarit.fi/nettiajanvaraus (24/7)



Saaristolaakarit®

Lauttasaaren lääkäriasema | Vattuniemen puistotie 1 A, 00210 Helsinki
info@saaristolaakarit.fi | www.saaristolaakarit.fi | P Ilmainen pysäköinti



Helsingin
AKVAARIOKESKUS.com

yli 300 lajia kaloja
yli 100 lajia kasveja
akvaariot, kalusteet,
tekniikka ja tarvikkeet



Alan ammattilainen
akvaariosi puolesta

Itämerenkatu 26
Puh. 586 5861
Ark. 10-18 • La 10-15

JÄTKÄSAARI+RUOHOLAHTI

SOVELTUU KÄYTTÖÖN ULKO- JA SISÄTILOISSA

Ravintola Poiju lopettaa, ainakin talveksi

Ruoholahden kanavan varressa oleva ravintola ehti toimia 27 vuotta. Jos ostajaa ei löydy, Poiju jatkaa talvikauden toimintaansa tilausravintolana.

Pipsa Slinkko-Westerholm
toimitus@ruoholahdensanomat.fi

RUOHOLAHDEN KANAVAN varrella toiminut Ravintola Poiju lopetti toimintansa elokuun viimeisenä päivänä.

”Syy lopettamiseen on hiljaiset talvikaudet, jolloin toiminta ei ole ollut kannattavaa”, kertoo omistaja-ravintolapäällikkö **Hasan Ahmed**.

Poiju ehti majailla Jaalaranta vitosessa yhteensä 27 vuotta. Poijun perusti vuonna 1995 Ahmedin nyt jo edesmennyt isä. Ahmed ehti työskennellä Poijussa vuosia.

”Tein ravintolassa kaikkea, kuten tarjoilin ja kokkasin keittiössä. Viime vuodet toimin ravintolapäällikkönä”, pakistani-laistustainen Ahmed kertoo.

Poijun ravintolatoiminnan ja kiinteistön omistaa perheyrittäjä Shama Oy. Yrityksellä ei tällä hetkellä ole muita ravintoloita



”Terassi aukeaa taas ensi keväänä, oli omistaja kuka tahansa”, lupaa Poijun omistaja-ravintolapäällikkö Hasan Ahmed.

kuin Poiju.

”Parhaimmillaan yrityksellä oli kymmenen ravintolaa eri puolilla Helsinkiä. Nyt yritys keskittyy kiinteistöbisnekseen”, Ahmed kertoo.

AHMEDIN MUKAAN Poijun kiinteistö ja ravintolatoiminta ovat nyt hiljaisessa myynnissä.

”Jos hyvä uusi omistaja löytyy, luovumme paikasta kokonaan.”

Jos ostajaa Poijulle ei löydy pian, aikoo

se jatkaa tulevan talvikauden toimintaansa tilausravintolana.

”Ravintolan tilat voi varata kokonaan omille juhlille tai siten, että tulemme tekemään juhliin ruoat”, Ahmed kertoo.

Lisäksi tiloihin on suunnitteilla muuta-kin ohjelmaa, kuten kokkikoulu.

”Kokkikoulussa opetettaisiin tekemään pakistani-laista ruokaa, kuten butter chickeniä. Kokkauksen päätteeksi ruoat myös voisi syödä itse.”

Ahmed kertoo, että jos ostajaa ei löydy

” Jos hyvä uusi omistaja löytyy, luovumme paikasta kokonaan.”

Hasan Ahmed

omistaja-ravintolapäällikkö, Poiju

talven aikana, saattaa yritys jopa jatkaa ravintolatoimintaa tulevana kesänä.

”Mutta silloin toimintaan täytyy kehittää uusi konsepti ja luoda uudet sopimuskuviot muun muassa tavarantoimittajien kanssa. Tällaisenaan Poijun toiminta on nyt loppu.”

Ahmedin mukaan yhtenä ehtona kauppoille on, että uusi yrittäjä avaa terassin ensi kesäkauteina.

”Siihen emme suostu, että terassitoiminta paikalla loppuisi kokonaan. Yrittäjästä riippumatta terassi avataan jälleen ensi keväänä”, Ahmed lupaa.

MALLINAKIN työskennellyttä Ahmedia työllistää jatkossa myös oma vaatemerkki Hasan the Jaguar. Poijussa työskennellessään mies tuli tutuksi hienoista puvuistaan, joiden suunnittelusta hän vastaa itse.

”Olen myynyt päältäni kymmeniä pukuja. Pian niitä voi tilata myös uudesta verkkokaupastani”, Ahmed kertoo.

HUIPPUTARJOUKSENA
Elisa Panssari -näytönsuoja
asennettuna

14⁹⁹ €

(norm. 29,99 €).



elisa
Palvelupuoti

TERVETULO A ELISA PALVELUPUOTIIN!

Löydät Elisa Palvelupuodin K-Citymarket Ruoholahdesta. Palvelupuodin väki auttaa sinua kaikissa puhelin- ja liittymäsioissa, kätevästi kauppareissusi yhteydessä.

NÄHDÄÄN K-CITYMARKET RUOHOLAHESSA!

Avoimna: Ma–Pe 10–18, La 10–16, Itämerenkatu 21, Helsinki
Kauppakeskus Ruoholahti, kerros -2

elisa



Lämpöpumppu ja aurinko kymppitonniin säästöt

Ruoholahtelainen taloyhtiö säästää yli 50000 euroa vuodessa ja on välillä omavarainen sähkössä. Taloyhtiön energia-puuhamies on kysytty vieras naapurustossa.

Rauno Hietanen
rauno.hietanen@ruoholahdensanomat.fi

ENERGIAPUHAMIES Miikka Rahikainen on haluttu vieras naapurustossa.

Tämän haastattelun jälkeen hän käy jälleen yhdessä lähialueen taloyhtiön yhtiökokouksessa kertomassa, miten paljon he ovat säästäneet sen jälkeen kun heidän taloyhtiönsä asennettiin poistoilmalämpöpumpun järjestelmä (PILP) ja reilu kaksisataa aurinkopaneelia.

Säästöä Rahikaisen taloyhtiössä tosiaan kertyy, useita kymmeniätuhansia euroja vuodessa. Ruoholahdessa sijaitsevassa 1990-luvulla rakennetussa taloyhtiössä Rusokkikujassa on 146 asuntoa.

Yhtiö investoi hiljattain energiaremonttiin, joka sisälsi poistoilmalämpöpumpun, patteriverkoston tasapainotuksen, yläpohjan lisäeristämisen ja aurinkovoimalan. Kaikkiaan taloyhtiön maksettavaksi tästä jäi ARA-tukien jälkeen reilu 400 000 euroa.

Sijoitettu summa on suuri, mutta sen lasketaan maksavan itsensä takaisin noin seitsemässä vuodessa. Rahikainen arvioi, että takaismaksuaika todennäköisesti puolittuu, koska energian hinta on noussut huomasti Venäjän sotatoimien seurauksena.

”Meillä tulee tänä vuonna säästöä sellaiset 50 000 euroa pelkästään poistoilmalämpöpumpusta.”

PILP otettiin käyttöön syyskuussa 2021, ja sillä taloyhtiö pystyy tuottamaan noin 70 prosenttia talon energiankulutuksesta.

”Käytännössä ostamme kaukolämpöä lisäenergiaksi pakkasella ja lämpimän veden kulutuspiikeissä”, Rahikainen sanoo.



Taloyhtiö Rusokkikujaan kuuluu kaksi kerrostaloa joissa on 146 asuntoa. Paneeleita on katoilla yhteensä 215 kappaletta, eli ”niin paljon kuin mahtuu”.

IMPROVISOITU NÄYTELMÄ STELLAN TAPAAN

Tanssin talo on nyt valmis ja Kaapelitehtaalle on laskeutunut rauha. Stella Polariksen on aika palata kotiin ja täyttää rakas Turbiinisali pitkien improvisoitujen näytelmien tarinoilla. Tuttuun tapaan esitykset syntyvät yleisön ehdotusten ja esiintyjien mielikuvituksen pohjalta.

Liput ja lisätiedot: stella-polaris.fi/esitykset
Esitykset - Turbiinisali, Kaapelitehdas

14.10. (Ensi-ilta) | 15.10. | 21.10. | 22.10. | 28.10. | 29.10. | 4.11. | 5.11. | 9.11. | 11.11. | 12.11. | 17.11. | 19.11. | 20.11. (koko perheen esitys) klo 14 | 23.11. | 24.11. | 26.11. | 30.11. | 2.12. | 3.12.

Kaikki esitykset klo 19, paitsi su 20.11. klo 14.

stella  polaris
IMPROVISAATIO TEATTERI



Lounas

KLO 10.30–15

Joka päivä seitsemän eri vaihtoehtoa.
Myös vegaaniannoksia. Alk 11,30 euroa

- kasvis
- vegaani
- liha
- kala
- kana
- lasten menu

Take away

Tilaa netti-sivuiltamme tai Woltin ja Foodoran kautta.

**VASTUULLISTA RUOKAA
JÄTKÄSAARESSA
VUODESTA 2015**

**TYYNENMERENKATU 5
WWW.MOUNTKAILASH.FI**

**HAMMASLÄÄKÄRIASEMA
RUOHONJUURI**

**Tervetuloa
hammashoittoon!**

**Hyvää
syksyä!**

**Hammaslääkäri
Jussi Jaakkola**

Jaalaranta 6 ☎ 09 685 2400



opaneelit jauhavat taloyhtiölle

KUVAT: RAUNO HIETANEN



Poistoilmalämpöpumppu ja aurinkopaneelit

✕ Poistoilmalämpöpumppu eli PILP kerää asunnoissa kertyvän hukkalämmön ilmanvaihdon kautta katolle, jossa ilma kuumentaa järjestelmässä kiertävää nestettä. PILP sopii kerrostaloihin, joissa on koneellinen ilmanvaihto, jolloin joka huoneistosta saadaan tehokkaasti "imuroitua" lämpö talteen.

✕ Uudemmissa taloissa eli esimerkiksi Jätkäsaarella 2010-luvun ja sitä uusimmissa asunnoissa on usein huoneistokohainen lämmön talteenotto, joten niissä ei hukkaa synny kuten 1980–1990-luvun kerrostaloissa. Uudemmissa taloissa kannattaa selvittää maalämmön mahdollisuutta.

✕ Rusokkikujan katolla 215 aurinkopaneelia ovat tuottaneet sähköä maaliskuusta alkaen. Yhteensä niistä tulee 92 kWp. Aurinkovoimala maksoi noin 90 000 euroa, eli noin tuhannella eurolla saatiin kilowatti aurinkopaneeleita katolle.

Poistoilmalämpöpumppujärjestelmän näkyvin osa on katolla oleva yksikkö, jonka edessä Miika Rahikainen seisoo.

AURINKOPANEELIVOIMALA taloyhtiössä otettiin käyttöön maaliskuussa 2022. Se tuottaa kunnioitettavat 85 megawattia sähköä vuodessa.

"Siitä tulee sellaiset 10 000 euroa säästöä vuodessa yhtiölle ja asukkaille."

Laskelma perustuu taloyhtiön tällä hetkellä maksamaan sähkön hintaan, joka on vallitsevaan maailmantilanteeseen nähden hyvin alhainen, vain viisi senttiä kilowatilta plus sähkön siirto.

"Meillä päättyy ensi kesänä sähkösopimus. Jos uuden sopimuksen kanssa sähkö maksaa meille esimerkiksi 20 senttiä kilowatilta, niin meidän 85 megawatin aurinkopaneelien tuotto vuodessa 20 sentin hinnalla on-

kin 22 000 euroa vuodessa", Rahikainen laskeskelee.

TALOYHTIÖ RUSOKKIKUJAN itse tuottama sähkö menee lämmitykseen, talotekniikkaan, hisseihin ja niin edelleen. Kun talo on saanut kaiken tarvitsemansa sähkön, ylijäämänsähkö syötetään asuntoihin, eli vaikkapa asukkaiden telkkaria, jääkaappia ja kahvinkeitintä varten.

Kesäkuukausina oma aurinkovoimala on tuottanut niin paljon sähköä, että talo ja sen asukkaat eivät ole saaneet kulutettua sitä kaikkea.

"Ensin aurinkosähkö käytetään yhtiön hyväksi. Eli lämmitys, lämmin käyttövesi, ilmanvaihto, hissit ynnä muu. Ja sen jälkeen ylijäänyt aurinkosähkö syötetään asukkail-

"Niin paljon aurinkopaneeleita kuin katolle mahtuu"

AURINKOVOIMALAA perustettaessa pitää huomioida pari asiaa.

"Kannattaa varmistaa, että katto on kunnossa ennen aurinkopaneelien asentamista, sillä paneelien ottaminen pois maalauksen tai muun remontin tieltä on kallista", energiapuuhamies **Miikka Rahikainen** neuvoo.

Katon tulisi olla etelään (lounas-etelä-kaakon suuntaan). Paneelien sopivaan määrään on helppo ohje:

"Kannattaa laittaa paneeleita niin paljon kun katolle mahtuu."

Mikään insinööri ei tarvitse olla saadakseen aurinkovoimalat ja muut energiatehokkaat ratkaisut käyttöön.

"Lukutaito ja innostus aiheeseen riittää."

JR-lehti

le. Kun kaikkien asuntojenkin tarve on täytetty, niin sitten se loppu myydään verkkoon."

Tänä vuonna paneelit ovat tuottaneet noin 75 000 kilowattia, josta vain 2500 kilowattia on myyty verkkoon.

"Tämä on älyttömän hyvä luku. Me olemme pystyneet itse käyttämään sähkön sillä hetkellä kun se tuotetaan. Normaalitylanteessa, kun ei ole tällainen energiakriisi päällä, niin se myyminen ei ole kannattavaa vaan itse käyttäminen on, Koska itse käyttämällä säästää sähkönsiirtomaksut ja sähköverot.

"En usko, että pitkällä aikavälillä aurinkosähkön myyminen on erityisen kannattavaa, mutta nykyisessä energiakriisissä se on ollut."

RAUNO HIETANEN



Leikkipuisto Ruoholahden väki siirtyi paikkaamaan henkilöstövajetta päiväkoiteihin.

keytty sulkuaajaksi. Ohjattua toimintaa Ruoholahdessa ovat kerhotoiminta, avoin iltapäivätoiminta sekä aamupäivän tuokiot vauva- ja lapsiperheille. Myös leikkipuiston sisätilat ovat suljettuina ja tilojen vuokraus eri toimijoille keskeytetään sulkuaajaksi.

Leikkipuisto Ruoholahti suljettu lokakuun loppupuolelle

LEIKKIPUISTO RUOHOLAHTI on suljettu perjantaihin 21. lokakuuta asti. Helsingin kaupungin päiväkodeissa on henkilöstövajetta, ja leikkipuiston väki siirtyi paikkaamaan päiväkoteihin tätä vajetta.

Leikkipuisto Ruoholahdesta kerrotaan, että kaikki ohjattu toiminta kes-

Ruoholahden lastentalon päiväkoite- ja varhaiskasvatustoiminta jatkuvat normaalisti.

Myös leikkipuiston piha on avoimessa käytössä sulun aikana.

Helsingin kaupunki kertoo tiedotteessaan tehneensä viime vuosina lukuisia toimenpiteitä henkilöstön saatu- vuuden parantamiseksi.

Toimenpiteistä huolimatta kaikkialle ei ole saatu rekrytoitua riittävästi henkilökuntaa.

"Olemme tehneet paljon toimenpiteitä ja tuoneet asiaa laajasti esille, mutta on sanottava, että kaupunki ei täysin yksin pysty ratkaisemaan henkilöstöpulaa, joka näkyy jo yli kaupunkimme", sanoo kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja **Satu Järvenkallas** kaupungin tiedotteessa.

JR-lehti



SUOSITUIN ANNOS

UUNO on Atlantinsillan lähelle huhtikuussa 2022 avattu pizzeria. Sen omistavat **Paavo Heinilä** ja **Rami Karhapää**.

DAIKU SUSHI avattiin ravintola Dos Pulposin paikalle Välimerenkadulle huhtikuussa 2022. Omistajat ovat **Zhang Xin** ja **Li Jinquan**.

Palstalla aiemmin esiintyneet ravintolat:

Hotel Ax, Chefood, Santa Clara, Via Tribuna-
li, Mr Döner, Pappa Peruna, The Pantry, Krung
Thep, Naples, Minato Sushi, Bas Bas Kulma,
Boneless, Morton, China Boss, Persilja, Bistro
Frendi, Siam, Ani, Bät, Halikarnas, Sushi'n'Roll,
Mama Mozza, Blue Peter, Aa Han Thai, Ca-
sa Mare, Giwa, Barley & Bait, Ismet, Kabuki,
Fat Ramen, Banu Cafe, Pit Stop BBQ, Be My
Guest, Aangan, Grön, Long River, Pizzeria Lu-
ca, Uusi Sauna, Antiokia Atabar, Raksa, Urbine,
På Kroken, Konstan Möljä, Burger King, Jät-
käsaaren Sushi, Chalupa, Mount Kailash, Hamp-
ton Bay, Meritähti, Open Lobby, Fafa's, Salve,
Kotipizza, Malaga Bar, La Sirena, Kannas, Mer-
imakasiini, Eerikin Pippuri, Yeti Nepal, Clari-
onin Kitchen & Table, Poiju, Faro ja Gimis.



KUVAT: RAUNO HIETANEN

UUNO

MIKÄ Burra-Tiina **14,40 e**

MITÄ Burrata-juustoa, juustoa, tomaatti-
kastiketta, kirsikkatomaattia ja rucolaa.

MISSÄ Atlantinkatu 20 B

RAVINTOLAN KOMMENTTI: "Tulinen Turhapuro (13,90e) ja vegaaniannos Vihreä umami (14,40e) ovat seuraavaksi suosituimpia."



DAIKU SUSHI

MIKÄ Buffet **13,90 e** (illat ja vkl 17,90 e)

MITÄ Runsaasti erilaisia vaihtoehtoja
levään käärittyä maki-rullista sekä
nigiri-annospaloista.

MISSÄ Välimerenkatu 20 B

RAVINTOLAN KOMMENTTI: "Useimmat ottavat buffetin."

Nuoripari purjehti Skotlannista Jätkäsaareen vanhalla veneellä

Vera Arhippainen ja kanadalais-englantilainen Jack Chapman purjehtivat Suomeen elosyyskuussa.

Pipsa Sinkko-Westerholm
toimitus@ruoholahdensanomat.fi

JÄTKÄSAAREN SAUKONPAADEN laiturissa seisoo jännän näköinen vene. Sininen maali on haalistunut ja puuosat kuluneet, ikkunoista näkyy sisällä roikkuvat pyyhkeet ja sipulit. Veneen perässä lukee R Destiny III, Vancouver. Onko vene tullut tänne Kanadasta saakka, Atlantin yli?

”Kyllä”, kertoo veneen omistaja, kanadalais-englantilainen **Jack Chapman**, 29.

Hän purjehti veneen Kanadan länsirannikolta Skotlantiin vuonna 2017.

”Mutta nyt olemme saapuneet Jätkäsaareen viiden viikon purjehdukselta Skotlannista”, vastavalmistunut maatalous- ja metsätieteiden maisteri kertoo.

Mukana seilasi helsinkiläinen toimittajatyttö Vera Arhippainen, 25. Ensimmäinen pitkä purjehdus oli hurja kokemus.

”Kivaa oli! Lähtisin uudestaan, mutta en ihan heti”, Arhippainen nauraa.

MATKAN TARKOITUKSENA oli tuoda Chapmanin vene Helsinkiin, jossa molemmat asuvat. Pariskunta tapasi vuonna 2021 opiskellessaan Helsingin yliopistossa, Chapmanin metsäekologiaa ja Arhippainen ympäristömuutoksen ja globaalin kestävyyskansainvälisessä maisteriohjelmassa. Pian tapaamisen jälkeen he alkoivat suunnitella purjehdusta Skotlannista Suomeen.

”Kysyttelimme ajatusta melkein vuoden. Tiesimme, että vene kaipasi ensin huoltoa”, Chapman kertoo.

Noin 55-vuotias venevanhus sijaitsi viimeiset kolme vuotta Skotlannissa pienen joen varrella Chapmanin vanhempien luona. Matkan ensimmäinen koitos olikin



Saukonpaaden laiturissa seisova vene on herättänyt huomiota paikallisissa asukkaissa. 55-vuotiaan R Destiny III -nimisen veneen omistaa kanadalais-englantilainen Jack Chapman (oik.), vierellään Vera Arhippainen.

veneiden puhdistaminen levästä, homeesta ja liasta.

”Jynssäsimme venettä päivätolkulla, niin että sormista lähti nahka”, Arhippainen kertoo.

Lisäksi piti korjata ainakin moottori ja vaihtaa akut. Epäkuntoon jäivät muun muassa suihku, sisätilojen kamiina, aurinkopaneelit ja tuuligeneraattori sekä ankkurin vinssi.

”Veneessä on paljon kunnostettavaa, mutta se on purjehduskunnossa”, Chapman sanoo.

Lasikuidusta tehty Alberg-merkinen vene on kestävä tekoo.

”Olen nähnyt käytössä vielä paljon vanhempiakin lasikuituveneitä”, hän kertoo.

Matkaan Skotlannin länsirannikolta

lähettiin 15. elokuuta. Vaikka sääennustukset oli katsottu koneelta, yllätti myrsky heti ensimmäisenä päivänä.

”Emme olleet valmistautuneet tarpeeksi hyvin merenkäyntiin. Aallot löivät veneen yli ja sisällä tavarat lentelivät. Se oli pelottavaa”, Arhippainen kertoo.

Lisäksi vuorovesi ja tuulet painoivat heitä väärään suuntaan. Vessa tulvi. Ankuri oli irronnut telineestä ja hakkasi veneen laitaa. Kaiken kukkuraksi Arhippainen tuli merisairaaksi.

”Ulkona istuessa paha olo hellitti, mutta sitten avoimesta ovesta meni sisään vettä ja kaikki kastui. Se ei mennyt kuten Strömsössä”, hän nauraa.

Chapman ei myönnä, että häntä olisi pelottanut edes silloin.

”Mutta ei se kivaa ollut. Sen jälkeen yritimme pysyä poissa myrskyistä”, Chapman sanoo.

Seuraavat myrskyt sujuivatkin jo paremmin. Melkein pahempaa oli tyven, jota kesti pahimmillaan yhdeksän päivää. Silloin matkaa oli tehtävä dieselmoottorilla. Rauhallisempina aikoina aikaa jäi muun muassa lukemiseen.

”Luin ainakin 20 kirjaa matkan aikana ja Jack 10”, Arhippainen kertoo.

Arhippainen työskentelee opintojensa ohella toimittajana Hufvudstadsbladetissa, jossa matkasta julkaistiin viisiosainen juttusarja elosyyskuussa. Hän kirjoitti jutun tekstit ja Chapman otti kuvat järjestelmäkamerallaan, aineistot lähetettiin toimitukseen matkan päältä. Reitti ja ai-



Syyslomalla 19.-22.10. risteillään leffojen maailmassa

Nosturin Kid's Chill Out Loungessa katsellaan piirrettyjä elokuvia. Paikalla myös hauskoja Ryhmä Hau -hahmoja.

Lisätiedot ja varaukset eckero.fi

ECKERÖ LINE



Jack Chapman ja Vera Arhippainen veneen sisätiloissa.

kataulu pysyivät artikkelia varten tehdyssä suunnitelmassa melko hyvin.

”Pysähdyimme satamassa viisi kertaa käymään suihkussa ja kaupassa. Muun ajan teimme matkaa”, Chapman kertoo.

Merimaileja kertyi päivittäin keskimäärin 50.

”Jos purjehdimme läpi yön, tuli maileja jopa 100 päivässä. Tyyninä päivinä taas vähemmän.”

Jos matkaa tehtiin öisin, nukkuminen tapahtui vuoroissa kolme tuntia kerrallaan. Arhippainen hoiti purjehtimisen Chapmanin nukkuessa.

”Pari kertaa piti herättää hänet. Norjan edustalla merellä oli kalastaja-aluksia ja öljynporauslauttoja. En halunnut, että törmäämme pimeässä kehenkään”, Arhippainen kertoo.

Pohjanmerellä he näkivät monta kertaa valaita ja delfiinejä.

Fakta

✕ **VEENE:** Mallin nimi on Alberg 35 ja vuosimalli on 1967. Vene on sanut nimen R Destiny III. Sen kotisatama on Kanadan Vancouver. Pituutta on 35 jalkaa eli 10,67 metriä. Vene on yksimastoinen ja siinä on neljä nukkumapaikkaa.

✕ **PURJEHTIJAT:** Vera Arhippainen, 25, opiskelija/toimittaja, Suomi ja Jack Chapman, maatalous- ja metsätieteiden maisteri, 29, Iso-Britannia.

✕ **MATKA:** 15.8.–16.9.2022 Palnacie, Skotlanti – Helsinki, Jätkäsaari. Pysähdyspaikat matkan aikana: Portpatrick (Skotlanti), Thurso (Skotlanti), Egersund (Norja), Göteborg (Ruotsi) ja Visby (Ruotsi).

”Ne uivat veneemme vieressä ja näyttivät nauttivan siitä”, Chapman kertoo.

VIIDEN VIIKON AIKANA Arhippainen oppi purjehtimisesta paljon. Matka sujui hyvin eikä riitojakaan tullut. Silti perillepääsy Helsinkiin tuntui hyvältä. Laituriin rantauduttiin Jätkäsaarella, jossa Arhippaisen vanhemmilla on koti ja venepaikka.

”Suihku, oma sänky ja puhtaat vaatteet olivat parasta”, Töölössä asuva Arhippainen luettelee.

”Ja baari”, lisää Chapman.

Matkan jälkeen purjehtijoihin iski väsymys, mutta se meni pian ohi. Uusia seikkailuja on jo suunnitteilla.

”Purjehtimisesta voisi tehdä elämäntavan. Se on haaveeni”, Chapman sanoo.

”Mutta seuraavaksi veneelle on etsittävä talvisäilytyspaikka, jossa sitä voi korjata”, Arhippainen sanoo.



Simpukkapastaa, saharimirostoa ja laavakivigrillin antimia... Tule nauttimaan hyvästä ruoasta ja juomasta sekä kanavamaismasta.



TERVETULOA FAROON!

010 424 9830, Kellosaarenranta 2
www.faroravintola.fi

Raikkaita mutta vahvoja makuja lihan, kalan ja kasvisruokien ystäville. **MUISTA ISÄNPÄIVÄ 13.11.**



AINA AIKAA VARAAMATTA:

Sähköiset tai paperikuvat:

- passikuvat
- firman korttikuvat
- viisumikuvat



**HUIPPULAADUKKAAT
KIIKARIT SEKÄ
KAUKOPUTKET!**



FOTO FENNICA

KIIKAREIDEN JA KAUKOPUTKIEN ERIKOISLIIKE

Itämerenkatu 16, ihan siinä metroaseman vieressä

Avoinna ma-pe 10-18

www.fotofennica.fi



**KATSO
LOUNASLISTA
HOTELAX.FI**

AX Lunch

**JOKA ARKIPÄIVÄ
KLO 11.30–14.00**

**KAUPUNGIN
LUOVIN
LOUNASTAUKO
ON VIHDOIN
TÄÄLLÄ!**

**TULE
NAUTTIMAAN
INSPIROIVA
ARTESAANI-
LOUNAS TAITEEN
KESKELLE
JÄTKÄSAAREN
SYDÄMEEN.**



**HOTEL AX
VÄLIMERENKATU 18**

Aktiivinen arki pitää virkeänä

**KOTIPALVELU
HOPEA JOUTSEN**

**MEILTÄ SAAT IKÄÄNTYNEELLE MM.
ULKOILU- JA JUMPPASEURAA**

LUE LISÄÄ: WWW.HOPEAJOUTSEN.FI

**SOITA MEILLE:
0407788829**

Liikunnan lisäämisen hyötyjä mm:

- Terveystila paranee
- Mieliala ja ruokahalu paranevat
- Kaatumisen riski vähentyy



KOTI ON RAKAS ME VÄLITÄMME



FANNY KOURULA
Toimitusjohtaja,
Ylempi Kiinteistönvälittäjä,
YKV, LKV, RAKI
045 139 2592



KATI HELANTO
Myynti- ja markkinointi-
johtaja,
Kiinteistönvälittäjä, LKV
050 568 8404



MARCOS PLACERES
Myyntiedustaja
050 329 6547



JANNI VÄÄÄNEN
Kiinteistönvälittäjä,
LKV, LVV, RAKI
050 477 4002



RAIJA NYSTRÖM
Myyntipäällikkö
Kiinteistönvälittäjä, LKV
0500 403 322

ETUNIMI.SUKUNIMI@UPHOUSE.FI

**PYYDÄ MAKSUTON HINTA-ARVIO
KODISTASI JA HYÖDYNNÄ YHTEINEN
KOKEMUKSEMME ASUNTOJEN
JA KIINTEISTÖJEN MYNNISSÄ.**

ASUNTOKAUPPA UPHOUSE LKV
PIISPANSILTA 21, 02230 ESPOO p. 050 560 5902
LIISANKATU 25, 00170 HELSINKI p. 050 550 9902
INFO@UPHOUSE.FI WWW.UPHOUSE.FI
@ASUNTOKAUPPAUPHOUSE

Kanava

**U
SAUNA
S
I**

Välimerenkatu 10
00220 Helsinki
puh. 044 758 3228
www.uusisauna.fi

OMPELIMO ATELIER 18 ☎ 044 0880 518
www.ompelimo18.fi Laivapojanankatu 3

● Kanava-palstan ilmoitusten hinta on 2,15 euroa palstamillimetritä (sis. alv). Kanava-ilmoituksen maksimikorkeus on 90 mm. Vuosisopimuksista alennus. Kysy: ilmoitukset@ruoholahdensanomat.fi

JÄTKÄSAARI RUOHOLAHTI

Jätkäsaaren ensimmäinen fest oli jymymenestys

KUVAT: PIPSA SINKKO-WESTERHOLM

Syyskuun Hyvän tuulen fest onnistui yli odotusten. Vuoden Jätkäsaariteko -tunnustus meni Viirus-teatterille.

Pipsa Sinkko-Westerholm
toimitus@ruoholahdensanomat.fi

JÄTKÄSAAREN ja Ruoholahden ensimmäinen oma kaupunginosatapahtuma pidettiin syyskuun ensimmäisenä lauantaina. Hyväntoivonpuiston alueelle levittäytyneessä puistojuhlissa ohjelmaa tarjosi kymmeniä paikallisia yrittäjiä ja toimijoita. Iloisia kävijöitä riitti ajoittain ruuhkaksi asti.

Kap Hornin kujan kohdalle puistoon sijoitetulla ohjelmavallalla esiintyi neljän tunnin aikana muun muassa Jallukka All Stars -kokoonpanot, Jätkäsaaren peruskoulun oppilaiden laulajat ja soittajat sekä BarreBe -voimistelijat.

Päivän avasi apulaispormestari **Anni Sinnemäki**.

"Jätkäsaari on melkein liian hyvä ollakseen totta", Sinnemäki hehkutti puheessaan.

Lisäksi lavalla jaettiin Vuoden Jätkäsaariteko -tunnustuspalkinto. Toistamiseen jaetun tunnustuksen sai Viirus-teatterin Jätkäsaaren sydän -esitys, jota esitettiin kesäkuussa Jätkäsaaren alueella. Kävelyretken mallinen teatteriesitys kokosi ainutlaatuisella tavalla mukaansa satoja paikallisia asukkaita ja toimijoita.

Palkinnon vastaanotti esityksen toinen käsikirjoittaja-ohjaaja **Jonna Wikström** sekä Viirus-teatterin taiteellinen johtaja **Jussi Sorjanen**.

Palkinnon luovuttivat Jätkäsaari-seuran puheenjohtaja **Lari Ahokas** ja Jätkäsaari-Ruoholahti-lehden päätoimittaja **Rauno Hietanen**.

Lähes koko Hyväntoivonpuiston alueelle levittäytyneille toimintapaikille riitti kävijöitä.

Hotelli Axin onnenpyörään samoin kun K-Market Jätkäsaaren tarrafutis-pisteel-



Ohjelmavallalla juontajana toimi jätkäsaarelainen näyttelijä **Eeva Soivio (vas.)**. Festin äiti **Sari Heikkinen** on iloinen, että juhlat saatiin vihdoin järjestettyä. "Juhlia siirrettiin vuosien varrella neljä kertaa", Heikkinen kertoo.



Vuoden Jätkäsaariteko -tunnustuksen vastaanottivat käsikirjoittaja-ohjaaja Jonna Wikström sekä Viirus-teatterin taiteellinen johtaja Jussi Sorjanen.



K-Market Jätkäsaaren kauppias Ville Hämäläinen piti lapsille tarrafutiskilpailua. Kaikki osallistujat saivat palkinnon.

le muodostui pitkät jonot, mutta onneksi tyhjin käsin ei kenenkään tarvinnut poistua.

Syötävää ja juotavaa kävijöille tarjoilleet paikalliset ravintola- ja kahvilayrittäjät saivat myytyä kaikki ruokansa loppuun. Public Cafesin **Markku Leinonen** kertoi, että juuri ennen tapahtuman loppua jäljellä oli enää neljä, aidolla tulella paistettua täyslihamburgeria.

"Eli riittivät hyvin loppuun asti kuitenkin", Leinonen kertoi iloiseen tapaansa.

NELJÄ KERTAA PERUTTU tapahtuma muutti vuosien varrella muotoaan ja järjestäjäkuntaansa.

Alun perin Jätkäsaaren peruskoulun tupaantuliaisten ja Hyväntoivonpuiston avajaisten peruunnuttua paikallisista aktiiveista koostunut toimintaryhmä päätti järjestää yhteiset puistojuhlat.

Mukaan liittyivät Helsingin Sataman ja laivavarustamoiden aikaisemmin järjestämät Satamahulinat, Helsingin kaupunki sekä alueen yrityksiä ja yhdistyksiä.

Juhlien lopuksi vetovastuu tulevista puistojuhlilla luovutettiin Jätkäsaari-seuralle.

Hyvän tuulen festistä näyttää muodostuvan jokavuotinen tapahtuma.

HOTEL
Ax
THE ART EXPERIENCE

AX Club
SUKELLA
AX UNDERIIN!

**KE 5.10. | AXELLEN
FUN! | 15 €/SHOW+
DINNER 62 €**

**Oleg Denisov,
Anshita Koul
& Kaisa
Pylkkänen**

ENGLISH COMEDY
NIGHT AT HOTEL AX!

**KE 12.10. | UNPLUGGED |
15 €/SHOW+DINNER 62 €**

Archie Cruz

SANTA CRUZ BÄNDIN
ARCHIE ESITTÄÄ OMIA
KAPRALEITTAAN SEKÄ
TUTTUJA ROCK-COVEREITA

VALITSE ITSELLESI SOPIVA LIPPU-
VAIHTOEHTO JA TULE NAUTTIMAAN
VAIHTUVISTA ESIINTYJISTÄ!

**TO 13.10. | JAZZ TORSTAI |
VAPAA PÄÄSY**

AX Goes Jazzy

GUESTS: ILMARI RÖNKÄ &
MIKAEL SAASTAMOINEN,
HOST: ILKKA UKSILA

**KE 26.10. | RUMPUJA
JA TANSSIA! | 15 €/
SHOW+DINNER 62 €**

Senegal Splash!

SUKELLAMME SENEGAL-
LAISEN RYTMIN JA
TANSSIPERINTEEN
MAAILMAAN

**LIPUT
TIKETTI.FI**

HOTEL AX
VÄLIMERENKATU 18
+358 29 3200 480

**Pysäköintiasioissa ja kerhohuoneiston
vuokrauksessa Sinua palvelee**

Ruoholahden Pysäköinti Oy

Puh. 010 228 1093

www.ruoholahdenpysakointi.fi

RAUNO HIETANEN



Aimo Kokkola viihdytti soitollaan ja laulullaan taloyhtiö Merikartanon asukkaita kymmenvuotisjuhlissa.

Kymmenen vuotta täyteen Rionkadulla

Rauno Hietanen

rauno.hietanen@ruoholahdensanomat.fi

TALOYHTIÖ MERIKARTANO Rionkatu 7:ssä juhli syyskuussa kymmenvuotisjuhliaan. Talo on Jätkäsaaren – tai tarkemmin postinumeralueen 00220 – ensimmäinen asuintalo. Ensimmäiset asukkaat muuttivat taloon syksyllä 2012.

”Aina niillä on vähän riitaa siitä, kuka oli talon ensimmäinen asukas, siitä ei kannata kysellä paljoa”, nauraa talossa viitisen

vuotta asunut ja juhlia järjestämässä ollut **Terttu Kuosmanen**.

Merikartano on senioritalo, jossa on 75 asumisoikeusasuntoa. Juhlissa oli paikalla arviolta 40 asukasta. Tarjolla oli kalakeittoa ja kuskus-salaattia ja leipää sekä kuohuvaa ja muita juomia.

Paikalle palkattu **Aimo Kokkola** kiersi pöytäseurueet läpi viihdyttäen asukkaita kitarallaan ja laulullaan.

”Juhlat ovat menneet hyvin, iloisilla mielillä ollaan”, Kuosmanen sanoo.

RAUNO HIETANEN



Antti Mäenpää on jätkäsaarelainen yrittäjä.

TÄÄLLÄ YRITTÄJÄNÄ

Juttusarjassa tutustutaan paikallisiin yrittäjiin ja alueella työskenteleiviin.

Millaista työsi on, Suomen Turvatuotteen yrittäjä Antti Mäenpää?

”Toimimme turva- ja lukitustekniikan alalla, eli me teemme kameravalvontajärjestelmiä, hälytysjärjestelmiä, lukitustekniikkaa erityisesti tuota lloq-lukitusjärjestelmää.”

Millaista on olla töissä Jätkäsaarella?

”Me olemme olleet nyt kolme kuukautta täällä ja hyvin olemme ainakin tähän asti

viihtyneet. Tästä on hyvät kulkuyhteydet joka suuntaan. Asun itsekin myös Jätkäsaarella.”

Millaisia asiakkaita teillä on?

”Suurin osa asiakkaista on yrityksiä ja taloyhtiöitä. Yrityspuolelta päivittäistavarakaupoista tuonne ravintoloihin ja sitten teollisuudenalan yrityksiin.”

JR-lehti

Sinä & hyvä ruoka 24h

K-CITYMARKET RUOHOLAHTI **AIKASI ARVOINEN KAUPPA**

Tarjoukset voimassa niin kauan kuin tuotteita riittää, ellei toisin mainita.

Atria takuumureat NAUDAN ENTRECOTE-PIHVIT 29⁹⁵ kg	SARTORI-JUUSTO Gold/Merlot/Tennessee Whisky/Espresso, USA 49⁹⁰ kg
Atria Parempi NAUDAN JAUHELIHA 10% 4⁹⁹ pkt	Sartori-juustoa ostaessasi saat noin 150 g palan kaupan päälle. Tarjous voimassa niin kauan kuin kylkiäispaloja riittää.
400g (12,48€/kg)	PHILADELPHIA 1⁹⁹ kg
Reinin Liha KARITSAN PATALIHA 21⁹⁵ kg	160-200g (9,95-12,44€/kg)
palana n. 1,3kg	265-300g (9,30-10,53€/kg)
Tuoreet paikan päällä paistetut karjalanpiirakat 12⁰⁰ pkt	27⁹ kg
10 kpl	
Snellman Kunnon LIHAPULLAT 3²⁹ pkt	
300g (10,97€/kg)	
Leipurimestarin 4 KAURAN LEIPÄ 4¹⁹ kpl	
420g (9,98€/kg)	
Meillä tehty, aidolla leppäpurulla kylmäsavustettu LOHI 44⁹⁵ kg	Kalamakasiini
Palana	32⁹⁵ kg
Siivuna 54⁹⁵ kg	Isot tiikerinravunpyrstöt var. pakasteena, viljelty Vietnam 39⁹⁵ kg
Kalamakasiini	Talon oma katkarapuskagen 29⁹⁵ kg
Palvelutiskit avoinna myös sunnuntaisin ja pyhäpäivisin klo 10-18	
AVOINNA JOKA PÄIVÄ 24h	TILAA TÄNÄÄN K Ruoka VERKKOKAUPASTA
TILAA TÄNÄÄN VERKKOKAUPASTA k-ruoka.fi/kauppa	k-ruoka.fi/kauppa
K-CITYMARKET 24h HELSINKI RUOHOLAHTI AIKASI ARVOINEN KAUPPA	Alko 010 538 2800 k-citymarket.fi

SORJANEN / VIRTANEN VERSAILLES



TEATTERIFANTASIA AURINKOKUNINKAASTA, LUOKASTA, JA HYVÄSTÄ MAUSTA

ENSI-ILTA 21.10.2022

LIPUT -15 % KOODILLA NAAPURI
OSOITTEESTA VIIRUS.FI TAI
BILJETTER@VIIRUS.FI!

VIIRUS

Teatteri Viirus,
Välimerenkatu 14, 00220
Jätkäsaari, Helsinki

Saaristolääkärit aloitti kotikäynnit myös mantereella

Toimitusjohtajan mukaan kotikäynneille on ollut selvästi tarvetta.

Rauno Hietanen

rauno.hietanen@ruoholahdensanomat.fi

PUNKKIBUSSEISTAAN aiemmin tunnettu Saaristolääkärit on aloittanut kotikäynnit Etelä-Helsingin alueella sekä Espoon puolella.

Jatkossa kotikäyntejä on tarkoitus laajentaa muualle pääkaupunkiseudulle.

Saaristolääkäreiden lääkäriasema avattiin helmikuussa Lauttasaaren Vattuniemessä, josta käsin lähdetään myös kotikäynneille.

Lääkäriaseman yksi erikoisuus on, että sinne voi saapua sekä autolla että veneellä, molemmille kulkuvälineille on ilmaiset parkkipaikat lääkäriaseman vieressä.

Lääkäri ja toimitusjohtaja **Janne Castrenin** mukaan kotikäynneille on ollut selvä tarve alueella. Kotiin voi tilata tarpeen mukaan lääkärin kätilön, sairaanhoitajan tai fysioterapeutin.

Sairaanhoitajan voi esimerkiksi tilata kotiin antamaan rokotteita tai ottamaan laboratorionäytteen.

Saaristolääkärit perustettiin vuonna 2003. Sen keskeisenä toimintana on ollut



Kätilösairaanhoitaja Lotta Carlsson ja lääkäri Janne Castren Saaris- toimituspaikalla edessä Lauttasaarella.

lääkäriveneillä tehdyt kotikäynnit Saaris- tomeren alueella.

Saaristolääkärit Oy:n Punkkibussit tarjosivat säännöllisesti viikosta toiseen palveluitaan muun muassa Ruoholahdentorilla ja Lauttasaarella.

Huhtikuussa Saaristolääkärit myivät Punkkibussi-liiketoiminnan lääkärikeskus Pihlajalinnalle. Kauppahintaa ei ole kerrottu julkisuuteen.



TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

Tarkemmat tiedot tapahtumistamme netti- ja fb-sivuiltamme Lapinlahden Lähde.

Ma 10.10. Maailman mielenterveyspäivä ja Aleksis Kiven päivä: musiikkia, opastuksia, tietoa Lapinlahden mielenterveysvaikutuksista alkaen klo 15.

Su 23.10. Kukkasipuleiden istutustalkoot klo 13

Ti 25.10. Masennus ja merkityksellisyys -luento klo 18

Lapinlahden historia- kierrokset 8.–9.10. sekä 22.–23.10 klo 14 (12 e)

La 5.11. Elävien Ääniä -pyhäinpäivän tapahtuma klo 15–21

LAPINLAHDEN historiallinen sairaala-alue on nykyään vilkas taiteiden, kulttuurin ja mielen hyvinvoinnin keskus. Alueen tapahtumat ovat maksuttomia ellei toisin mainita. Tästä kulttuurihistoriallisesti arvokkaasta miljööstä löydät myös muun muassa mielen ja kehon terapioita, kahvila- ja ravintolapalveluita sekä näyttelyitä. Huomaa myös mahdollisuus työtilojen vuokraukseen sekä tapahtumatilavuokraukseen esimerkiksi pikkujouluihin, syntymäpäiviin, muistotilaisuuksiin, kokouksiin ja seminaareihin.

www.lapinlahdenlahde.fi



HELSINGIN KONSERVATORIO

Rohkeasti klassinen



Tervetuloa konserttiin!

su 9.10. klo 15.00

BASSOON BEAT! -TAPAHTUMAN PÄÄTÖSKONSERTTI

Fagotistien yhteisötoimintaa iloa *Konserttisali*

ke 12.10. klo 18.30

VIULISTIEN ILTA

Klaara Pyrhösen oppilaat esiintyvät *Konserttisali*

ma 31.10. 18.30

HALLOWEEN 2

Klassista kauhua Ruoholahdessa! Viime vuonna suosiota saavuttanut Halloween-konsertti palaa uudella ohjelmistolla. Esiintyjinä konservatorion oppilaita ja opiskelijoita. Sopii koko perheelle, sillä Konserttisalin kummitukset ovat kilttejä. *Konserttisali*

to 13.10. klo 19.00

LAULAJIEN KONSERTTI

Konserttisali

ma 10.10. klo 18.30

KONSERVATORION KUOROJEN KONSERTTI

“Annapas kun mie alotan” Aleksis Kiven päivän konsertti *Konserttisali*

to 27.10. klo 17.00

AULAMUSIIKKIA

Konservatorion aula

to 27.10. klo 18.30

PIANISTEN KONSERTTI

Konserttisali

ti 11.10. klo 18.30

VISOLLO 20V!

Visollo-orkesteri täyttää 20 vuotta *Konserttisali*

la 29.10. klo 15.00

MAISEMAKONSERTTI

Konservatorion pianonsoitonopettajat esiintyvät *Konserttisali*

ke 2.11. klo 18.30

JOUHEASTI SYKSYISELLÄ JOUSELLA

Tapio Tuovilan oppilaat esiintyvät *Konserttisali*

to 3.11. klo 17.30

KITARAKAVALKADI

Konserttisali

Tapahtumiin on vapaa pääsy ellei toisin mainita. Pidätämme oikeudet muutoksiin. Kaikki konsertit verkkosivuiltamme: www.konservatorio.fi/tapahtumat



Ruoholahdentori 6
100 m Ruoholahden metroasemalta



@helsinginkonservatorio



@helsinginkonservatorio

#helsinginkonservatorio

HYVÄN TOIVON KAPPELI

Länsisatamankatu 26–28
puh 09 2340 6125
hyvatoivo@gmail.com
facebook.com/hyvantoivonkappeli



Yksin ei tarvitse olla

Hyväntoivonpuistossa järjestetty Hyvän tuulen fest toi ihmisiä yhteen, mistä me Kappelillakin kovasti iloitsemme.

Mekin kutsumme ihmisiä yhteen, jaksamaan elämän moninaisia vaihteita, joka-

maan kaikenlaisia tunteita. Yksin ei tarvitse olla. Toiminnassamme saat olla juuri sinä, arvokas oma itsesi. Kappelin lasten päädyssä lapset saavat leikkiä yhdessä, harjoitella kaveritaitoja ja laulaa. Vanhemmat saavat jakaa kasvatuksen iloa ja haasteita ja juoda kupillisen kahvia. Tervetuloa!

Milla Kiiski
perhetyöntekijä

Kappelissa tapahtuu

Avoinna tutustumiseen ma, ke ja to klo 15–18, ti klo 13–16 sekä su klo 11–14.

LÄNSISATAMANKATU 26

Retropop-messu 16.10. klo 12 – tule mukaan laulamaan hengellisiä suosikkeja!

Pelastuksen toivo? Syvällistä ja rääväkkää keskustelua 6.11. klo 13.30–15.

Valoisa ja maanläheinen messu su klo 12. Leikkikahvit perheiden käytössä. Kirkko-kahvit ennen ja jälkeen messun.

Yhteisöruokailu ma klo 17–18.30, hinta aikuisille 1e. Myös hävikkiruokaa.

Kappelikahvila ti klo 14–15.30

Ekumeeninen Luottamuksen rukoushetki (Taizé-lauluja) to klo 9.30

Musaryhmä to klo 18

Tuolijumppa to klo 17.20.10. ja 17.11.

Ilmoittautuminen: selja.aaltonen@evl.fi

Hiljaisuuden jooga pe klo 17–18.30, 7.10. ja 14.10.

LÄNSISATAMANKATU 28

Perhekerhot ma ja ti klo 9.30–12, ti klo 13–14.30 (vauvaperheet), ma klo 18.15–19.45 (MLL, parilliset viikot), ke klo 9.30–12 (MLL parittomat viikot)

Leikkilauantai klo 9.30–11.30, 15.10. / 12.11. / 10.12.

Raamattupiiri pe klo 18–19.30, 7.10 / 4.11 / 2.12.

Iso Korva –keskusteluryhmä ma klo 18–20, 10.10. / 14.11. / 12.12.

KAAPELITEHDAS

TAPAHTUMIA:

MERIKAPELIHALLI

- › Retro & Vintage + Design Expo 8.-9.10.
- › SKY-messut / Kosmetologipäivät 2022 13.-14.10.
- › Live Nation: Nothing But Thieves -konsertti 25.10.
- › Kamariorkesteri Avanti – Idyllistä katastrofiin 8.11.

VALSSAAMO

- › Compañía Kaari & Roni Martin: Bergman -kuiskauksia ja huutoja 6.10. asti

PURISTAMO

- › Sensus Mundus -ryhmänäyttely 10.10. asti

TURBIINISALI

- › Stella Polaris: Improvisoitu näytelmä Stellan tapaan 14.10.-3.12.

TANSSIN TALO

- › Tanssiteatteri Raatikko: Risto Räppääjä ja Villi kone 8.10.
- › Marianna Henriksson & Anna Mustonen: Eros 6.-13.10.
- › Alpo Aaltokoski Company: Pyörteitä 19.-22.10.
- › Outi Markkula: Kulkue – Parad – Parade 19.-22.10.
- › Milla Koistinen: Magenta Haze 27.-29.10.
- › Kekäläinen & Company: Epidermis – Maan hauras iho 28.10.-6.11.

ZODIAK – UUDEN TANSSIN KESKUS

- › Akim Bakhtaoui: Humanculus 13.-30.10.

KAAPELIMUSEOT: KOKO PERHEEN TAPAHTUMA 29.10.

SUOMEN VALOKUVATAITEEN MUSEO

- › Katja Eydel: Koulutus 6.11. asti
- › Veera Konsti: It's Complicated 6.11. asti
- › Robert F. Kennedyn viimeinen matka – jaettu muisto 8.1. asti

HOTELLI- JA RAVINTOLAMUSEO

- › Makuasioita -näkökulmia ruoka- ja juomakulttuuriin
- › Tiistaitarjotin ja perjantaipullo

TEATTERIMUSEO

- › Syvää liikettä
- › Yleisö oli raivoissaan ihastuksesta! – Suomen Kansallisteatteri 150 vuotta

DRAWING GALLERY D5

- › Kulje edellä 12.10. asti

KAMERASEURA GALLERIA WEST

- › KuvAisti-ryhmä: Yhteen kuvatut 29.10. asti

KÄYTÄVÄGALLERIA

- › Mervi Sani: Pilke kuvitelmissa 31.10. asti

MUU HELSINKI NYKYTAIDEKESKUS

- › Armas aika 30.10. asti

KAAPELITEHTAAN KONTTORI

- › Rele – 5 vuotta Konttori-rockia 29.10.
- › Mikrogalleria: Merja Castren 1.-30.11.
- › Kaapelitehtaan Konttori Open Stage joka kuun ensimmäinen torstai klo 18-22

Lue lisää: kaapelitehdas.fi/tapahtumat

KAAPELIAUKIO 3, HELSINKI

KAAPELITEHDAS.FI

MISSÄ
RAVINTOLA
LÖYTÄÄ
VALOKUVAN

MAKUMATKA 1970-LUVULLE

Tiistaitarjotin ja perjantaipullo on muistoja herättelevä matka 1970-luvun ruokapöytään. Näyttely pohjautuu artikkelisarjaan, jossa jaettiin ruokaohjeita viikon jokaiselle päivälle. Artikkelia toimittivat kotitalousopettaja **Eeva Junkkari-Riekkola** puolisonsa valokuvaaja **Juhani Riekkolan** kanssa. Kuvat olivat värikkäitä ja mutkattomia. Ne kiinnittivät sanomalehdessä aivan erityistä huomiota, sillä ne erottuivat tyyliiltään ja väritään sen ajan sanomalehtikuvista.

Keittiöihin tulvi uutuuksia 1970-luvulla: ruokia, ruoka-aineita ja erilaisia keittiökoneita. Kauppojen valikoimat täydentyivät maustetuilla jogurteilla, paprikoilla, kiinankaalilla, katkaravuilla ja kirjolohella. Kotikeittiöiden suosikeiksi nousivat nopeasti pitsat, sämpylät, lämpimät voileivät, paistettu broileri ja fonduet. Uusi asioita opeteltiin innokkaasti ja lehdistä ja televisiosta tuttujen sarjojen ohjeita kokeiltiin ennakkoluulottomasti.

Arkena ruokajuomana oli maitoa, piimää ja kotikaljaa. Virvoitusjuomat kuuluivat juhliin tai niillä saatettiin juhlistaa tuolloin uutta lauantaivapaata. Keskiolutlaki toi III-oluen paitsi ruokakauppoihin, myös kahviloihin ja baareihin maa-seudulle. IV-olut oli kuitenkin anniskeluravintoloiden hana-juomista suosituin.

Tiistaitarjotin ja perjantaipullo on esillä Hotelli- ja ravintolamuseossa 8.1.2023 asti. Samalla voi tutustua museon uuteen ydinnäyttelyyn Makuasioita, joka tarjoaa näkökulmia ruoka- ja juomakulttuuriin.

Juhani Riekkola, Vapriikin kuva-arkisto



SYKSYN OHJELMISTOSSA

- Joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 17–20 Kaapelimuseoihin on vapaa pääsy.
- Loka- ja marraskuun ilmaisilloissa klo 17 sekä pe 7.10. ja ti 11.10. klo 13.00 pidetään maksuton yleisöopastus Tiistaitarjotin ja perjantaipullo -näyttelyyn osana Armas-festivaalin ohjelmaa.
- La 29.10. klo 11–15 Kaapelimuseot järjestävät koko perheen tapahtuman, jossa on ohjelmaa kaikenikäisille kuten työpajoja ja opastuksia.
- Loka-joulukuussa Kulttuurin kummilapset -ohjelmassa kutsutaan vuonna 2022 syntyneet helsinkiläisvauvat Soiva pata -muskarissa värikkäiden 1970-luvun ruokakuvien äärelle.

Hotelli- ja ravintolamuseo

G-porras, Kaapelitehdas, Kaapeliauquio 3, Helsinki

Avoinna: ti, to–su klo 11–18, ke 11–20, poikkeukset aukioloajoissa museon nettisivuilta.

Liput: 12/6 € tai Museokortti

hotelliravintolamuseo.fi

YHTEEN KUVATUT

KuvAisti-työryhmä koostuu yhdeksästä erilaisista taustoista tulevasta valokuvaajasta. Ryhmä tapasi alun perin kesällä 2018 **Lea Kömin** valokuvauskurssilla Saarenmaalla.

Ryhmäläisten välille syntyi heti yhteys, joka on kestänyt vahvana, vaikka ryhmän jäsenet asuvat eri puolilla Suomea. Ryhmä on pitänyt yhteyttä kurssien lisäksi vuosittaisilla, vapaa-muotoisilla tapaamisilla. Tapaamisten ohessa jäsenet ovat jakaneet oppia, ideoita, ja palautetta online-keskusteluissa.

Yhteinen tavoite ja ryhmän jäsenten kuvaushistorioitten skaala luovat positiivisen jännitteen ja myönteisen ympäristön jatkuvaan kehittymiseen.

Yhteen kuvatut -valokuvanäyttelyn teema kehittyi jäsenten pohtiessa ryhmän dynamiikkaa ja omaa suhdettaan ryhmään – siinä vallitsevaa yhteyttä, vuorovaikutusta, erilaisuutta, sidoksia ja vahvuuksia.

Teema on tietoisesti väljästi määritelty ja toimii inspiraationa näyttelyyn osallistuvien seitsemän hyvin erilaisen kuvaajan tulkinnoille. Jokainen kuvaaja käsittelee teemaa täysin omista lähtökohdistaan ja omalla tyyllillään. Näyttelyn kuvaajat ovat **Jan Ekström, Päivi Ropilo, Kirsti Näntö-Salonen, Martti Ala-Rantala, Jussi Pöllänen, Annikki Vehniäinen ja Eija Pöntinen**.

Kirsti Näntö-Salonen



Kameraseura Galleria West tarjoaa valokuvauksen harrastajille avoimen näyttelytilan. Galleria toimii omatoimisesti ja näyttelyasettajat hoitavat itsenäisesti näyttelyihin liittyvät asiat. Galleria Westissä pidetään keskimäärin 12 näyttelyä vuodessa ja näyttelyhaku galleriaan on jatkuvasti auki. Tutustu tilaan Kameraseuran verkkosivuilla.

Yhteen kuvatut

KuvAisti-ryhmän valokuvanäyttely 2.–29.10.2022

Kameraseura Galleria West

B-porras, 2. krs., Kaapelitehdas, Kaapeliauquio 3, Helsinki

Avoinna päivittäin klo 9–21. Vapaa pääsy.

www.kameraseura.fi

www.kamera-lehti.fi

[IG kameraseura.fi](https://ig.kameraseura.fi)

OMAN
KYLÄN
KAUPPA



KMarket Jätkäsaari

JÄTKÄSAAREN PALVELEVIN KAUPPA PALVELEE NYT ENTISTÄ LAAJEMMIN!

6.10.
ALKAEN
PALVELEMME

24

ASTI

Wolt
24/7

WOLT PALVELEE 6.10.
ALKAEN 24 h
VUOROKAUDESSA



K-Market Jätkäsaari
Välimerenkatu 5, 00180 Helsinki
puh. 020 734 5640
ville.hamalainen@k-market.com



DB SCHENKER

Otto.

Meillä myös
Pakettiautomaatti
posti



OSTA
& NOSTA



MEIDÄT LÖYDÄT MYÖS
FACEBOOKISTA
WWW.FACEBOOK.COM