

Finlands mest energiska kundtidning » 4/2020

# HELEN

Ta paus i dagen  
med lätta  
Asahi-rörelser  
» s. 5

Vad  
består  
elpriset av?  
» s. 7

Värme i hemmet  
med renat  
avloppsvatten  
» s. 16

Petra Gargano  
får energi  
från låtarna  
» s. 27

## Cirkulär ekonomi

**Inom cirkulär ekonomi använder  
man råvaror och material effektivt  
och skapar ny affärsverksamhet.  
» s. 11**

Cirkulär  
ekonomi kan  
också förbättra  
konkurrenskraften  
hos våra företag och  
skapa tiotusentals  
arbetstillfällen.

# Ett Helen likt dig



**LEDARE »** Betyder kontakt med energibolaget bara att det kommer el ur uttaget och värme från elementen? Vi på Helen tror att en kundrelation hos Helen är mycket mer än bara energiförbrukning. Vi är intresserade av hur smidigt du kan ladda din nya elbil och vad enkel och bekväm skötsel av energiärenden betyder för dig. Vi vill veta hur digitala lösningar och förnybar energi förändrar din vardag. Vi utvecklar våra tjänster tillsammans med våra kunder, så att de ska vara just sådana som du behöver.

Jag började som försäljnings- och kundservicedirektör på Helen i början av september. Helens vision är att vara det mest kundorienterade energibolaget på marknaden – ett stort löfte för dig och ett otroligt inspirerande mål för oss på Helen. Helen har över 530 000 kunder runtom i Finland. Vi vill känna allas energi- och tjänstebehov för att vi ska lyckas när du möter Helen.

Energiförbrukning ger upphov till en enorm mängd intressanta data. När är din elförbrukning som störst? Hur ser den här månadens förbrukning ut jämfört med året innan? I den nya Oma Helen-appen hittar du information om din kundrelation och din energiförbrukning. Självklart når du oss fortfarande via mer traditionella kanaler.

## ”Vi vill känna din vardag.”

**Anu-Elina Hintsa** försäljnings- och kundservicedirektör, Helen Ab

### ANLEDNING ATT VARA STOLT

## 5 x mer

Helens vindkraftsproduktion femdubblas fram till år 2022. Helen bygger tillsammans med CPC Finland vindparken Lakiakangas 3 i närheten av Kristinestad i Österbotten. Till en början kommer parken att bestå av 20 vindkraftverk med en sammanlagd effekt på 86 MW. Investeringens värde är närmare 100 miljoner euro. Helen äger 60 procent av samföretaget.

Produktionen i vindparken Lakiakangas 3 startar i slutet av år 2021.



**UTGIVARE** Helen Ab, Kampgränden 2, Helsingfors, 00090 HELEN, tfn 09 6171  
**CHEFREDAKTÖR** Mia Virolainen **REDAKTIONSTEAM** Seija Uusitalo, Petri Vihavainen  
**REDAKTION** Genero | A-lehdet Oy **OMSLAGSBILD** Mikko Hirvonen och Antti Raatikainen  
**REPRO** Aste Helsinki Oy **PAPPER** omslag: WFU 130 g, innersidor: StellaPress HB 65 g  
**TRYCKERI** UPC Print, Vaasa **ISSN** 1455-9528 **TIDNINGEN HELEN** är en gemensam kundförmån från Helen Ab och Helen Elnät Ab, och den utkommer tre gånger per år. Om du inte önskar tidningen, skicka ett meddelande till [asiakaslehdet@helen.fi](mailto:asiakaslehdet@helen.fi). Adressändringar [helen.fi](mailto:helen.fi). På internet hittar du oss på [helen.fi](http://helen.fi) och [helensahkoverkko.fi](http://helensahkoverkko.fi).



4041 0948  
Painotuote





# Energi!

Läs mer om aktuella fenomen och nyheter. Ta vara på tips för en smidig vardag.



FOTO HELI HIRVELÄ

**#hemma** Nu bygger vi en koja! I alla hem finns det kuddar, täcken och stolar, och vips startar alla barnsinnades favoritelek, som är lika populär från generation till generation. I kojans kan man busa, slappa, ta en tupplur – eller bara mysa.



VÄGVISARE

# Lämpligt energisk

**Uppfinnaren och fackboksförfattare Janne Käpylehto menar att energi ska göras roligt.**

Janne Käpylehto vill med sina upptåg inspirera människor att tänka på energifrågor.

År 2014 byggde han Finlands första solkraftverk i ett höghus. Pilotkraftverket i anslutning till en bostadslägenhet var emellertid inte ekonomiskt lönsamt. Därefter har flera husbolag byggt kraftverk för att producera fastighetsel. Med hjälp av kreditering kan den el som dessa kraftverk producerar snart användas även i bostäderna utan extra kostnader.

"Närenergi står vid en vändpunkt, eftersom konsumenterna kommit med i energibusinessen. När man producerar en del energi själv, blir energin intressant och man börjar använda den smartare."

Lär miljön Voimala, som Käpylehto utvecklat, används i 700 grundskolor. Det är ett energiskt paket som kan användas för att lära sig mer om hur energi produceras, lagras, mäts och används.

Utvecklingsarbetena får också vara lite knäppa

"Jag har specialiserat mig på att resa till Tallinn med de konstigaste manickerna, som en bastuflotte, en flotte med badtunna och en soeldriven båt", säger Käpylehto.

Nästa sommar planerar han en elbåtsfärd till Stockholm och en resa till S:t Petersburg med en pontonsoffa.

## VISSTE DU?

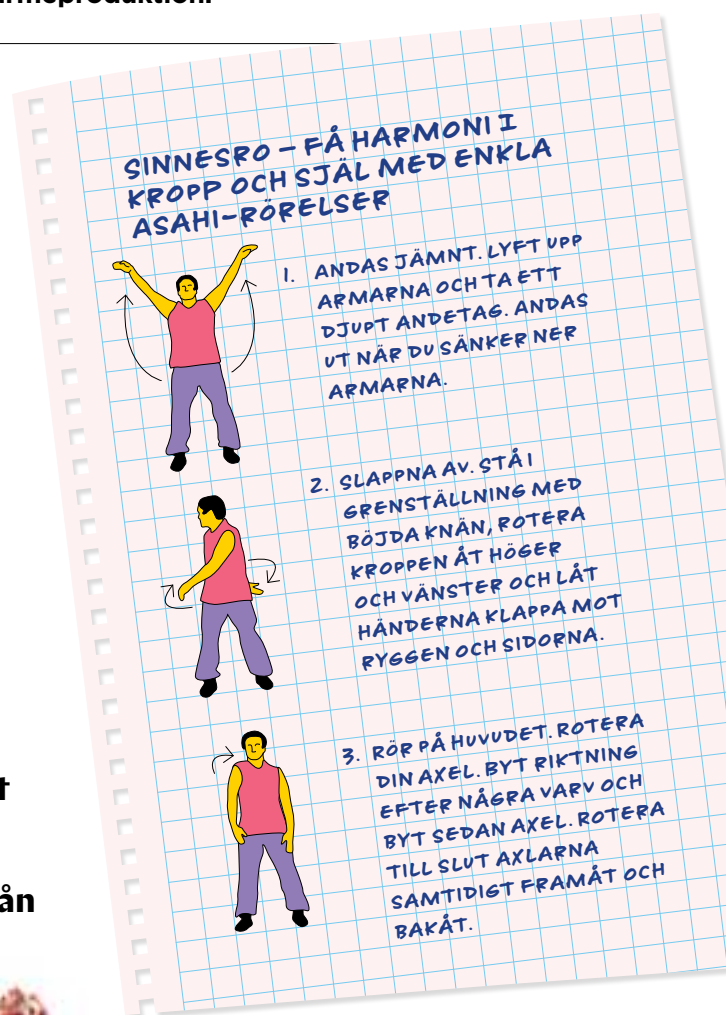
Nästa år blir det förmånligare att använda solen i sådana husbolag som överföringsbolagen kan erbjuda kreditering till, exempelvis inom Helen Elnäts område.

**"Jag har specialiserat mig på att resa till Tallinn med de konstigaste manickerna, som en bastuflotte."**

**#klimatneutral2035** Helen utför en omfattande utredning om alternativ för att hitta de bästa klimatneutrala energiproduktionssätten. Nu utreds året runt-utnyttjande av havsvatten som värmekälla för värmepumpar vid fjärrvärmeproduktion.



**Finansierings- och utvecklingscentrallen för boendet ARA beviljar husbolag energiunderstöd för reparationsprojekt som förbättrar energieffektiviteten. Understöd kan beviljas till exempel för värmesystem- och solpanellösningar från Helen.**



HUR VÅRDSLÖST ÄR DET...

## ...att spola ner matrester i toaletten?

Ajdå, det är faktiskt vårdslöst. Fast bioavfall är en riktig delikatess för råttor, som tackar för maten och börjar föröka sig i de sidorör som under normala förhållanden är tomma i avloppssystemet. Endast toalettpapper, urin, avföring och deras sköljvatten, disk- och klädtvättvatten samt vatten som man använder vid städning och för att tvätta sig hör hemma i avloppet. I avloppet får man hälla flytande livsmedel, som drycker och soppor som inte innehåller några fasta ingredienser, men inga fetter. De täpper till avloppet.



FOTO GETTY IMAGES

**#podcast** Hur förändrar en ny energiera vår vardag? I podcasten Uttavaimaa öppnar Juha-Pekka Weckström, verkställande direktör på Helen, nya perspektiv på energiframtiden tillsammans med experter: [helen.fi/uttavaimaaodcast](https://helen.fi/uttavaimaaodcast) (på finska och engelska).



1

## Vad kan man använda en smartklocka till?

Det är en noggrann träningskompis, som till exempel mäter stegen, tiden, pulsen, rutten, hastigheten och den maximala syreupptagningsförmågan och sparar data på ett pålitligt sätt. Försäkra dig dock om att den lämpar sig för att mäta just dina grenar. Med en smartklocka kan du följa pulsnivån under sömn.

3

"Om smartklockan har inbyggd eSIM, fungerar den också som en fortsättning till mobilen. Lämna telefonen hemma och sköt samtal, meddelanden och betalningar i affären med klockan. Försäkra dig om att operativsystemet i din smartklocka är kompatibelt med din smartmobil."

# Hej, dags att bli smart!

Smartklockan ger dig data som grund för träningen.



2

## Vilka andra egenskaper kan det finnas i en smartklocka?

Med vissa smartklockor är det till och med möjligt att mäta EKG, dvs. hjärtfilm. Man kan också ladda musik-tjänster och lyssna på musik under träningen via Bluetooth-kopplade hörlurar. En vattentät smartklocka lämpar sig för simmare, båtfolk och sup-paddlare.

4

## Vad annat ska man tänka på?

Välj en smartklocka med en vikt som gör att du alltid orkar ha den på dig när du tränar. Urtavlorna kommer i olika storlekar; ju större klocka, desto lättare är den att använda för en person med ålderssynthet. Batteritiden i smartklockor varierar från mindre än ett dygn till flera dygn.

5

Delta i läsarenkäten på sidan 26, och du kan vinna en smartklocka.



**#klimatneutral2035** Helen medverkar i att utreda hur småskalig kärnkraft kan utnyttjas för fjärrvärme i VTT:s EcoSMR-projekt. Småskalig kärnkraft är en av möjligheterna i klimatneutrala, utsläppssnåla energiproduktionssätt i en ny energiera.

## Vi tar reda på... klimatavtryck

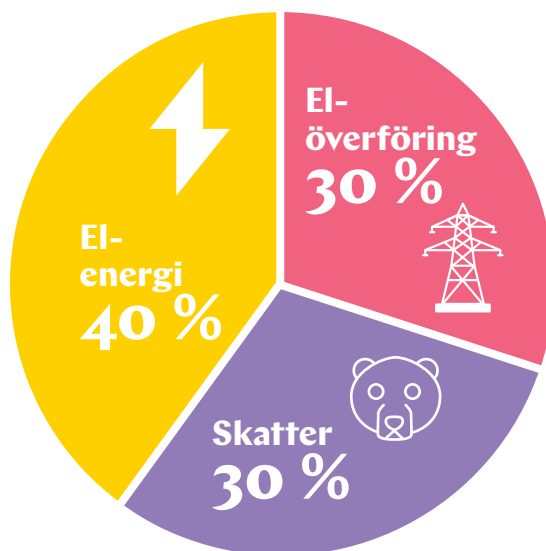
Här är fyra rätt olika sätt att minska klimatavtrycket.

|             | Hur?                                                                  | Effekt?                                                                                      | Kostnad?                                                                                                                            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ELAVTAL     | Byt ditt elavtal från Basel till utsläppsfri Vindelektricitet.        | Du minskar ditt klimatavtryck med 7 %, om du förbrukar 3 000 kWh el per år.                  | Bara 15 euro mer i elräkningen per år.                                                                                              |
| ÅTERVINNING | Gå på loppis och surfa på nätloppis där du kan köpa återvunna kläder. | Klimatavtrycket minskar med 3 % (om du till exempel spenderar 100 euro per månad på kläder). | Du får samma mängd återvunna kläder hundratals eller t.o.m. tusentals euro billigare än nya.                                        |
| ELBIL       | Byt din bensindrivna bil till en elbil och kör den i fem år.          | Klimatavtrycket minskar med 12 %.                                                            | En elbil i mellanklassen kostar 15 000 euro mer än en bilsinbil. Med 14 000 kilometer sparar man 800 euro i driftskostnader per år. |
| SOLPANELER  | Skaffa solpaneler på taket på ditt egnahemshus.                       | Klimatavtrycket minskar med 10 %.                                                            | Ett system med 18 paneler kostar 8 700 euro. Det betalar sig tillbaka på 15 år, varefter det ger gratis el i minst 10 år.           |

Siffrorna i tabellen är riktigande medeltal. Gärningarnas konsekvenser för klimatavtrycket beror på dina nuvarande val. Källor: Garantistiftelsens räknare Elämisen hiilijalanjälki, Finlands klimatpanels Autokalkulaattori

## Vad består elpriset av?

Priset på el bildas av tre delar: elenergi, elöverföring och skatter. Priset på elenergi beror på vilket elavtal du valt. Moms tillkommer på elenergens pris. Priset på elöverföring fastställs enligt det lokala elnätets bolags överföringsavgift, och med överföringsfakturan debiteras också elskatten. Skatterna står för cirka en tredjedel av elräkningen.



**#elbilism** Helen har redan i över tio år satsat på att förbättra och underlätta elektrisk trafik i huvudstadsregionen. I september öppnade Helen Finlands första högeffektladdare i Södervik. Med laddaren kan en elbil laddas på bara 20 minuter.

MED FÖRENADE KRAFTER

# Smarta gärningar

Finansjätten OP har åtagit sig 20 klimatgärningar år 2020. Helens utsläppsfria energiprodukter och -tjänster är smarta sätt för att minska klimatavtrycket.

Text Marjukka Puolakka | Foto Milka Alanen



"Företagen har en nyckelposition i att erbjuda kunderna alternativ som stödjer hållbar utveckling", säger OP:s hållbarhetschef Satu Kuoppamäki.



## "Finland behöver mer förnybar energi i olika former"

**FINLANDS STÖRSTA FINANSGRUPP OP VILL** vara en ansvarsfull föregångare och genomföra konkreta klimatgärningar.

"OP Gruppen har som mål att ha ett klimatpositivt avtryck år 2025. Det betyder att vår verksamhet inte orsakar några utsläpp överhuvudtaget. De 20 klimatgärningarna stakar ut denna väg", säger Satu Kuoppamäki, hållbarhetschef på OP.

Helen hjälper OP på färden mot nollutsläpp. OP:s lokaler för 5 000 anställda i Vallgård värms upp med utsläppsfri Cirkulär värme från Helen. Detta minskar OP gruppens egna utsläpp med 4,6 procent. Det motsvarar de årliga utsläppen från cirka 500 personbilar, dvs. över 7 miljoner kilometer. Verksamhetslokalerna i Vallgård kylv också ned med nollutsläpp med hjälp av Helens fjärrkyla.

"Finland behöver mer förnybar energi i olika former", säger Kuoppamäki.

"Solkraftverket på taket på vårt kontor i Vallgård producerar ren el åt oss, och vår Fastighetsplacering har låtit installera

sol- och jordvärmekraftverk i sina egna objekt."

Klimatgärningarna sträcker sig också till stöd för tredje sektorn. OP finansierar till exempel Baltic Sea Action Groups projekt, som utbildar jordbrukare i en allt klokare användning av marken.

"Finansbranschen har en stor roll i att driva framåt hållbar utveckling. Den medverkar i att möjliggöra investeringar i nya innovationer och ny teknik. OP har fyra hållbarhetstema-fonder, som blivit väldigt populära bland investerare på senare år."

Till exempel placerar fonden OP-Rent Vatten i företag som främjar tillgången till rent vatten i världen.

"Vi vill stödja våra kundföretag i deras hållbarhetsverksamhet. Företagen har en nyckelposition i att möjliggöra alternativ som stödjer hållbar utveckling", säger Kuoppamäki.

Vår tids stora problem kan lösas. För det behövs gärningar och personer som utför dem.

### Fakta

OP Gruppen är Finlands största finansgrupp, med två miljoner ägarkunder. Dess rötter sträcker sig till 1902, då Andelskassornas Centrallånefond Aktiebolag grundades.

OP bildas av 138 självständiga andelsbanker, som äger centralinstituttet OP Andelslag och dess dotterbolag och närstående sammanslutningar.

OP sysselsätter 12 000 finansproffs, varav 400 i Baltikum.

# 8+1 saker med vilka företag kan minimera sitt klimatavtryck

**1** Förnybar el är ett grönt val. Helen erbjuder vatten-, vind- och bio-certifierad el samt EKOenergi-miljömärkt el. Företaget får en ursprungsgaranti för förnybar el för den el som används.

**2** Ett eget solkraftverk på taket på företagets fastighet sparar inköpskostnaden för el. Kraftverket kan också köpas som en tjänst, där Helen svarar för investeringen och underhållet i kraftverket. Ett solkraftverk är vittnar om miljöansvar.

**3** Inomhus blir det behagligt svalt med Helens nedkylning med nollutsläpp, som produceras ur spillvärme på värmepumpverk. Nedkylningen lämpar sig för alla objekt, från kontor till kylanläggningar i butiker.

**4** Cirkulär värme från Helen är en till 100 procent återvunnen spillvärme som samlas in från maskinsalar, nedkylning av fastigheter, avloppsvatten och industriprocesser. Värmen förädlas på värmepumpverk och matas in i fjärrvärmenätet.

**5** Fastighetsvakten är Helens tjänst som hjälper till att undvika över- och underuppvärmning i husbolag. Givare i bostäderna mäter inomhus-temperaturen och utifrån insamlade data berättar tjänsten om justeringsbehov.

**6** Smart fjärrvärmecentral är en tjänst där Helen levererar en ny fjärrvärmecentral till husbolaget. Styrsystemet följer upp temperaturerna som mäts av givare i lägenheterna och optimerar förbrukningen av uppvärmningsenergi.

**7** Även avfallssortering, återvinning och cirkulär ekonomi är klimatgärningar. Sorteringskärl för papper, kartong, plast och glas bidrar till materialutnyttjande. Minimering av matsvinn i lunchrestaurangen är också ett tecken på ansvar.

**8** Klimatmedvetenheten syns också i det dagliga arbetet: tänk efter om du faktiskt behöver skriva ut allting. Välj ytor som är lätta att rengöra. Servera mer vegetarisk mat på arbetsplatsen. När man arbetar på distans belastas klimatet inte av arbetsresor.

**+1** Cykelförvaring och laddplatser för elcyklar och elbilar i arbetsplatsens lokaler uppmuntrar anställda till utsläppsfri mobilitet.

**”En förbättring av energieffektiviteten är en viktig bit i att Finland, Helsingfors och Helen ska uppnå klimatneutralitetsmålet år 2035. Allas aktivitet är viktig, för vi kan inte nå de ambitiösa målen ensamma.”**

**Tuomas Ojanperä**  
Kundchef, Helen Ab



# Cirkulär ekonomi

Allt du någonsin velat veta om cirkulär ekonomi – och lite till.



**Med hjälp av lösningar inom cirkulär ekonomi kan vi spara jordens resurser, trygga naturens mångfald och röra oss mot en klimatneutral livsstil. Tankesättet för cirkulär ekonomi stärker värderingar som är viktiga för oss människor, som gemenskap samt ett meningsfullt förhållande till mat och varor.**

Text Kati Kelola | Illustration Mikko Hirvonen  
Foto Antti Raatikainen



Vägkartan 2.0 som Sitra gjort upp drar upp Finlands väg mot cirkulär ekonomi fram till år 2035.

Målet om en kolneutral cirkulär ekonomi har skapat världens snabbast växande marknad.

Cirkulär ekonomi kan också förbättra konkurrenskraften hos våra företag och skapa tiotusentals arbetstillfällen.

**SORTERAR DU BIOAVFALL, PLAST, PAPPER, KARTONG** och annat hemma? Planerar du familjens måltider på förhand så att du bara köper det som behövs och maten inte blir dålig? Lånar du verktyg av bekanta i stället för att köpa en egen bormaskin eller stege? Tycker du om att gå på loppis och återvinner du saker?

Bra. Du kanske redan ovetande sysslar med cirkulär ekonomi i din vardag.

Cirkulär ekonomi är ett paraplybegrepp för åtgärder som minskar förbrukningen av nya naturresurser och uppkomsten av avfall genom att skära ner på onödigt konsumtion, förlänga varors livslängd eller effektivt återanvända råvaror i cirkulation.

Målet i cirkulär ekonomi är att vi ska flytta oss från ett tidevarv av överkonsumtion och engångskultur mot ett mer hållbart levnadssätt.

**"CIRKULÄR EKONOMI HANDLAR OM HUR MÄNSKLIGHETEN ska kunna leva så att jordens bärkraft räcker till",** säger Nani Pajunen, expert inom kolneutral cirkulär ekonomi på Sitra.

Hittills har världsekonomin tillväxt baserat sig på överkonsumtion av jordens naturresurser. Konsekvenserna av detta och av människans övriga verksamhet är klimatförändringen och att naturens mångfald försvinner, säger Pajunen.

"Vi har redan i 50 år känt till att vi överkonsumerar jordens begränsade naturresurser. Det måste vi ändra."

Trots att cirkulär ekonomi är ett nytt begrepp – det blev vanligare först år 2015 – så handlar det om en gammal och bekant sak för människan. I synnerhet för den äldre generationen har det varit en naturlig del av livet ända från barndomen att använda kläder tills de är utnötta, att förlänga livslängden för föremål genom att reparera dem eller att dela bruksvaror, säger Pajunen.

Nätloppisar, En köpfri dag och bildelningstjänster är dagens trender. De handlar om precis samma cirkulära ekonomitänkande: man överväger inköpen noga, köper begagnat och delar när det är möjligt. Man behöver inte äga allting. De varor som vi skaffar blir kanske mer betydelsefulla om hemmet inte svämmar över av dem.



**Ungefär hälften av de naturresurser som människan tar används för byggnade. Vid cirkulär ekonomi funderar man redan i planeringsfasen hur de material och produkter som används i byggnaden kan återanvändas om byggnaden någon gång rivs.**

Världen behöver investeringar om 90 miljarder dollar för att nå målen i Parisavtalet.

Inom cirkulär ekonomi gäller det att kunna främja en effektiv användning av förnybar energi som producerats på ett hållbart sätt.

Cirkulär ekonomi sparar pengar. Enligt Naturresursinstitutet slänger varje finländare bort i genomsnitt 20–25 kg åtlig mat per år, för ett värde av cirka hundra euro. I en fyrapersonersfamilj flyger hundratals euro rakt i soporna. Genom att planera matinköpen bättre minskar svinnet och det blir över pengar till annat.

Det som är nytt är att man börjat tänka systematiskt på cirkulär ekonomi på samhällsnivå, säger Pajunen. Det handlar till exempel inte bara om återvinning, utan om en förändring på systemnivå.

**NÄR MAN TALAR OM CIRKULÄR EKONOMI PÅ SYSTEM-nivå, handlar det om hur vi rör oss, bor, äter och lever på ett hållbart sätt i framtiden.**

Framtidsprognoserna visar att tre fjärdedelar av mänskligheten bor i städer, säger Nani Pajunen. Enligt henne används ungefär hälften av de naturresurser som människan tar för byggnade.

”Det har en enorm betydelse om vi kan minska användningen av nya råvaror.”

I en idealisk situation utgår planeringen från cirkulär ekonomi redan från början. I utvecklings-

grupper bestående av experter inom olika områden diskuterar man hur städer eller byggnade ska planeras så att slutresultatet blir hållbart för såväl klimatet som miljön och ekonomin och hur det producerar välfärd som mervärde, till exempel via gemenskap.

”Allting börjar med ett livscykel tänkande. Att man i vartenda skede i livscykeln tänker på saker på ett nytt sätt och förändrar ett slösaktigt levnads-sätt.”

När det gäller byggnade betyder detta enligt Pajunen att man redan i planeringsfasen funderar över hur de material och produkter som används i byggnaden kan återanvändas om byggnaden någon gång rivs.

”Allt material som mänskligheten producerat blir avfall förr eller senare. Men när något redan blivit avfall är vi försenade, vilket betyder att materialcirkulationen måste lösas redan i början av livscykeln”, säger Pajunen.

En betydande framtidsvision inom cirkulär ekonomi anknyter till att minimera avfall och spara naturresurser: urban mining, dvs. stadsgruvdrift.

## Tre tips av Nani Pajunen för att utnyttja cirkulär ekonomi i vardagen

**1** Överväg dina inköp. Tänk noga efter om du behöver ett föremål eller en sak. Minimering av överkonsumtion har en nyckelposition inom cirkulär ekonomi. Om du köper, tänk efter om det lönar sig att köpa nytt eller om det går att skaffa varan begagnad.

**2** Använd varor som du redan skaffat så länge som möjligt. Serva eller reparera dem vid behov.

**3** Använd delningstjänster. Man behöver inte nödvändigtvis äga alla saker, som fönstertvättar och slagborrmaskiner. Fundera också på om du kunde dela ett föremål som du själv äger.

Cirkulär ekonomi löser utmaningar som gäller knappa naturresurser, som hur jordartsmetallerna räcker till.

I stället för att gräva efter råmaterial för telefoner, datorer eller bilar i marken, kan de i framtiden "grävas" fram för återanvändning från byggnader, anordningar och varor som tillverkats men som nått slutet på sin livslängd.

"Just nu talas det väldigt mycket om hanteringen av material- och råvaruinformation."

Enligt Pajunen borde det automatiskt finnas ett "recept" för produkter, dvs. en förteckning över vilket material de innehåller. En databas bör innehålla information om när produkten når slutet på sin livscykel. Även byggnader kan betraktas som produkter och städer som materialbanker.

"När det gäller gamla byggnader vet man inte nödvändigtvis vilka material som använts i den."

**"ENERGIFÖRBRUKNINGEN OCH MÖJLIGHETERNA SOM den medför är en del av lösningarna inom cirkulär ekonomi",** säger Maiju Westergren, direktör med ansvar för hållbarhet och samhällsrelationer på Helen.

Produktionen av klimatneutral energi stödjer målen för cirkulär ekonomi. I år gäller Helens

största nyheter om klimatneutral produktion vindkraft och fjärrvärme: Helen kommer att femdubbla sin vindkraftsproduktion fram till år 2022 med hjälp av en ny vindpark och minska koldioxidutsläppen från fjärrvärme genom att bygga nya värmepumpar som använder spillvärme som värme-källa.

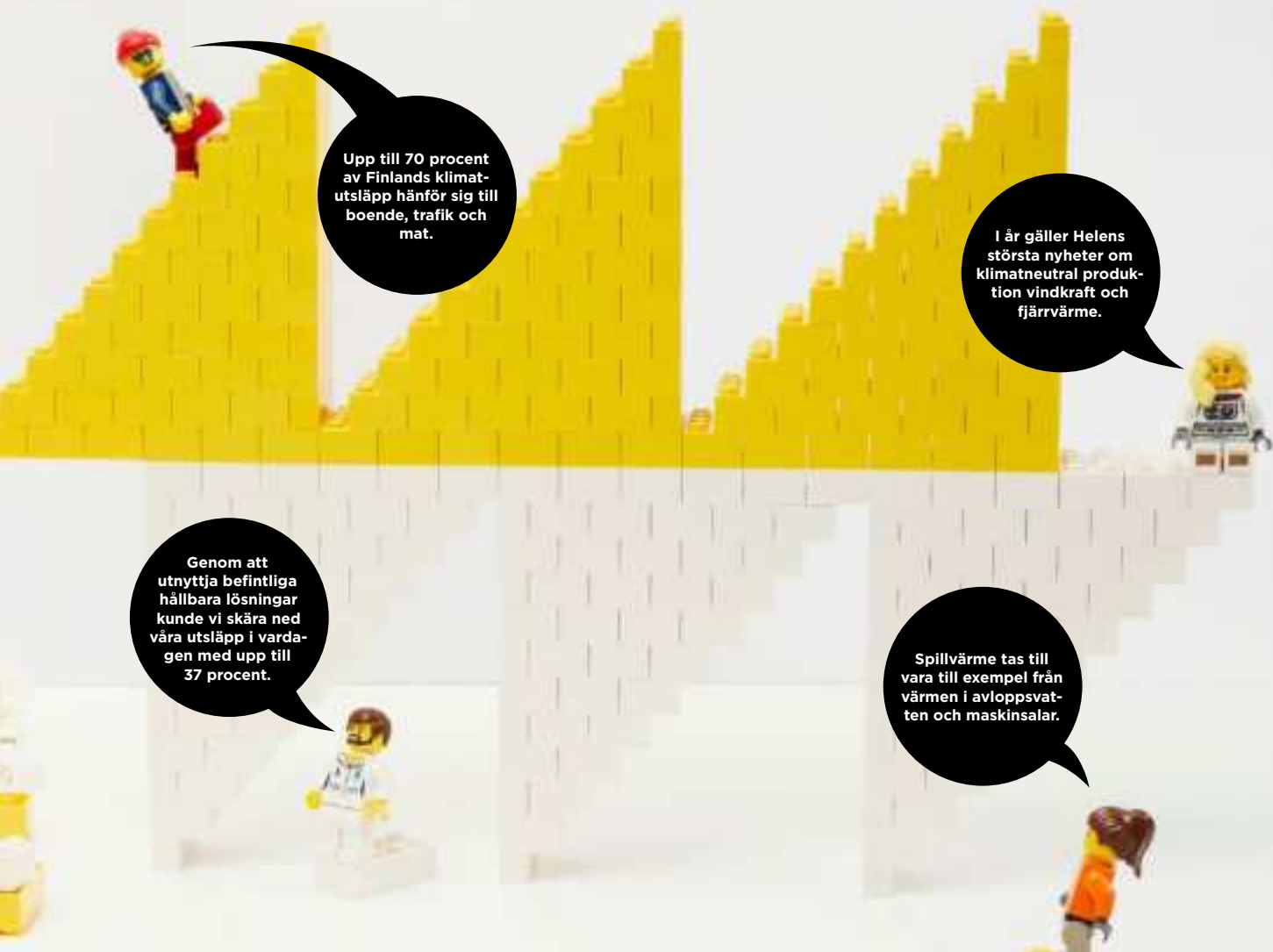
Spillvärme tas till vara till exempel från värmen i avloppsvatten och maskinsalar. I och med ett pilotprojekt som startade år 2020 börjar Helen även ta till vara spillvärme som uppstår vid rostprocessen i Pauligs kafferosteri i Nordsjö.

Spillvärmen förädlas till fjärrvärme med hjälp av värmepumpar på industriell skala. I Katri Valas värmepumpsanläggning i Helsingfors byggs för närvarande en ny, sjätte värmepump, och beslut har fattats om att bygga en sjunde värmepump, som blir en av de största i världen.

Värmepumparna kommer i framtiden att möjliggöra klimatneutral värmeproduktion i Helsingfors under sommarperioden och att utsläppsfri fjärrvärme erbjuds till kunderna redan nu.

"Tack vare lösningar som baseras på cirkulär





Upp till 70 procent av Finlands klimatutsläpp hänför sig till boende, trafik och mat.

I år gäller Helens största nyheter om klimatneutral produktion vindkraft och fjärrvärme.

Genom att utnyttja befintliga hållbara lösningar kunde vi skära ned våra utsläpp i vardagen med upp till 37 procent.

Spillvärme tas till vara till exempel från värmen i avloppsvatten och maskinsalar.

lär ekonomi, genom att återvinna energiflöden, kan vi erbjuda våra kunder utsläppsfri värme och kyla, med vilka såväl privathushåll som företag kan minska sitt klimatavtryck”, säger Westergren.

**MED HJÄLP AV CIRKULÄR EKONOMI EFTERSTRÄVAS ETT** samhälle som mår bra på ett övergripande sätt. Förutom en smartare och effektivare förbrukning av råvaror och material skapar en ny cirkulär ekonomi även nya typer av affärsverksamhet.

Enligt Nani Peltonen uppstår sådan till exempel i samband med renoveringar i husbolag. Inför en rör- eller takrenovering kan man i husbolagen beställa ett serviceföretag som tillsammans med de boende ser efter vilka material som i vanliga fall skulle hamna på sopflaket kan hämtas och säljas på nytt, säger Pajunen.

”Och de som bor i huset skulle få 20 procent av försäljningsintäkten.”

Eller om man beslutar riva en byggnad, kan ett företag som är specialiserade på rivningssyner och -arbeten göra en kartläggning om vilka produkter i byggnaden som kan återanvändas.

Och visst uppstår det också arbete för befintliga branscher.

”Service och reparation är bra exempel. Kunniga hantverkare, som möbeltapetserare, förlänger produktens livslängd.”

**ENLIGT NANI PAJUNEN ÅTERGÅR FÖR NÄRVARANDE** mindre än tio procent av de råvaror som människan använder till cirkulation. I framtiden ser situationen väldigt annorlunda ut.

”Finland vill vara klimatneutralt år 2035. För att detta mål ska nås krävs det att vi inför lösningar för cirkulär ekonomi på bred front”, säger Pajunen.

För närvarande pågår arbetet med ett nationellt program för cirkulär ekonomi, som konkretiserar Finlands följande steg på vägen mot cirkulär ekonomi.

I hemmen fungerar många saker fint, till exempel avfallssortering och återvinning. Även på en industriell skala görs investeringar i nya lösningar.

”Det finns kunnigt folk”, säger Pajunen.

”Jag tvivlar inte en stund på vår framgång, om det finns en vilja.”

# Värmen cirkulerar

Värmen som rinner ner i avloppet med avloppsvattnet går inte till spillo i Helsingfors. Den tas till vara och förädlas till fjärrvärme i Katri Valas värme- och kylanläggning.

Infografik Henna Ryyänen

1.

## AVLOPPSSYSTEM

- Vattnet kommer till reningsverket längs avloppsrören.

2.

## RENINGSVERK

- Härifrån fortsätter avloppsvattnet mot fjärrvärme- och kylanläggningen.

3.

## VÄRME- OCH KYLANLÄGGNING

- Anläggningen består av flera stora värmepumpar på industriell skala.
- För närvarande finns det fem värmepumpar på Katri Vala-anläggningen, en sjätte håller på att byggas och en sjunde ska stå klar år 2023.
- Det renade avloppsvattnet kommer först till ett pumpverk. Från tunneln pumpas vattnet via filter till värmeväxlare, där värmen i vattnet tas till vara.
- Värmen styrs till värmepumpar som värmer upp fjärrvärmevattnet.

4.

## AVLOPPSTUNNEL

- Det nedkylda, renade avloppsvattnet styrs via en avloppstunnel öppet hav.

5.

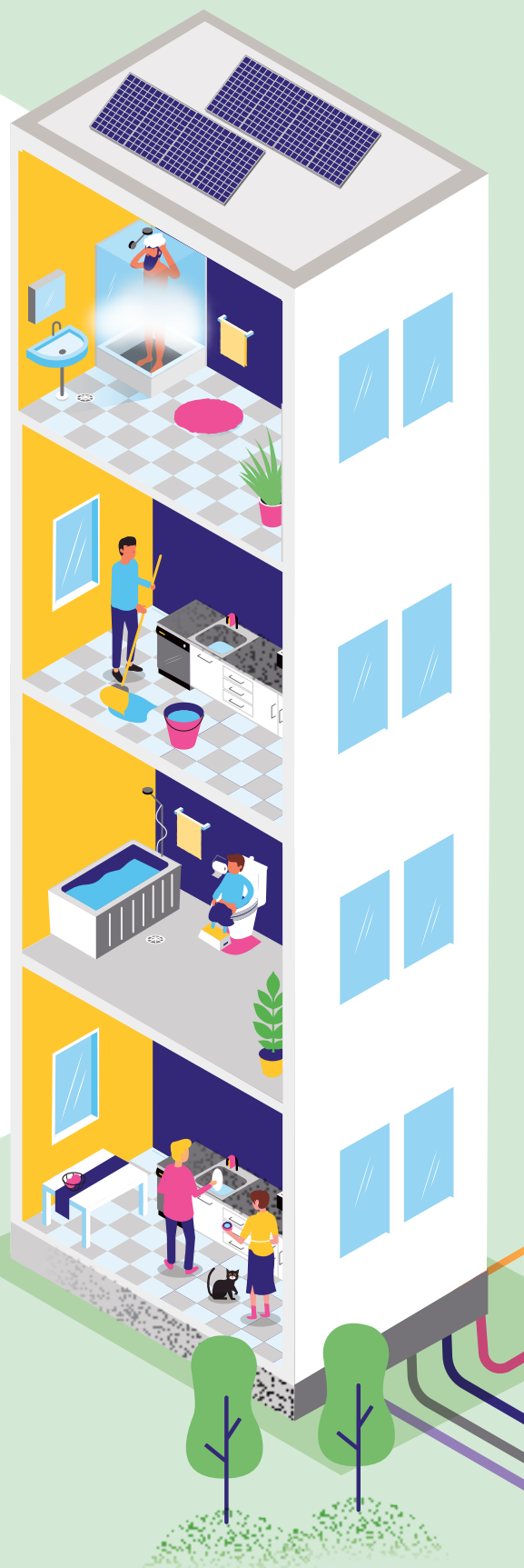
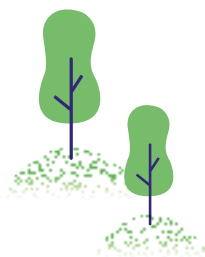
## FJÄRRVÄRMENÄT

- Det uppvärmda fjärrvärmevattnet pumpas tillbaka för att värma upp hushållen.

6.

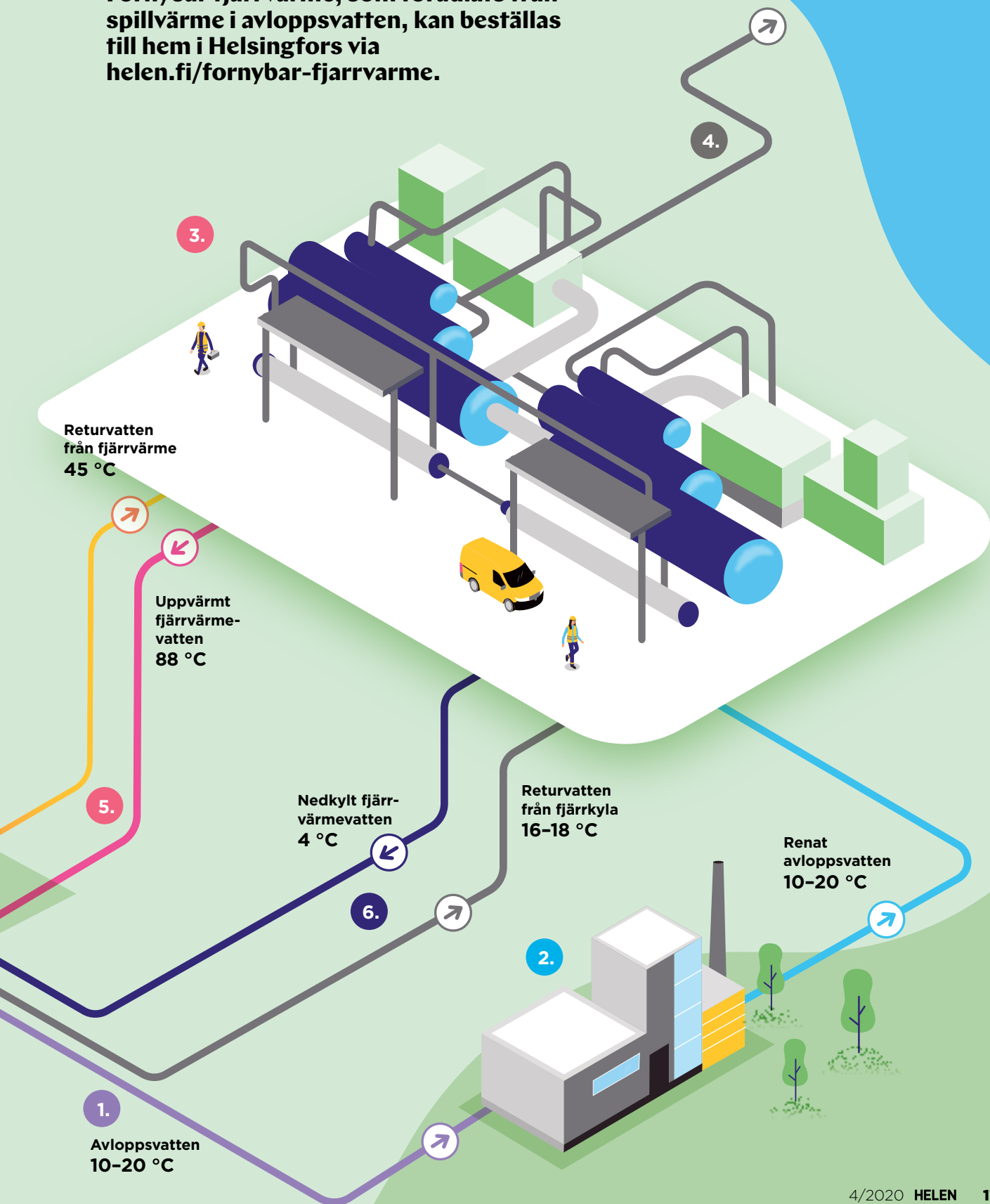
## FJÄRRKYLNÄT

- Värme- och kylanläggningen producerar även vatten som binder spillvärme från byggnaderna i fjärrkylnätet.
- Värmen som bundit sig till returvattnet vid fjärrkyla omvandlas med värmepumpar till fjärrvärme.





Förnybar fjärrvärme, som förädlats från spillvärme i avloppsvatten, kan beställas till hem i Helsingfors via [helen.fi/fornybar-fjarrvarme](https://helen.fi/fornybar-fjarrvarme).



# Konstnärsskatter

Skulptör Paavo Halonen hittar material för sina konstverk i naturen eller på avfallsflak.

Mina konstverk får sin början i vad som sker omkring mig och vilken typ av material som jag hittar i min levnadsmiljö.

Naturen har alltid synts i mina konstverk eftersom jag är född och uppvuxen på landsbygden. När jag efter studierna flyttade till Helsingfors, märkte jag att sopflaken svämmade över av material som kunde användas som råmaterial för konst. Bortslängda varor började möta naturmaterial i mina verk. Jag har förenat misslyckade men intressanta betonggjutningar med fjädrar eller hästtagel.

Jag använder inte tid på att hitta en viss typ av material, utan tar det jag hittar. Det är slumpmässigt och det känns bra. Jag har till exempel gjort många verk av sångsvanars fjädrar, men jag har inte hittat sådana på flera år, och därför har jag använt annat material.

I mitt sista arbete "Ihoni on pehmeä" ("Min hud är mjuk") använde jag byggarbetares handskar som hade slängts i massor på gatorna. Under coronaisoleringen hade jag flera veckor på mig att gå runt i staden och samla in dem.

Jag talar inte gärna om skräp, utan om material eller råvaror, men man kan säga att en annans skräp ofta är min skatt. Materialet som jag hittar vidareutvecklar en idé som jag har i huvudet. Det viktigaste i min konst är processen att arbeta för hand – spika, såga, känna och röra.

Återvinningen finns djupt förankrad i mina verk, men det är inte det yttersta syftet. Jag vill alltså inte att åskådaren ska tänka att "det där är ett verk med återvunnet material". Jag vill förmedla frid, harmoni och estetik med mina verk. De är inga trendiga ord, men viktiga saker.

Konstnär Paavo Halonen hittar material till sina verk i sin levnadsmiljö och helst av en händelse.

**PAAVOS TIPS**  
Så finner du  
kreativiteten:



Sätt händerna i  
målarfärg och  
lera.



Våga prova - du  
kan inte miss-  
lyckas.



Skapa för hand,  
av naturmate-  
rial.



Be om tips av  
experter.

# Visste du detta om cirkulär ekonomi?

Testa hur väl du känner framtidens konsumtionssätt.

1

**Vad är cirkulär ekonomi?**

- A. En ekonomisk modell där konsumtionen grundar sig på anlåtande av tjänster
- B. En ekonomisk modell där konsumtionen grundar sig på ägande
- C. En ekonomisk modell som grundar sig på en ständig produktion av varor

4

**Hur mycket satsar Helen Ventures i bland annat europeiska företag som utvecklar energibranschen och cirkulär ekonomi?**

- A. 10 miljoner euro
- B. 30 miljoner euro
- C. 50 miljoner euro

2

**Hur många procent av finländarna anser att det är önskvärt att Finland ska övergå till cirkulär ekonomin fram till år 2025?**

- A. 47 %
- B. 67 %
- C. 87 %

5

**Vilket år utgav Romklubben boken Tillväxtens gränser?**

- A. 1962
- B. 1972
- C. 1982

7

**I vilken månad i år inföll den så kallade ekologiska skuldens dag eller överkonsumtionsdagen?**

- A. Juni
- B. Augusti
- C. September

3

**Vilket år funderade Thomas Malthus om det finns tillräckligt med mat för världens växande befolkning?**

- A. 1698
- B. 1798
- C. 1898

6

**Senast vilket år har Helen som mål att vara klimatneutral när det gäller energiproduktion?**

- A. 2035
- B. 2040
- C. 2045

8

**En hur stor besparing kan cirkulär ekonomi innebära för företag inom EU fram till år 2030?**

- A. 200 miljarder euro
- B. 400 miljarder euro
- C. 600 miljarder euro

9

**Är energibesparing cirkulär ekonomi?**

- A. Nej
- B. Ja, eftersom man försöker använda mindre resurser



Finns framtiden för  
kreativt byggande i  
sjöcontainrar?



# Konst i containrar

**Ett konstcenter uppbyggt av sjöcontainrar i London återspeglar konstnärernas kreativitet**

Container City II är en av världens mest kända containerbyggnader. Den ligger i Trinity Buoy Wharf, ett konst- och kulturcenter vid Themsen i London. Byggnaden består av 22 containerstudior i grälla färger som kan ses på långt håll och som planerats att återspegla kreativiteten hos konstnärerna som arbetar i studiorna. Containrarna installerades på åtta dagar. Container City II stod klart år 2002.

Container City II är uppfört precis intill Container City I, som blev klart ett år tidigare. Det omfattar 15 containerstudior. Båda containerbyggnaderna förenas av broar och en hiss. Området är byggt så att även personer med nedsatt rörelseförmåga kan röra sig där.

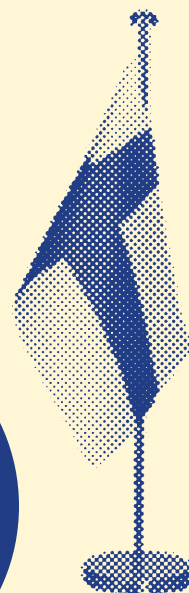


FOTO GETTY IMAGES

TIDSLINJE

# Tv-programmens historia

Visste du vilket det mest sedda tv-programmet i Finland är?



Den första tv-reklamen visades före en basebollmatch mellan Brooklyn Dodgers och Philadelphia Phillies. Bulova betalade mindre än 10 dollar för klockreklamen.

1928

1933

1935

1941

1951

Den första tv-filmen var The Crooked Circle. Kom-  
edimysteriet i regi av H.  
Bruce Humberstone kunde  
ses i ungefär ett halvdussin  
tv-apparater i Los Angeles.

Varietéshowen Premiere  
kunde ses i färg i USA.  
Att större delen av  
tv-apparaterna var svartvita  
var ett litet problem.

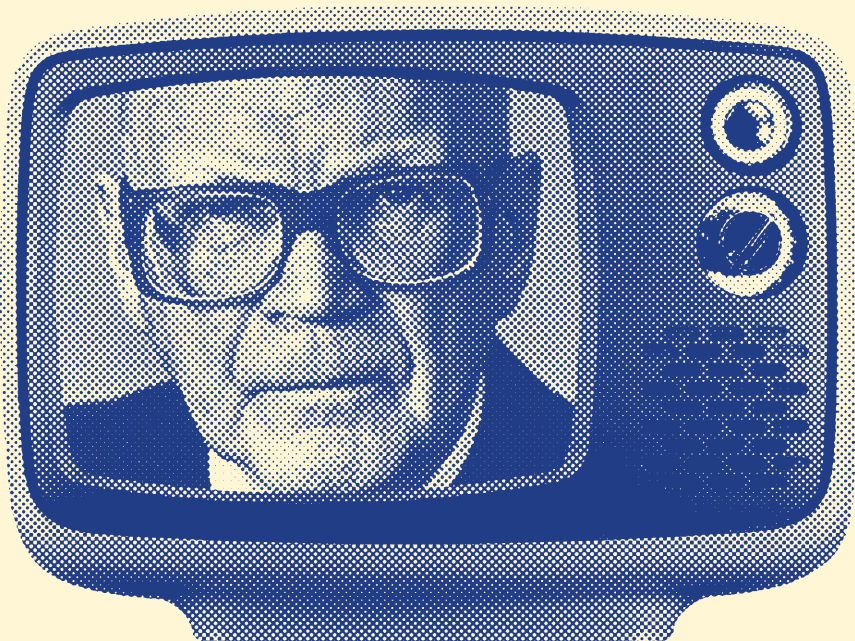
The Queen's  
Messenger  
var det första  
tv-programmet.  
J. Hartley Manners  
pjäs var ett  
spiondrama med  
två skådespelare.  
Det kunde ses i fyra  
tv-apparater i New  
York.

I Europa var Tyskland  
först ute med att sända  
tv-program regelbundet.  
De var i huvudsak nyhets-  
översikter och sändes  
tre gånger per vecka.  
Följande år sändes rörlig  
bild från OS i Berlin under  
flera timmar per dag.



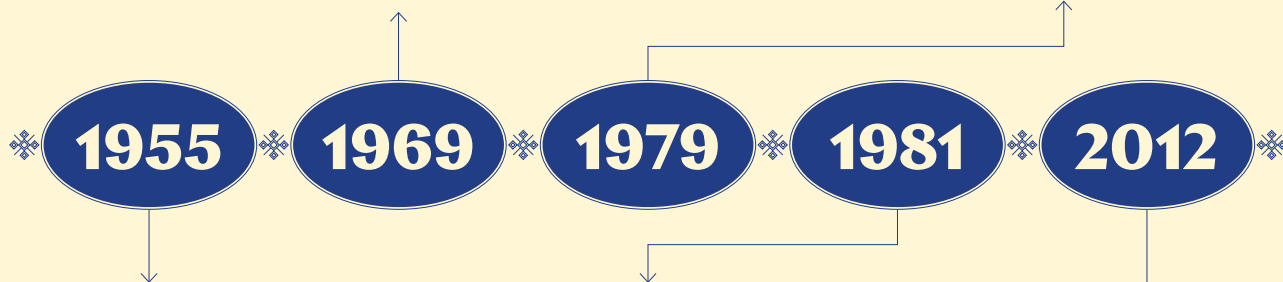
Jesse Owens  
vann fyra  
guldmedal-  
jer i OS i  
Berlin år  
1936.





**President Urho Kekkonens  
nyårstal var den första  
tv-sändningen i färg i Finland.**

**Det populäraste  
tv-programmet  
i Finland är Miss  
Finland-tävlingen år  
1979, som sågs av  
3,3 miljoner tittare.  
Päivi Uitto valdes  
till Miss Finland.**



**Skådespelaren Lasse Pöysti  
var programledare i det första  
tv-programmet i Finland.  
Den timmeslånga sändningen  
bestod av körsång, hälsnings-  
ord, en kortfilm, dockteater,  
musik, uppträdanden av konst-  
närer, en svenskspråkig sketch,  
en presentation av hypnosme-  
toder, en väderöversikt och sti-  
pendieutdelning. Sändningen  
kunde ses via cirka 15 tv-appa-  
rater i Helsingfors.**



**Tv bjöd på en extratjänst som fortfarande  
är populär, då text-tv började sändas.  
Text-tv visar fortfarande nyheter och  
programinformation.**



# Svala rumstemperaturer håller hjärnan pigg

Strålar värmeelementen på full effekt? Att sänka rumstemperaturen kan ha positiva effekter på hälsan, arbetseffekten och göra dig pigg. Vi frågade Sirkka Rissanen, äldre forskare på Arbetshälsoinstitutet, om vilken den optimala temperaturen är för vår prestationsförmåga.

Text Tiina Tuppurainen Foto Getty Images

## Vilken är den optimala rumstemperaturen med tanke på hälsan?

Det viktigaste är att det känns bekvämt, att det inte är för kallt eller för hett. En normal inomhus-temperatur är 19–25 grader. På vintern, då man har mer kläder på sig, är den rekommenderade inomhus-temperaturen cirka 20–23 grader, på sommaren 24–25 grader.

Med tanke på sömnkvaliteten är det bäst att sovrummet är svalare än andra rum. När temperaturen i sovrummet är 17–21 grader är sömnen lugnare. Under täcket är den idealiska temperaturen 30–32,5 grader.

## Är en lämplig rumstemperatur en fråga om vad man gillar eller är det bäst att vänja sig vid lägre temperaturer?

En lämplig temperatur är en individuell sak. Skillnaden i temperaturen som människor upplever som lämplig kan variera med upp till sex grader – somliga vill ha det varmt och andra vill ha det svalt. Hälsan, åldern och konditionen påverkar saken.

Det är bra att vänja sig med ett svalare sovrum på grund av sömnen. Ur ett energiförbrukningsperspektiv är en svalare temperatur bättre, men om det drar och man fryser, är det inte bra för hälsan.

## Hur kan man vänja sig vid svalare temperaturer?

Genom att gradvis dra ner temperaturen. Det tar ett par veckor innan man vänjer sig, på samma sätt som när man reser på semester söderut norrifrån.

När det är svalt blir extremiteterna också kallare. Om någon kroppsdel är svalare än de andra, kan man reglera temperaturen med kläder.

I Finland är den genomsnittliga rumstemperaturen högre än i många andra länder. Förr var man också i Finland van vid att gamla hus var svala. Förstås har det också en stor inverkan om människan är aktiv eller ligger på soffan.

## Vilka fördelar har en lägre rumstemperatur för hälsan och välbefinnandet?

Vi är som piggast när det är lite svalt – då fungerar hjärnan bäst. En alltför hög temperatur försämrar prestationsförmågan och sänker vakenhetsnivån. Man gör mer fel i arbetet, och motivationen och produktiviteten lider.

När det är hett och torrt kan slemhinnorna i luftvägarna, ögonen och huden torka ut. Därför ökar allergi- och luftvägssymtomen samt sjukdomar vintertid, när man börjar värma upp rummen.

Torkade slemhinnor sänker motståndskraften mot virus. Detta beror på att torkan försämrar funktionen i flimmerhåren, som skyddar mot bakterier och virus.

## Vilken är en bra luftfuktighet?

Den rekommenderade relativa luftfuktigheten inomhus är cirka 35–50 procent, men man når sällan 50 procent utan extra fuktning.

På vintern kan luftfuktigheten sjunka lägre än 10 procent, och då är det alldeles för torrt. I sovrummet får den relativa luftfuktigheten gärna vara minst 10–30 procent. Ett billigt sätt att öka fuktigheten är att hänga upp tvätt i sovrummet. Det kylvärmer, eftersom den fuktiga tvätten binder värme.

Huvudsaken är dock att man gör så som det känns bäst för en själv. Det är bra att utgå från.

**Allergi- och luftvägssymtomen samt sjukdomar ökar vintertid, när man börjar värma upp rummen.**

### **Visste du detta om rumstemperatur?**

- En alltför hög rumstemperatur kan orsaka trötthet, svindel och illamående.
- Problem relaterade till inomhusluft ökar när rumstemperaturen överstiger 22 grader.
- En sänkning av rumstemperaturen från 24 till 21 grader minskar ofta inomhusluftrelaterade problem med en tredjedel.
- Det är bäst att mäta temperaturen på cirka en meters höjd från golvet, mitt i rummet.
- En temperatursänkning på en grad minskar uppvärmningskostnaderna med 5 procent.
- Helens Fastighetsvaktjänst hjälper till om det finns problem med överuppvärmning och ojämna temperaturer i hela husbolaget.



# SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 3 | 6 |   |   |
|   | 6 |   |   | 9 |   |   | 8 |   |
| 1 |   | 3 |   |   | 8 | 5 |   |   |
| 6 |   | 2 |   | 7 |   |   |   |   |
|   | 3 |   | 2 |   | 4 |   | 6 |   |
|   |   |   |   | 8 |   | 2 |   | 5 |
|   |   | 8 | 6 |   |   | 9 |   | 1 |
|   | 4 |   |   | 1 |   |   | 2 |   |
|   |   | 7 | 5 |   |   |   |   |   |



JUHA HYVÖNEN • www.ristikkotuumin.fi

Sudokus lösningar: [helen.fi/sudoku](http://helen.fi/sudoku)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 7 |   | 8 |   |
|   |   |   | 1 | 8 |   |   | 6 |   |
|   | 9 | 3 |   |   |   | 5 |   |   |
| 9 |   |   |   |   |   | 4 |   |   |
| 7 |   |   | 9 |   | 1 |   |   | 6 |
|   |   | 1 |   |   |   |   |   | 8 |
|   |   | 9 |   |   |   | 6 | 5 |   |
|   | 7 |   |   | 9 | 6 |   |   |   |
| 2 |   | 4 |   |   |   |   |   |   |



JUHA HYVÖNEN • www.ristikkotuumin.fi

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 4 | 9 |   |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   | 1 |   |   |   | 8 |
|   | 5 |   |   | 3 |   |   | 2 |   |
|   |   | 6 | 8 |   |   |   | 1 |   |
| 9 |   |   |   |   |   |   |   | 3 |
|   | 1 |   |   |   | 4 | 5 |   |   |
|   | 3 |   |   | 8 |   |   | 9 |   |
| 7 |   |   |   | 5 |   |   | 4 |   |
|   |   |   |   |   | 7 | 2 |   |   |



JUHA HYVÖNEN • www.ristikkotuumin.fi

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 8 | 5 | 4 |   |   |   |   |
|   |   | 3 | 6 |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   | 9 | 7 |
|   |   |   |   |   |   |   | 8 | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 5 |   |   |   |   | 8 |   |   |
|   |   |   |   |   | 3 | 1 |   |   |
|   |   |   |   | 8 | 7 | 4 |   |   |



JUHA HYVÖNEN • www.ristikkotuumin.fi

## LÄSARENKÄT

## Ge feedback och vinn!

Vilken artikel i tidningen intresserade dig mest?  
Du kan också berätta vad du vill läsa om i följande nummer av tidningen Helen.

Delta i enkäten senast 11.1.2021 på internet [helen.fi/lasartavlingen](http://helen.fi/lasartavlingen) eller med ett postkort som du skickar till Helen, tidningen Helen, 00090 HELEN. Kom ihåg att ange dina kontaktuppgifter och ditt kundnummer på kortet.



**Bland alla som deltagit i enkäten lottar vi ut en smartklocka.**

### Smartklocka

Suunto 7 i Kesken Kello sortiment förenar Suuntos mångsidiga sportupplevelse och gratis offlinekartor med nyttiga egenskaper i smartklockan.

7 SAKER SOM GER ENERGI

# Petra Gargano

1

## Styrkemusik

Om det känns svårt, lyssnar jag på musik med högt tempo, som System of a Down eller Rihanna. Till slut vrålar jag i takt med sången och i något skede säger min pojke: "Mamma, skrik inte!"



2

## Ljudböcker

De för tankarna bort från vardagen. Jag har kunnat lura mig själv att springa medan jag lyssnar på ljudböcker och tåla en högre puls.

3

## Sång

Det här märkte jag i Selvityjt-programmet. När intrigerna på ön blev tätare, ökade stressen också för att jag inte kunde uttrycka mig genom sång. Till slut satte jag mig i vattnet och började sjunga. Jag antar att de andra deltagarna tyckte om det, då de kom för att lyssna.



### Fakta

Petra Gargano är en rutinerad sångare som efter att bandet TikTak lade ner har fortsatt med en solokarriär.

Hon har också medverkat i flera tv-program, som Vain elämää, Tähdet tähdet och Selvityjt.

Petras nya album Miljoona syttyä utkom i år.

4

## Låtar

Jag får styrka när jag får utlopp för mina känslor och kan uttrycka mig genom låtskrivning. När jag fördjupar mig i arbetet arbetar hjärnan undermedvetet. Jag kan vakna mitt i natten för att skriva upp en låttext som jag kommit på.



5

## Motion

Jag gillade inte att motionera förrän jag blev gravid med mitt första barn. För två år sedan hittade jag ett gym där man tränar tillsammans och det är roligt att träna.



6

## Sociala medier

Jag gillar den sociala sidan av sociala medier. Jag svarar gärna på meddelanden och gillar att köra livesändningar på Instagram. Ibland påpekar familjen visserligen att telefonen är fastklistrad i min hand.



7

## Kvälls-stretchning

Ju äldre man blir, desto viktigare är det med sömn. Lediga kvällar stretchar jag lätt för att somna.



Med hjälp av  
cirkulär ekonomi  
eftersträvas ett  
samhälle som  
mår bra på ett  
övergripande  
sätt.

### Helen Ab

Elhuset,  
Kampgränden 2,  
00090 HELEN  
• helen.fi

### ELKUNDER

#### mån-fre 8-18

Avtals- och räkningsärenden  
• 09 617 8080  
• asiakaspalvelu@helen.fi  
Elektroniskt  
• helen.fi/ota-yhteytta  
Avgiftsfria elektroniska tjänster  
• helen.fi  
Flytttelefon 24/7  
• 09 617 8020

### FJÄRRVÄRMEKUNDER

#### mån-fre 8-16

Anslutning till fjärrvärme  
• 09 617 8013  
• kaukolampoliittymat@helen.fi  
Avtalsändringar och rådgivning  
• 09 617 8014  
• kaukolampo@helen.fi  
Fakturerering, mätarställningar  
och energiförbrukning  
• 09 617 8001  
Kontroll av fjärrvärmeutrustning  
och rådgivning  
• 09 617 8012

### FJÄRRKYLA

#### mån-fre 8-16

Försäljning och avtalsärenden  
• 09 617 8015  
• kaukojaahdytys@helen.fi

### ENERGITORGET OCH RÄDGIVNINGSTJÄNSTER

Elhuset, 3 vån

#### mån-fre 8-16 (stängt tills vidare)

Energitorget: gruppbokningar, råd  
om uppvärmning, nya ellösningar,  
uppföljning av förbrukning och  
handledning i frågor gällande  
val, användning och skötsel av  
hushållsapparater  
• energiatori@helen.fi

### FELANMÄLAN

Störningar i eldistributionen  
• 08001 80808  
Störningar i fjärrvärme  
• 08001 60602  
Störningar i eldistributionen i  
realtid  
• helen.fi

### SAMTALSPRIS

För samtal debiteras  
lokalnätavgift eller  
mobilnätavgift

### Helen Elnät Ab

• helensahkoverkko.fi

### ELNÄTKUNDER

Avtals- och räkningsärenden  
• 09 617 8090  
Anslutning till elnätet  
• 09 617 8086  
Elektroniskt  
• helensahkoverkko.fi  
Avgiftsfria elektroniska tjänster  
• helen.fi



Facebook  
@energiahelen



Instagram  
@energiahelen



Youtube  
@HelsinginEnergia



Twitter  
@EnergiaHelen  
@HELSahkoverkko



LinkedIn  
@helen-oy  
@helen-sahkoverkko-oy

