

HELEN

Tauota päivää
helpoilla
Asahi-liikkeillä
» s. 5

Mistä
sähkön hinta
muodostuu?
» s. 7

Lämpöä kotiin
puhdistetusta
jätevedestä
» s. 16

Lataa ilmainen
Oma Helen
-sovellus
» s. 24

KIERTO
ALOIS

**Kiertotaloudessa käytetään
raaka-aineita ja materiaaleja tehokkaasti
ja luodaan uutta liiketoimintaa.
» s. 11**

Psst! Käy lataamassa Oma Helen omasta sovelluskaupastasi. Sovelluksesta voit lukea lisää sivulta 24.



Sinun näköisesi Helen

PÄÄKIRJOITUS » Onko asiointi energiayhtiön kanssa vain sähköä pistorasiasta ja lämpöä patterista? Me Helenissä uskomme, että Helenin asiakkuus on paljon enemmän kuin energian kuluttamista. Meitä kiinnostaa, miten näppärästi lataat uuden sähköautosi ja mikä sinulle on helppoa ja vaivatonta energia-asiointia. Haluamme tietää, miten digitaalisuus ja uusiutuva energia muuttavat arkeasi. Kehitämme palveluitamme yhdessä asiakkaittemme kanssa, jotta ne ovat juuri sellaisia, joita sinä tarvitset.

Syyskuun alussa aloitin Helenin myynti- ja asiakaspalvelujohtajana. Helenin visiona on olla markkinoiden asiakaskeskeisin energiayhtiö – iso lupaus sinulle ja valtavan innostava tavoite meille heleniläisille. Helenin asiakkaita on yli 530 000 ympäri Suomen. Haluamme tuntea teidän jokaisen energia- ja asiointitarpeet, jotta onnistumme silloin, kun kohtaavat Helenin.

Energiankäytöstä syntyy hurjasti kiinnostavaa dataa. Milloin sähkönkulutuksessasi on piikki? Miltä tämän kuun kulutus näyttää verrattuna edelliseen vuoteen? Uudesta Oma Helen -sovelluksesta löydät asiakkuutesi ja energiankulutukseesi liittyvää tietoa. Toki tavoitat meidät edelleen myös perinteisemmillä kanavilla.

”Haluamme tuntea arkesi.”

Anu-Elina Hintsa myynti- ja asiakaspalvelujohtaja, Helen Oy

YLPEYDEN AIHE

5 x enemmän

Helenin tuulivoimatuotanto viisinkertaistuu vuoteen 2022 mennessä. Helen rakentaa CPC Finlandin kanssa Lakiakangas 3 -tuulipuiston Pohjanmaalle Kristiinan kaupungin lähistölle. Aluksi puistoon tulee 20 tuulivoimalaa, joiden teho yhteensä on 86 MW. Investoinnin suuruus on lähes 100 miljoonaa euroa. Helen omistaa yhteisyrityksestä 60 prosenttia.

Lakiakangas 3 -tuulipuiston tuotanto alkaa loppuvuodesta 2021.



HAVAINNEKUVA CPC FINLAND OY



JULKAISIJA Helen Oy, Kampinkuja 2, Helsinki, 00090 HELEN, puh. 09 6171
PÄÄTOIMITTAJA Mia Virolainen **TOIMITUSTIIMI** Seija Uusitalo, Petri Vihavainen
TOIMITUS Genero | A-lehdet Oy **KANNEN KUVA** Mikko Hirvonen ja Antti Raatikainen
REPRO Aste Helsinki Oy **PAPERI** Kans: WFU 130 g, sisus: StellaPress HB 65 g
PAINOPAikka UPC Print, Vaasa **ISSN** 1455-9528 **HELEN-LEHTI** on Helen Oy:n ja Helen Sähköverkko Oy:n yhteinen asiakaslehti, joka ilmestyy kolme kertaa vuodessa. Jos haluat peruuttaa lehden, lähetä viesti osoitteeseen asiakaslehdet@helen.fi. Osoitteenmuutokset helen.fi. Verkossa sinua palvelevat helen.fi ja helensahkoverkko.fi.



4041 0948
Painotuote



PEFC/02-31:222

Energiaa!

Tutustu ajankohtaisiin ilmiöihin ja uutisiin. Nappaa helpot vinkit sujuvaan arkeen.



KUVA HELI HIRVELÄ

#kotona Nyt rakennetaan maja! Joka kodista löytyy tyynyjä, peittoja ja tuoleja, ja hetkessä on käynnissä kaikkien lastenmielisten suosikkileikki, jonka suosio kestää sukupolvesta seuraavaan. Majassa voi peuhata, löhötä, ottaa nokkaunet – tai viettää vaikka kissanpäiviä.

SUUNNANÄYTTÄJÄ

Sopivasti energinen

Keksijä ja tietokirjailija Janne Käpylehdon mielestä energista pitää tehdä hauskaa.

Janne Käpylehto haluaa tempauksillaan innostaa ihmisiä miettimään energia-asioita.

Vuonna 2014 hän rakensi Suomen ensimmäisen kerrostaloaurinkovoimalan. Asuinhuoneistoon liitetty pilottivoimala ei kuitenkaan ollut taloudellisesti kannattava. Sen jälkeen useissa taloyhtiöissä on rakennettu voimaloita tuottamaan kiinteistösähköä. Hyvityslaskennan avulla niiden sähköä voi pian alkaa hyödyntää myös asunnoissa ilman ylimääräisiä kuluja.

”Menossa on lähienergian murros, koska kuluttajat ovat päässeet mukaan energiabisnekseen. Kun osa energiasta tehdään itse, energia kiinnostaa, ja sitä aletaan käyttämään fiksummin.”

Käpylehdon kehittämä Voimala-oppimisympäristö on käytössä 700 peruskoulussa. Se on energinen paketti, jolla voi tutustua uusiutuvan energian tuotantoon, varastointiin, mittarointiin ja käyttöön.

Kehitystyöt saavat olla myös vähän pöljiä

”Olen erikoistunut matkustamaan Tallinnaan mitä kummallisimmilla härveleillä, kuten saunalautalla, paljulaudalla ja aurinkosähkökäyttöisellä veneellä.”

Ensi kesälle on suunnitteilla aurinkosähkövenematka Tukholmaan sekä reissu ponttonisohvalla Pietariin.

TIESITKÖ?

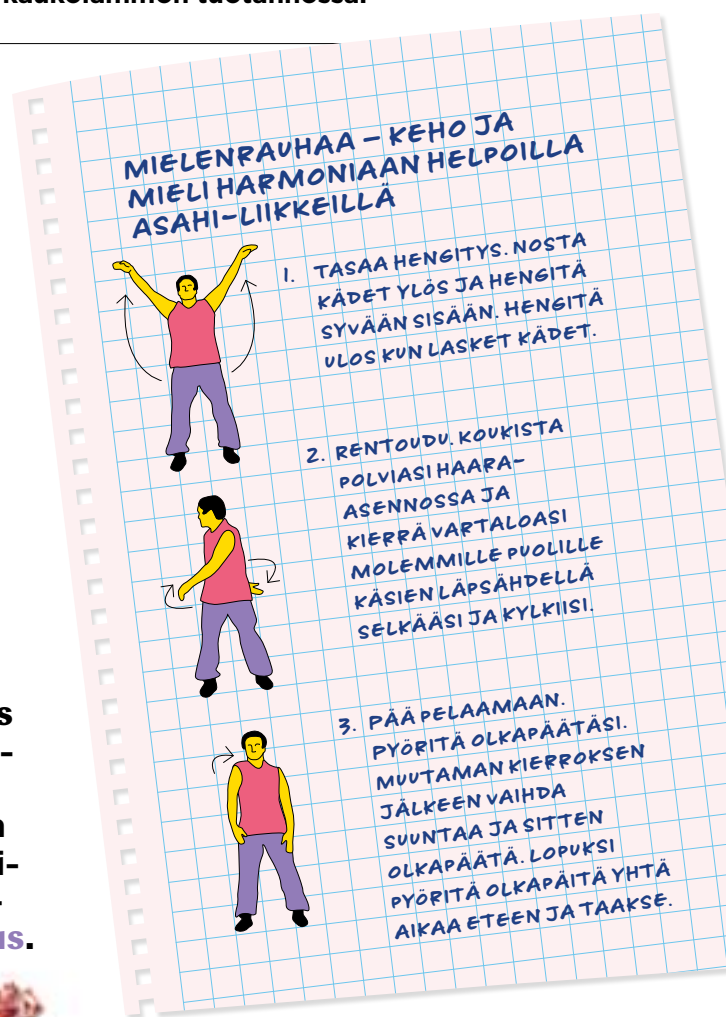
Ensi vuonna aurinkosähkön käyttö tulee edullisemmaksi taloyhtiöissä, joille siirtoyhtiöt voivat tarjota hyvityslaskentaa, kuten esimerkiksi Helen Sähköverkon alueella.

”Olen erikoistunut matkustamaan Tallinnaan mitä kummallisimmilla härveleillä, kuten saunalautalla.”

#hiilineutraali2035 Helen selvittää laajasti vaihtoehtoja parhaiden hiilineutraalien energi-
antuotantotapojen löytämiseksi. Nyt selvityksen alla on meriveden ympärivuotinen hyö-
dyntäminen lämpöpumppujen lämmönlähteenä kaukolämmön tuotannossa.



**Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA myöntää taloyhtiöille energia-avus-
tusta energiatehokkuutta parantaviin
korjaushankkeisiin. Avustusta voi saada
esimerkiksi Helenin toteuttamiin lämmi-
tysjärjestelmä- ja aurinkopaneeliratkai-
suihin. Lue lisää helen.fi/energia-avustus.**



MITEN HOLTITONTA ON...

...huuhtoa ruoantähteet alas vessanpöntöstä?

Auts, kyllä se on holtitonta. Kiinteä biojäte on herkkua rotille, jotka kiittävät ja alkavat lisääntyä viemäriverkoston normaali-
oloissa tyhjiissä sivuputkissa. Viemäriin kuuluvat ainoastaan vessapaperi, virtsa, uloste ja niiden huuhteluvesi, astian- ja pyykinpesuvesi sekä peseytymisessä ja siivouksessa käytetty vesi. Viemäriin voi kaataa nestemäisiä elintarvikkeita, kuten juomia ja keittoja, jotka eivät sisällä kiinteitä ainesosia, mutta ei rasvoja. Ne aiheuttavat tukoksen.



KUVA GETTYIMAGES

#podcast Miten uusi energia-aikakausi muuttaa arkeamme? Uutta voimaa -podcastissa Helenin toimitusjohtaja Juha-Pekka Weckström avaa näkökulmia energiatulevaisuuteen eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Löydät podcastin osoitteesta helen.fi/uuttavoimaapodcast.

1

Mihin älykelloa voi käyttää?

Se on tarkka treenikaveri, joka mittaa esimerkiksi askelia, aikaa, sykettä, reittiä, nopeutta ja maksimihapenottokykyä ja tallentaa datan luotettavasti. Varmista kuitenkin, että se sopii omien lajiesi mittaamiseen. Älykellolla on mahdollista monitoroida nukkumisen syketasoa ja sen mahdollisia vaihteluita yön aikana dataa tallentamalla.

Hei, nyt älyä peliin!

Älykello antaa tiukkaa dataa treenaamisen pohjaksi.

2

Mitä muita ominaisuuksia älykellolla voi olla?

Jopa EKG:n eli sydänfilmin mittaaminen on mahdollista joillakin älykelloilla. Siihen voi myös ladata musiikkipalveluita ja kuunnella musiikkia treenin aikana bluetoothin kautta yhdistetyillä kuulokkeilla. Vesi- tiivis älykello sopii uimareille, veneilijöille ja sup-lautailijoille.

3

”Jos älykellossa on sisäänrakennettu eSIM, se toimii älypuhelimien jatkeena. Jätä puhelimen kotiin ja hoida esimerkiksi puhelut, viestit ja kaupassa maksaminen kellolla. Varmista, että älykellosi käyttöjärjestelmä sopii yhteen älypuhelimesi kanssa.”



4

Mitä muuta kannattaa ottaa huomioon?

Valitse ranteeseesi sopivan painoinen älykello, jotta jaksat pitää sitä aina treenatessasi. Näyttöjä on erikokoisia; mitä isompi kello, sitä helpompi ikänäköisen on sitä käyttää. Älykellojen akkujen kesto vaihtelee alle vuorokaudesta useimpiin vuorokausiin.

5

Osallistu sivulla 26 lukijakyselyyn, jossa palkintona on älykello.



#hiilineutraali2035 Helen on mukana selvittämässä pienydinvoiman hyödyntämistä kaukolämmössä VTT:n EcoSMR-hankkeessa. Pienydinvoima on yksi mahdollisuus uuden energa-aikakauden hiilineutraalien ja vähäpäästöisten energiantuotantotapojen joukossa.

Otetaan selvää... hiilijalanjäljestä

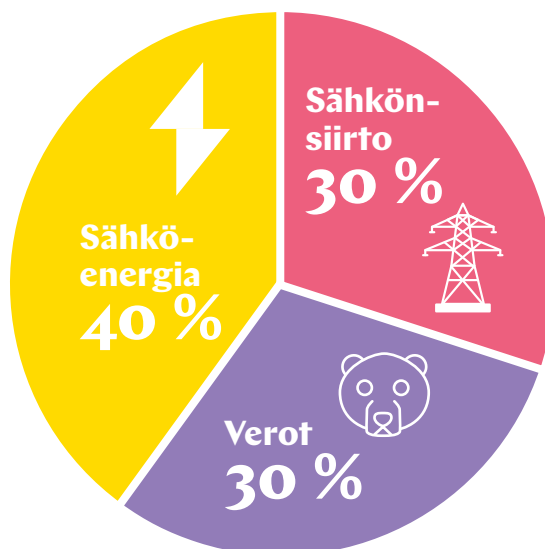
Tässä neljä melko erilaista tapaa pienentää hiilijalanjälkeä.

	Miten?	Vaikutus?	Kustannus?
SÄHKÖSOPIMUS	Vaihda sähkö sopimuksesi Perussähköstä päästöttömään Tuulisähköön.	Hiilijalanjälki pienenee 7 %, jos sähköä kuluu 3 000 kWh vuodessa.	Vain 15 € lisää sähkölaskuun vuodessa.
KIERRÄTYS	Kiertele kirpputoreilla ja surffaa nettikirppiksillä, joista voit ostaa vaatteet kierrätettyinä.	Hiilijalanjälki pienenee 3 % (jos vaatteisiin kuluttaa esimerkiksi keskimäärin 100 € kuukaudessa).	Saat saman määrän kierrätettyjä vaatteita kuin uusia satoja tai jopa tuhansia euroja halvemmalla.
SÄHKÖAUTO	Vaihda bensa-auto sähköauttoon ja aja sillä viisi vuotta.	Hiilijalanjälki pienenee 12 %.	Keskikokoinen sähköauto maksaa 15 000 € enemmän kuin bensa-auto. 14 000 ajokilometrillä sillä säästää käyttökuluissa 800 € vuodessa.
AURINKOPANEELIT	Hanki aurinkopaneelit omakotitalon katolle.	Hiilijalanjälki pienenee 10 %.	18 paneelin järjestelmä maksaa 8 700 €. Se maksaa itsensä takaisin 15 vuodessa, minkä jälkeen antaa ilmaista sähköä vähintään 10 vuotta.

Taulukon luvut ovat suuntaa antavia keskiarvoja. Tekojen vaikutukset hiilijalanjälkeen riippuvat nykyisistä valinnoistasi. Lähteitä: Takuusäätiön Elämisen hiilijalanjälki -laskuri, Suomen ilmastopaneelin Autokalkulaattori.

Mistä sähkön hinta muodostuu?

Sähkön hinta muodostuu kolmesta osasta: sähköenergiasta, sähkönsiirrosta ja veroista. Sähköenergian hinta riippuu valitsemastasi sähkö sopimuksesta. Sähköenergian mukana veloitetaan arvonlisävero. Sähkönsiirron hinta määräytyy paikallisen sähköverkkoyhtiön siirtomaksun mukaan, ja siirtolaskun mukana veloitetaan sähkövero. Verojen osuus koko sähkölaskusta on noin kolmannes.



#sähköautoilu Helen on jo yli kymmenen vuoden ajan panostanut pääkaupunkiseudun sähköisen liikenteen parantamiseen ja helpottamiseen. Syyskuussa Helen avasi Suvilahteen Helsingin ensimmäisen suurteholaturin, jolla sähköauton voi ladata jopa 20 minuutissa.

YHDISTETÄÄN VOIMAT

Fiksuja tekoja

Finanssijätti OP on sitoutunut 20 ilmastotekoon vuonna 2020. Helenin päästöttömät energiatuotteet ja -palvelut ovat fiksuja tapoja hiilijalanjäljen pienentämiseen.

Teksti Marjukka Puolakka | Kuvat Milka Alanen

"Yritykset ovat avainasemassa tarjoamassa asiakkailleen vaihtoehtoja, jotka tukevat kestävää kehitystä", sanoo OP Ryhmän vastuullisuuspäällikkö Satu Kuoppamäki.



"Suomeen tarvitaan lisää uusiutuvaa energiaa eri muodoissa"

SUOMEN SUURIN FINANSSIRYHMÄ OP HALUAA olla vastuullinen edelläkävijä ja tehdä konkreettisia tekoja ilmaston hyväksi.

"OP Ryhmän tavoitteena on hiilipositiivinen kädenjälki vuonna 2025. Se tarkoittaa, että toiminnastamme ei silloin aiheudu lainkaan päästöjä. 20 ilmasto-tekona viitoittavat tätä tietä", sanoo OP Ryhmän vastuullisuuspäällikkö Satu Kuoppamäki.

Helen on auttamassa OP Ryhmää kohti nollapäästöjä. OP:n Vallilan korttelin 5 000 työntekijän tilat lämpiävät Helenin päästöttömällä Kiertolämmöllä. Tämä vähentää OP Ryhmän omia päästöjä 4,6 prosenttia. Se vastaa noin 500 henkilöauton vuosittaisia päästöjä eli yli 7 miljoonaa ajokilometriä. Vallilan toimitilat myös jäähtyvät nollapäästöisesti Helenin kaukojäähdytyksellä.

"Suomeen tarvitaan lisää uusiutuvaa energiaa eri muodoissa", Kuoppamäki sanoo.

"Vallilan konttorimme katolla oleva aurinkovoimala tuottaa meille puhdasta sähköä, ja Kiinteistösijoituksemme on

asennuttanut omiin kohteisiinsa aurinko- ja maalämpövoimaloita."

Ilmastoteot ulottuvat myös kolmannen sektorin tukemiseen. OP rahoittaa esimerkiksi Baltic Sea Action Groupin hanketta, joka kouluttaa maanviljelijöitä entistä viisaampaan maaperän käyttöön.

"Finanssialalla on iso rooli kestävän kehityksen viemisessä eteenpäin. Se on mukana mahdollistamassa investointeja uusiin innovaatioihin ja teknologioihin. OP:lla on neljä vastuullista teemarahastoa, joiden suosio sijoittajien keskuudessa on kasvanut huomasti viime vuosina."

Esimerkiksi OP-Puhdas Vesi -rahasto sijoittaa yrityksiin, jotka edistävät puhtaan veden saatavuutta maailmassa.

"Haluamme tukea asiakasyrityksiämme heidän omassa vastuullisessa toiminnassaan. Yritykset ovat avainasemassa mahdollistamassa asiakkailleen vaihtoehtoja, jotka tukevat kestävää kehitystä", Kuoppamäki sanoo.

Aikamme isot ongelmat ovat ratkaisutavissa. Siihen tarvitaan tekoja ja niiden tekijöitä.

Faktaa

OP Ryhmä on Suomen suurin finanssiryhmä, jolla on kaksi miljoonaa omistaja-asiakasta. Sen juuret ulottuvat vuoteen 1902, jolloin Osuuskassojen Keskuslainarahoitus Osakeyhtiö perustettiin.

OP:n muodostavat 138 itsenäistä osuuspankkia ja niiden omistama keskusyhteisö OP Osuuskunta tytä- ja lähiyhteisöineen.

OP työllistää 12 000 finanssialan ammattilaista, joista Baltiassa 400.

8+1 asiaa, joilla yritys voi pienentää hiilijalanjälkeään

1 Uusiutuva sähkö on vihreä valinta. Helen tarjoaa vesi-, tuuli- ja biosertifioitua sähköä sekä EKOenergia-ympäristömerkillä varmistettua sähköä. Yritys saa käyttämälleen sähkölle uusiutuvan sähkön alkuperätakuun.

2 Oma aurinkovoimala yrityskiinteistön katolla säästää sähkön ostokuluissa. Sen voi hankkia myös palveluna, jolloin Helen vastaa voimalan investoinnista ja ylläpidosta. Aurinkovoimala viestii ympäristö vastuusta ja tuottaa puhdasta lähienergiaa.

3 Sisätilat pysyvät sopivan viileinä Helenin nollapäästöisellä jäähdytyksellä, joka tuotetaan lämpöpumppulaitoksilla hukkalämmöstä. Jäähdytys sopii kaikkiin kohteisiin toimistoista kaupan kylmälaiteisiin, ja yritys nauttii päästöttömyydestä lisäkuluitta.

4 Helenin Kiertolämpö on 100-prosenttisesti kierrätettyä hukkalämpöä, jota kerätään konesaleista, kiinteistöjen jäähdytyksestä, jätevedestä ja teollisuuden prosesseista. Lämpö jalostetaan lämpöpumppulaitoksilla ja syötetään kaukolämpöverkkoon.

5 Kiinteistövahti on Helenin palvelu, joka auttaa välttämään yli- ja alilämmitystä taloyhtiöissä. Asuntojen anturit mittaavat sisälämpötiloja, ja kerätyn tiedon perusteella palvelu kertoo säätötarpeista. Lämpötilat pysyvät optimaalisina koko talossa.

6 Älykäs lämmönjakokeskus on palvelu, jossa Helen toimittaa taloyhtiön uuden lämmönjakokeskuksen. Ohjausjärjestelmä seuraa huoneistoanturien mittaamia lämpötiloja, optimoi lämmitysenergian käytön ja pitää lämmöt tasaisina koko talossa.

7 Myös jätteiden lajittelu, kierrätys ja kiertotalous ovat tekoja ilmaston hyväksi. Lajitteluastiat paperille, kartongille, muoville ja lasille auttavat materiaalien hyödyntämisessä. Lounasruokailussa vastuullisuudesta kertoo ruokahävikin minimoiminen.

8 Ilmastotietoisuus näkyy myös arjen työssä: harkitse, tarvitseeko kaikkea tulostaa. Suosi helposti puhdistettavia pintoja. Lisää kasviperäistä ruokaa työpaikan tarjoiluissa. Kun työtä tehdään etänä, eivät työmatkat rasita ilmastoa.

+1 Polkupyörien säilytyspaikat sekä sähköpyörien ja sähköautojen latauspisteet työpaikan tiloissa kannustavat työntekijöitä päästöttömään liikkumiseen.

”Energiatehokkuuden parantaminen on tärkeä palanen Suomen, Helsingin ja Helenin vuoden 2035 hiilineutraaliustavoitteiden saavuttamisessa. Jokaisen tekemisellä on merkitys, sillä kunnianhimoisia tavoitteita ei saavuteta yksin.”

Tuomas Ojanperä
Asiakkuuspäällikkö, Helen Oy

Kiertotalous

Kaikki mitä olet halunnut tietää kiertotaloudesta – ja vähän enemmänkin.



**Kiertotalouden
ratkaisuilla säästetään
maapallon resursseja,
turvataan luonnon moni-
muotoisuutta ja siirrytään kohti
hiilineutraalia elämäntapaa.
Kiertotalousajattelu vahvistaa meille
ihmisille tärkeitä arvoja, kuten
yhteisöllisyyttä sekä merkityksellistä
suhdetta ruokaan ja tavaraan.**

Teksti Kati Kelola | Kuvitus Mikko Hirvonen, kuvat Antti Raatikainen



Sitran laatima tiekartta 2.0 piirtää Suomen reitin kiertotalouteen vuoteen 2035 mennessä.

Hiilineutraalin kiertotalouden tavoittelu on luonut maailman nopeimmin kasvavan markkinan.

Kiertotalous voi parantaa yritystemme kilpailukykyä ja synnyttää kymmeniä tuhansia työpaikkoja.

LAJITTELETKO BIOJÄTTEEN, MUOVIT, PAPERIT, PAHVIT ja muut kotona? Suunnitteletko perheen ruuat ennakkoon niin, että ostat vain tarpeellisen, eikä ruoka jää pilaantumaan kaappiin? Korjaatko kinalosta ratkenneen sauman tai parsitko reiän villasukasta? Lainaatko remonttityökaluja tutuilta sen sijaan, että ostat oman porakoneen tai tikkaat? Tykkäätkö kierrellä kirppareita ja kierrätäkö tavaraa?

Hyvä. Toteutat jo ehkä tietämättäsi kiertoutta omassa arjessasi.

Kiertotalous on kattokäsite toimille, jotka vähentävät uusien, neitseellisten luonnonvarojen käyttöä ja jätteen syntymistä karsimalla turhaa kulutusta, pidentämällä tuotteiden ikää tai käyttämällä kierrossa olevat raaka-aineet tehokkaasti uudelleen.

Kiertotalouden tavoitteena on, että siirrymme ylikulutuksen ja kertakäyttökulttuurin aikakaudesta kohti kestävämpää elämäntapaa.

”KIERTOTALOUDESSA ON KYSE SIITÄ, MITEN IHMISKUNNAN toiminta toteutetaan maapallon kantokyvyn rajoissa”, hiilineutraalin kiertotalouden asiantuntija Nani Pajunen Sitrasta sanoo.

Tähän asti maailmantalouden kasvu on perustunut maapallon luonnonvarojen ylikulutukseen. Tämän ja ihmisen muun toiminnan seurauksia ovat ilmastonmuutos sekä luonnon monimuotoisuuden katoaminen, Pajunen sanoo.

”Jo 50 vuotta on tiedetty, että ylikulutamme maapallon luonnonvaroja, joita on rajallisesti. Tähän pitää tehdä muutos.”

Vaikka kiertotalous on käsitteenä uusi – siitä on puhuttu laajemmin vasta vuodesta 2015 – tavalliselle ihmiselle kyse on vanhasta, tutusta asiasta. Etenkin vanhemmalle polvelle vaatteiden käyttäminen loppuun, esineen käyttöiän pidentäminen korjaamalla tai käyttötavaroiden jakaminen ovat olleet osa elämäntapaa lapsuudesta asti, Pajunen sanoo.

Nettikirppikset, Älä osta mitään -päivä ja autojen jakamispalvelut taas ovat tämän hetken trendejä. Niissä on kyse ihan samasta kiertotalousajattelusta: harkitaan ostoksia tarkkaan, ostetaan käytettyä ja jaetaan mahdollisuuksien mukaan. Kaikkea ei tarvitse omistaa. Kaappitilaa säästyy. Tavaroina, joita hankimme, on meille kenties enemmän merkitystä, jos niitä ei pursua kodissa roskaksi asti.

Rakentamiseen käytetään noin puolet ihmisen ottamista luonnonvaroista. Kiertotaloudessa mietitään jo suunnitteluvaiheessa, kuinka rakennuksessa käytetyt materiaalit ja tuotteet voi käyttää uudelleen, jos rakennus joskus puretaan.

Maailma tarvitsee 90 biljoonan dollarin investoinnit Pariisin sopimuksen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kiertotaloudessa on pystyttävä edistämään kestävästi tuotetun uusiutuvan energian tehokasta käyttöä.

Kiertotalous säästää rahaa. Luonnonvarakeskuksen mukaan jokainen suomalainen heittää vuodessa roskeen keskimäärin 20–25 kiloa syömäkelpoista ruokaa, noin sadan euron edestä. Nelihenkisessä perheessä roskeen lentää useita satoja euroja. Suunnittelemalla ruokaostokset paremmin hävikki vähenee ja rahaa säästyy muuhun.

Uutta sen sijaan on, että kiertotaloutta on alettu miettiä systemaattisesti koko yhteiskunnan tasolla, Pajunen sanoo. Kyse ei ole vain esimerkiksi kierrättämisestä vaan järjestelmätason muutoksesta.

KUN KIERTOTALOUSAJATTELUSTA PUHUTAAN JÄRJESTELMÄTASOLLA, puhutaan siitä, miten liikumme, asumme, syömme ja elämme tulevaisuudessa kestäväällä tavalla.

Tulevaisuuden ennusteisiin kuuluu, että kolme neljäsosaa ihmiskunnasta asuu kaupungeissa, Nani Pajunen sanoo. Rakentamiseen käytetään hänen mukaansa noin puolet ihmisen ottamista luonnonvaroista.

”Sillä on valtava merkitys, jos pystymme vähentämään neitseellisten raaka-aineiden käyttöä.”

Ideaalitilanteessa kiertotalous toimii suunnittelun pohjana alusta lähtien. Eri alojen asiantuntijoista koostuvissa kehitysryhmissä mietitään, miten kaupungit tai rakentaminen suunnitellaan niin, että lopputulos olisi sekä ilmaston ja ympäristön että talouden kannalta kestävä ja tuottaisi lisäarvona hyvinvointia, esimerkiksi yhteisöllisyyden kautta.

”Kaikki lähtee elinkaariajattelusta. Että joka ikisessä elinkaarivaiheessa ajatellaan asioita uusiksi, muutetaan tuhlaavaa elämäntapaa.”

Rakentamisessa se tarkoittaa Pajusen mukaan sitä, että jo suunnitteluvaiheessa mietitään, kuinka rakennuksessa käytetyt materiaalit ja tuotteet voi käyttää uudelleen, jos rakennus joskus puretaan.

”Kaikki ihmiskunnan tuottama materiaali tulee jossain vaiheessa eteen jätteenä. Mutta siinä vaiheessa, kun jostain on tullut jätettä, olemme myöhässä, eli materiaalikierto pitää ratkaista jo elinkaaren alussa”, Pajunen sanoo.

Jätteen synnyn vähentämiseen ja luonnonvarojen säästämiseen liittyy eräs merkittävä kiertotalouden tulevaisuuden visio: urban mining eli kaupunkikäivostoiminta.

Nani Pajusen 3 vinkkiä kiertotalouden hyödyntämiseen arjessa

1 Harkitse ostoksiasi. Mieti tarkkaan, tarvitsetko esinettä tai asiaa. Ylikulutuksen vähentäminen on avainasemassa kiertotaloudessa. Jos ostat, mieti kannattaako ostaa uutta vai saisiko tavaran hankituksi käytettynä.

2 Käytä jo hankkimiasi tavaroita mahdollisimman pitkään. Huollata ja korjautta tarvittaessa.

3 Suosi jakamispalveluita. Kaikkia esineitä, kuten ikkunanpesulaitetta tai iskuporakoneita, ei välttämättä tarvitse omistaa. Mieti myös, voitko jakaa muiden kanssa jotain tavaraa, jonka omistat.

Kiertotalous ratkaisee luonnonvarojen niukkuuteen, kuten maametallien riittävyyteen, liittyviä haasteita.

Sen sijaan, että raaka-aineet puhelimiin, tietokoneisiin tai autoihin kaivettaisiin maaperästä, tulevaisuudessa ne voitaisiin ”kaivaa” uudelleen käyttöön valmistetuista mutta käyttöikänsä loppuun tulleista rakennuksista, laitteista ja tavaroista.

”Materiaali- ja raaka-ainetiedon hallinnasta puhutaan nyt todella paljon.”

Tulevaisuudessa tuotteesta pitäisi Pajusen mukaan olla automaattisesti saatavissa ”reseptiikka” eli se, mitä materiaalia se sisältää. Tietokannassa olisi tieto, koska tuote on tulossa elinkaarensa loppuun ja kuinka siinä olevat materiaalit saadaan uudelleen käyttöön. Myös rakennukset voidaan ajatella tuotteina ja kaupungit materiaalipankkeina.

”Vanhasta rakennuksesta ei välttämättä tiedetä, mitä kaikkia materiaaleja siinä on käytetty.”

”ENERGIANKÄYTTÖ JA SEN TUOMAT MAHDOLLISUUDET ovat osa kiertotalousratkaisuja”, Helenin vastuullisuudesta ja yhteiskuntasuhteista vastaava johtaja Maiju Westergren sanoo.

Hiilineutraalin energian tuotanto tukee kiertotaloutta. Tänä vuonna Helenin suurimmat uutiset

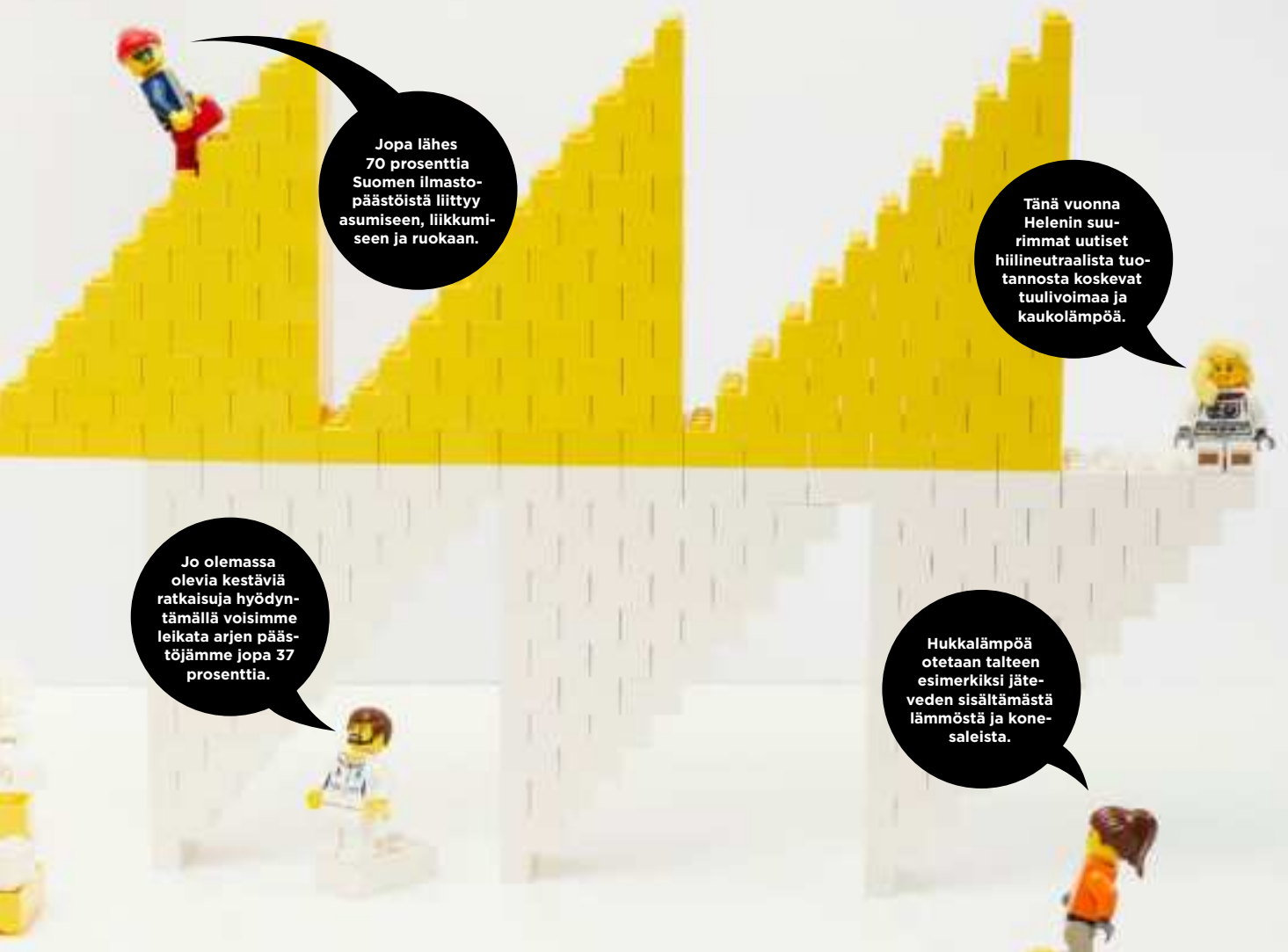
hiilineutraalista tuotannosta koskevat tuulivoimaa ja kaukolämpöä: Helen viisinkertaistaa tuulivoiman tuotantonsa kahden uuden tuulipuiston myötä vuoteen 2022 mennessä ja vähentää kaukolämmön hiilidioksidipäästöjä rakentamalla uusia, hukkalämpöä lämmönlähteenään käyttäviä lämpöpumppuja.

Hukkalämpöjä otetaan talteen esimerkiksi jäteveden sisältämästä lämmöstä ja konesaleista. Vuonna 2020 käynnistyneen pilottihankkeen myötä Helen kerää talteen myös Pauligin Vuosaaren paahduslaitoksen paahdusprosessissa syntyvää hukkalämpöä.

Hukkalämmöt jalostetaan kaukolämmöksi teollisen mittakaavan lämpöpumpuilla. Helsingissä Katri Valan lämpöpumppulaitoksessa rakennetaan juuri uutta, kuudetta lämpöpumppua, ja päätös seitsemänneen, maailman suurimpiin kuuluvan lämpöpumpun rakentamisesta on tehty.

Lämpöpumput mahdollistavat tulevaisuudessa lämmön tuottamisen Helsinkiin hiilineutraalisti koko kesäkauden ajan ja jo nyt päästöttömän kaukolämmön tarjoamisen asiakkaille.

”Kiertotalouteen perustuvien ratkaisujen ansiosta, energiatuottoja kierrättämällä, voimme tar-



Jopa lähes 70 prosenttia Suomen ilmasto-päästöistä liittyy asumiseen, liikkumiseen ja ruokaan.

Tänä vuonna Helenin suurimmat uutiset hiilineutraalista tuotannosta koskevat tuulivoimaa ja kaukolämpöä.

Jo olemassa olevia kestäviä ratkaisuja hyödyntämällä voisimme leikata arjen päästöjämme jopa 37 prosenttia.

Hukkalämpöä otetaan talteen esimerkiksi jäteveden sisältämästä lämmöstä ja kone-saleista.

jota asiakkaillemme päästötöntä lämpöä ja jäähdytystä, joilla niin kotitaloudet kuin yritykset voivat pienentää hiilijalanjälkeään”, Westergren sanoo.”

KIERTOTALOUDELLA TAVOITELLAAN KOKONAISVALTAISEsti hyvinvoivaa yhteiskuntaa. Fiksumman ja tehokkaamman raaka-aineiden ja materiaalien käytön lisäksi uudenlainen kiertotalous luo uudenlaista liiketoimintaa.

Nani Peltosen mukaan sellaista syntyy esimerkiksi taloyhtiön remontin yhteydessä. Taloyhtiöihin voitaisiin tilata putki- tai kattoremontin alla palveluyritys, joka katsoisi asukkaiden kanssa, mitkä remonttien yhteydessä tavallisesti jätelavoille päätyvät materiaalit se ottaisi noudettavakseen ja jälleen myytäväkseen, Pajunen ideoi.

”Ja asukas saisi 20 prosenttia myyntitulosta.”

Tai kun jokin rakennus päätetään purkaa, purkukatselmuksiin ja -töihin erikoistunut yhtiö tulisi tekemään kartoituksen siitä, mitä tuotteita rakennuksesta voi käyttää uudelleen ja hoitaisi niiden talteenoton ja myynnin.

Työtä syntyy toki olemassa oleville aloillekin.

”Huolto- ja korjausliiketoiminta ovat hyviä esimerkkejä. Käden taitajat, kuten verhoilijat, pidentävät tuotteen käyttöikää.”

TÄLLÄ HETKELLÄ VASTA ALLE KYMMENEN PROSENTTIA ihmisen käyttämistä raaka-aineista palaa Nani Pajusen mukaan kiertoon. Tulevaisuudessa tilanne on hyvin toisenlainen.

”Suomi haluaa olla hiilineutraali vuonna 2035. Tavoitteen toteutuminen edellyttää laajaa kiertotalousratkaisujen käyttöönottoa”, Pajunen sanoo.

Suomi kuuluu kiertotalouden edelläkävijämaihin. Parhaillaan työn alla on kansallinen kiertotalousohjelma, jossa konkretisoidaan Suomen seuraavat askeleet kohti kiertotaloutta.

Kodeissa moni asia, kuten jätteiden lajittelu ja kierrätys, toimii jo hienosti. Myös teollisessa mittakaavassa uusia ratkaisuja on edennyt investointivaiheeseen. Esimerkiksi ongelmallisten tekstiilijätteen jalostukseen rakennetaan pilottilaitosta.

”Osaajia on”, Pajunen sanoo.

”Minulla ei ole epäilystäkään, ettemmekö onnistuisi, jos haluamme.”

Lämpö kiertää

Viemäristä jäteveden mukana alas valuva lämpö ei mene hukkaan Helsingissä. Se otetaan talteen ja jalostetaan kaukolämmöksi Helenin Katri Valan lämpö- ja jäähdytyslaitoksella.

Infografiikka Henna Ryyänen

1.

VIEMÄRIVERKKO

- Jätevesi lähtee viemäreitä pitkin jätevedenpuhdistamoon.

2.

JÄTEVEDENPUHDISTAMO

- Täältä puhdistettu jätevesi jatkaa matkaa lämpö- ja jäähdytyslaitokselle.

3.

LÄMPÖ- JA JÄÄHDYTYSLAITOS

- Laitos koostuu useista isoista, teollisen mittakaavan lämpöpumpuista.
- Tällä hetkellä lämpöpumppuja Katri Valan laitoksella on viisi, kuudes on rakenteilla ja vielä seitsemäs lämpöpumppu tulossa 2023.
- Puhdistettu jätevesi tulee ensin jätevesipumppaamoon. Se pumpataan tunnelista suodattimien kautta lämmönsiirtimiin, joissa veden lämpö otetaan talteen.
- Lämpö ohjataan lämpöpumpuille, jotka lämmitävät kaukolämpöveden.

4.

PURKUTUNNELI

- Viilentynyt, puhdistettu jätevesi ohjataan purkutunnelin kautta avomerelle.

5.

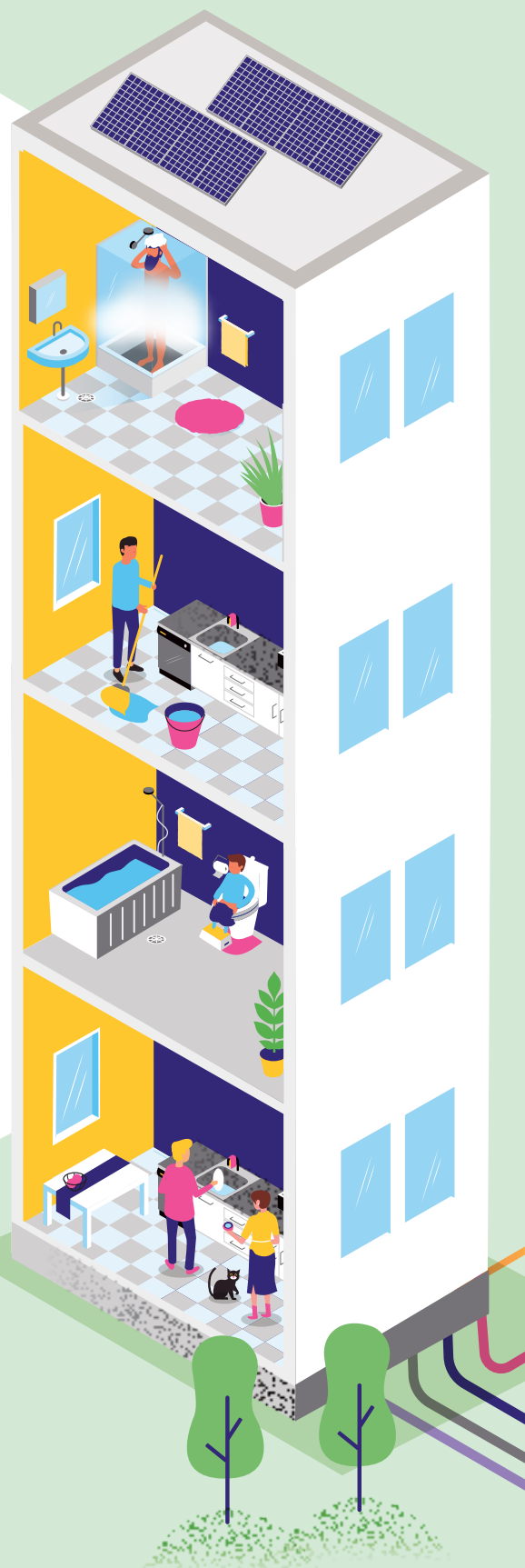
KAUKOLÄMPÖVERKKO

- Lämmitetty kaukolämpövesi palaa lämmittämään kotitalouksia.

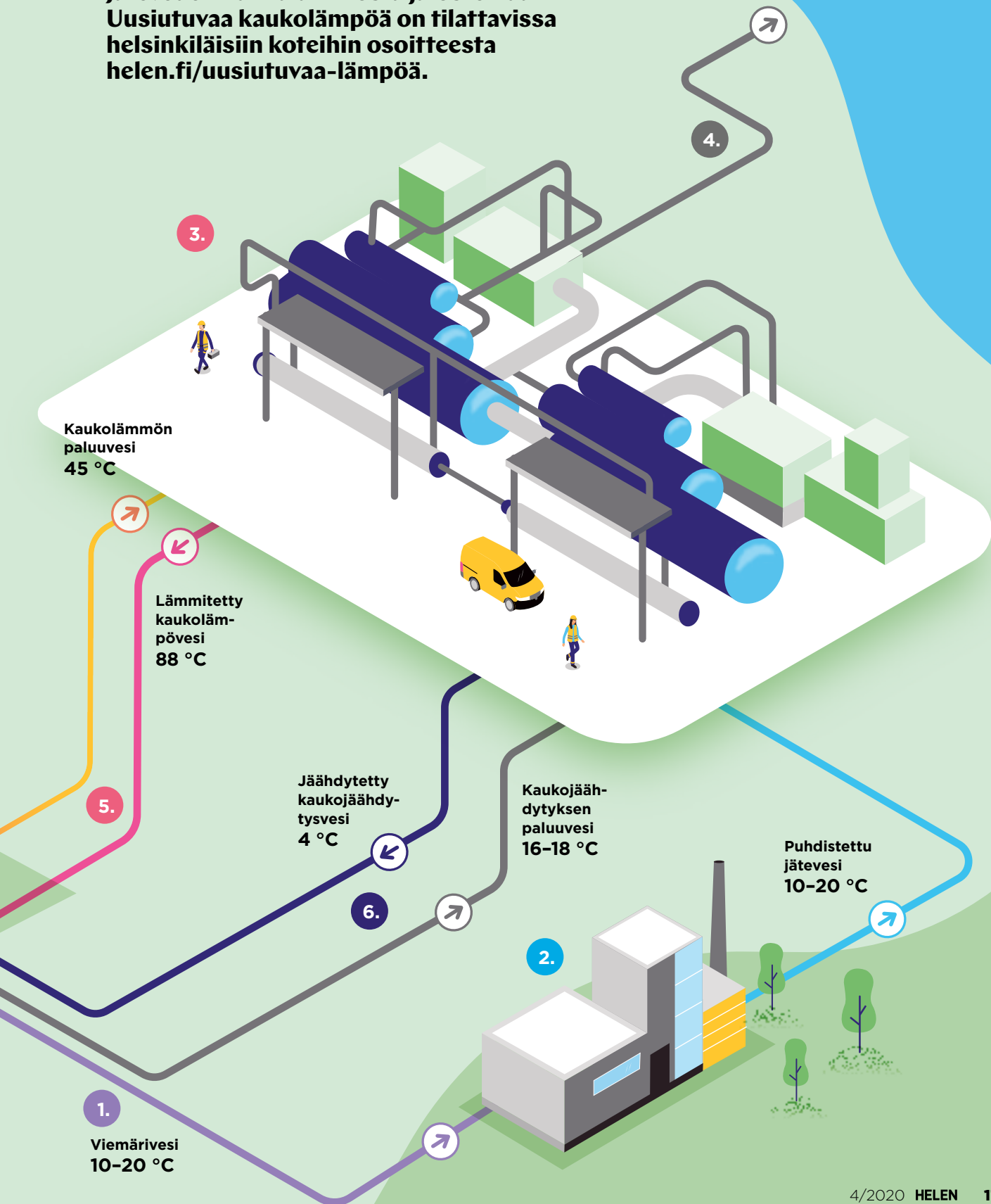
6.

KAUKOJÄÄHDYTYSVERKKO

- Lämpö- ja jäähdytyslaitos tuottaa myös kaukojäähdytysverkkoon vettä, joka sitoo itseensä rakennusten hukkalämpöä.
- Kaukojäähdytyksen paluuveteen sitoutunut lämpö muutetaan lämpöpumpuilla kaukolämmöksi.



**Jäteveden hukkalämmöstä jalostettua
Uusiutuvaa kaukolämpöä on tilattavissa
helsinkiläisiin koteihin osoitteesta
helen.fi/uusiutuvaa-lämpöä.**



Taiteilijan aarteet

Kuvanveistäjä Paavo Halonen löytää materiaalit taideteoksiinsa luonnosta tai vaikka roskalavalta.

Taideteokseni saavat alkunsa siitä, mitä ympärilläni tapahtuu ja millaista materiaalia elinympäristöstäni löytyy.

Luonto on aina näkynyt töissäni, koska olen kotoisin maaseudulta. Kun opintojen jälkeen muutin Helsinkiin, huomasin roskalavojen pursuilevan materiaalia taiteen raaka-aineeksi. Pois heitetyt tavarat alkoivat teoksissani kohdata luonnon materiaaleja. Olen yhdistänyt sulkiin tai hevosen jouhiin pieleen menneitä mutta kiinnostavan muotoisia betonivaluja.

En käytä tietynlaisen materiaalin etsimiseen aikaa, vaan otan mitä löydän. Se on sattumanvaraista ja tuntuu minusta hyvältä. Olen esimerkiksi tehnyt paljon teoksia laulujoutsenten sulista, mutta nyt en ole osunut sellaisten kohdalle useaan vuoteen, joten olen käyttänyt muuta.

Viimeisimmässä työssäni ”Ihoni on pehmeä” hyödynsin rakennustyöntekijöiden käsiä, joita oli tiputeltu tuhattomasti kaduille. Koronaeristysen aikana minulla oli viikkoja aikaa kiertää kaukipunkia keräämässä niitä.

En puhuisi roskista, vaan materiaalista tai raaka-aineesta, mutta voi sanoa, että toisen roska on monesti minulle aarre. Löytämäni materiaali jalostaa mielessä olevaa ideaa eteenpäin. Kaikkein tärkeintä taiteessani on käsin tekemisen prosessi – nauaaminen, sahaaminen, tunteminen ja koskeminen.

Kierrätys on syvällä teoksieni sisällössä, mutta se ei ole perimmäinen tarkoitus. En siis haluaisi katsojan miettivän, että ”tuossa on kierrätysmateriaaliteos”. Haluan välittää teoksillani rauhaa, harmoniaa ja estetiikkaa. Nämä eivät ole muodikkaita sanoja, mutta tärkeitä asioita.

Taiteilija Paavo Halonen löytää teostensa materiaalit elinympäristöstään ja mieluiten sattumalta.

PAAVON VINKIT
Näin löydät luovuuden:



Iske sormet saveen tai maaliin.



Uskalla kokeilla – et epäonnistu.



Tee käsin luonnon materiaaleista.



Kysy materiaalien tuntijoilta vinkkejä.

Tiesitkö tämän kiertotaloudesta?

Testaa, miten hyvin tunnet tulevaisuuden kulutustavat.

1

Kuinka monta prosenttia suomalaisista pitää toivottavana, että Suomi siirtyisi kiertotalouteen vuoteen 2025 mennessä?

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

2

Mikä on kiertotalous?

- A. Talousmalli, jossa kulutus perustuu palveluiden käyttämiseen
- B. Talousmalli, jossa kulutus perustuu omistamiseen
- C. Talousmalli, joka perustuu tavaroiden jatkuvaan tuottamiseen

3

Minä vuonna Thomas Malthus pohti, riittääkö ruoka koko ajan lisääntyvälle maailman väestölle?

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

4

Kuinka paljon Helen Ventures sijoittaa muun muassa energia-alaa ja kiertotaloutta kehittäviin eurooppalaisiin yrityksiin?

- A. 10 miljoonaa euroa
- B. 30 miljoonaa euroa
- C. 50 miljoonaa euroa

5

Mihin vuoteen mennessä Helenillä on tavoitteena saavuttaa hiilineutraalius energiantuotannossa?

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

6

Minä vuonna Rooman klubi julkaisi kirjan Kasvun rajat?

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

7

Missä kuussa oli tänä vuonna niin sanottu maailman ylikulutuspäivä?

- A. Kesäkuussa
- B. Elokuussa
- C. Syyskuussa

8

Kuinka paljon säästöä kiertotalous voi tuoda EU:n alueen yrityksille vuoteen 2030 mennessä?

- A. 200 miljardia euroa
- B. 400 miljardia euroa
- C. 600 miljardia euroa

9

Onko energiansäästö kiertotaloutta?

- A. Ei
- B. Kyllä, koska siinä pyritään käyttämään resurssia vähemmän

Onko luovan
rakentamisen
tulevaisuus
merikonteissa?



ISOSSA KUVASSA

Taidetta konteissa

Merikonteista Lontooseen rakennettu taidekeskus on suunniteltu heijastamaan taiteilijoidensa luovuutta.

Container City II on yksi maailman tunnetuimmista konttirakennuksista. Se sijaitsee Trinity Buoy Wharfissa, joka on taide- ja kulttuuri-keskus Thames-joen rannalla Lontoossa. Rakennuksessa on 22 kirkkaan väristä, kaukaa tunnistettavaa konttistudiota, jotka on suunniteltu heijastamaan studioissa työskentelevien taiteilijoiden luovuutta. Kontit on asennettu kahdeksassa päivässä. Container City II on valmistunut vuonna 2002.

Container City II on rakennettu aivan Container City I:n viereen, joka on valmistunut vuotta aikaisemmin. Siihen kuuluu 15 konttistudiota. Molempia konttirakennuksia yhdistävät sillat ja hissi. Alue on rakennettu niin, että siellä pystyvät kulkemaan myös liikuntarajotteiset.



KUVA GETTY IMAGES

AIKAJANA

Televisio-ohjelmien historia

Tiesitkö, mikä on kaikkein katsotuin TV-ohjelma Suomessa?



Ensimmäinen TV-mainos esitettiin ennen Brooklyn Dodgersin ja Philadelphia Philliesin ottelua. Bulova maksoi kellomainoksesta alle 10 dollaria.

❖ 1928 ❖

❖ 1933 ❖

❖ 1935 ❖

❖ 1941 ❖

❖ 1951 ❖

Ensimmäinen TV-elokuva oli The Crooked Circle. H. Bruce Humberstonen ohjaamaa komediamysteeriä pystyi katsomaan noin puolesta tusinasta televisiosta Los Angelesissa.

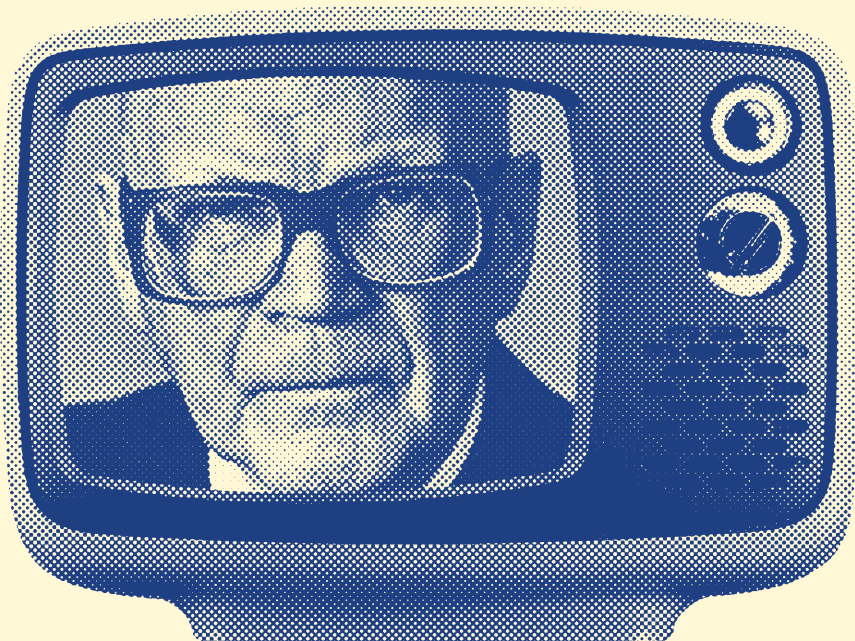
Varieteeshow Premiere oli mahdollista katsoa värillisenä USA:ssa. Pieni hankaluus oli se, että suurin osa televisioista näytti vain mustavalkoista kuvaa.

The Queen's Messenger oli ensimmäinen televisio-ohjelma. J. Hartley Mannersin yhden näytöksen näytelmä oli kahden näyttelijän vakoiludraama. Sitä pystyi katsomaan neljästä televisiosta New Yorkissa.

TV-ohjelmat alkoivat ilmestyä säännöllisesti Euroopassa Saksassa. Ne olivat pääasiassa uutiskatsauksia ja ilmestyivät kolme kertaa viikossa. Seuraavana vuonna Berliinin olympialaisista näytettiin liikkuvaa kuvaa useampia tunteja päivässä.



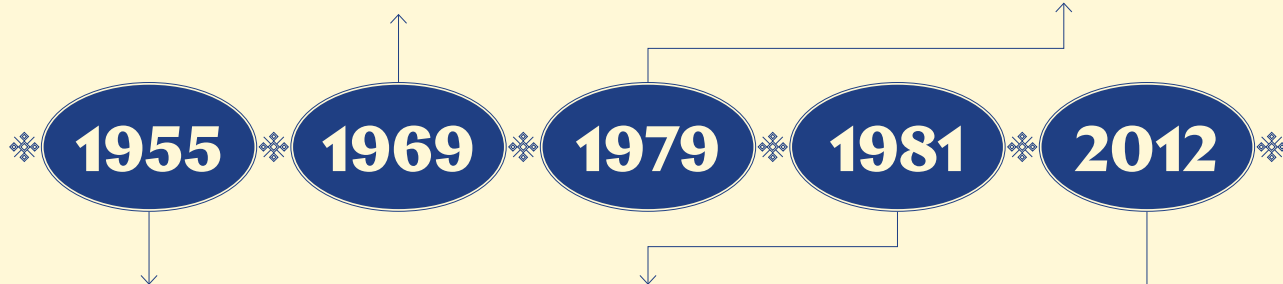
Jesse Owens voitti neljä kultamitalia Berliinin olympialaisissa 1936.



Suomen katsotuin TV-ohjelma on Miss Suomi -kilpailu 1979, jota seurasi 3,3 miljoonaa katsojaa. Miss Suomeksi valittiin Päivi Uitto.



Presidentti Urho Kekkonen uudenvuodenpuhe oli ensimmäinen värillisenä näkynyt TV-lähetys Suomessa.



Näyttelijä Lasse Pöysti juonsi Suomen ensimmäisen TV-ohjelman. Tunnin mittaiseen lähetykseen kuului kuorolaulua, avaussanat, lyhytelokuva, nukketeatteria, musiikkia, taiteilijoiden esiintyminen, ruotsinkielinen sketsi, hypnoosin metodien esittelyä, sääkatsaus ja stipendien jako. Lähetystä sai seurata noin 15 televisiosta Helsingissä.



Televisio tarjosi vielä tänä päivänäkin suosittua lisäpalvelua, kun teksti-TV-lähetykset alkoivat. Teksti-TV:stä voi edelleen lukea uutisia ja ohjelmatietoja.



Kameramies Eero Lappalainen, näyttelijä Helena Vinkka ja juontaja Lasse Pöysti valmistautumassa Suomen ensimmäiseen TV-lähetykseen.

Lontoon olympialaiset on maailman katsotuin TV-ohjelma. Arvioiden mukaan kisoja seurasi televisiosta 3,6 miljardia katsojaa.



Tunne energiasi Oma Helenin avulla

Oma Helen -mobiilisovelluksella opit tuntemaan paremmin omaa energiankulutustasi ja hoidat helposti kaiken energiaan liittyvän asioinnin.

TIEDÄTKÖ MINÄ VIIKON- päivänä kulutat eniten sähköä? Tai miten sähkösi on tuotettu? Oma Helenissä voit seurata omaa energiankulutustasi tuntitasosta vuositaseeseen. Kun tunnet energiankäyttöäsi paremmin, voit optimoida kulutustasi ja säästää rahaa.

Muistitko maksaa sähkölaskun? Entä tehdä sähkösopimuksen uuteen kotiin? Nämäkin arkiset asiat tarkistat ja hoidat näppärästi Oma Helenissä.

Jos sinulle tulee kysymyksiä sopimuksestasi tai muista energia-asioista, Oma Helenistä löydät vastaukset yleisimpiin kysymyksiin ja saat helposti yhteyden Helenin asiakaspalveluun. Helenin asiantuntijat ovat tukenasi pulmatilanteissa.



Lataa ilmainen Oma Helen -sovellus helposti

1. Uusi Oma Helen -mobiilisovellus on julkaistu. Se palvelee aluksi Helenin sähköasiakkaita.

2. Lataa ilmainen sovellus joko App Storesta (iOS) tai Google Playsta (Android).

3. Tunnistaudu sovellukseen ensimmäisellä kerralla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.



1. Oivalluksia energiankulutuksesta

Etusivulla voit seurata kuluvan kuukauden energiankulutustasi verrattuna edellisen vuoden vastaavaan aikaan.

Sähkökäyttösi arjessa

Tiedot ajalta 12.3.2016 - 12.3.2018

Käytät päivittäin sähköä keskimäärin

4,8 kWh

Kulutat eniten **Sunnuntaisin**

Ennätyskulutus **10,5 kWh**

Tiistai 25.12.2018

Kulutuksesi yöllä (klo 22-7)

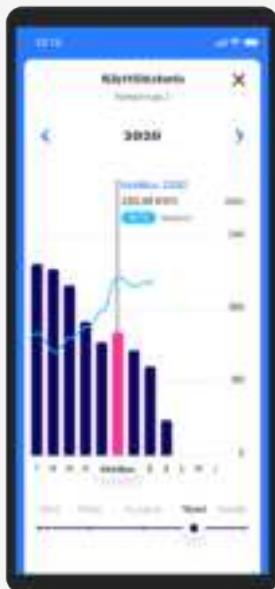
24,4 %

Kulutat vähiten **Tiistaisin**

Pienin päiväkulutus **2,3 kWh**

Keskiviikko 3.7.2019

Käyttöhistoriasta näet kulutustietosi haluamallasi tarkuudella aina tunnista vuosiin.



2. Mielenrauhaa energia-asioihin

Laskut-näkymässä katsot sähkölaskujesi tilanteen ja halutessasi saat ilmoituksen uusista laskuista.



Mietitkö, milloin sähkösopimuksesi päättyy tai miten sähkösi on tuotettu? Oma Helen kertoo sinulle muun muassa nämä asiat.



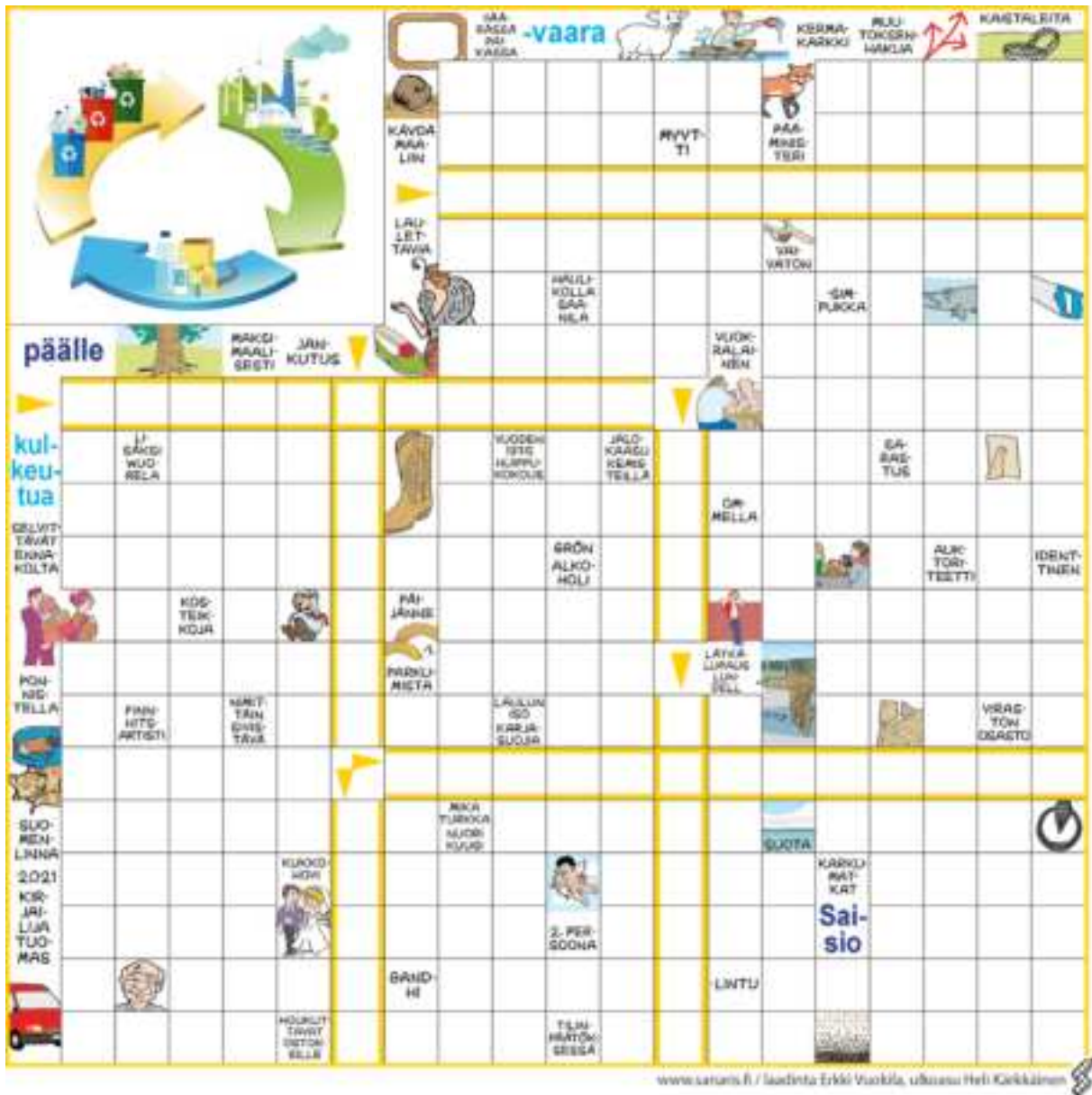
3. Apua asiointiin ja pulmatilanteisiin

Asiakaspalvelun tavoitat helposti viestillä tai soittamalla.



Tarvitsetko apua energia-asioidesi kanssa tai askarruttaako jokin sopimuksessasi? Oma Helen auttaa kaikessa asiointinnissa.





www.suomen.fi / laadinta Erkki Vuokola, ulkoasu Heikki Kerkkainen

LUKIJAKYSELY

Anna palautetta ja voita!

Mikä lehden juttu kiinnosti eniten? Voit myös kertoa, mistä haluaisit lukea Helen-lehdessä. Osallistu kyselyyn 11.1.2021 mennessä internetissä helen.fi/lukijakilpailu tai postikortilla osoitteeseen Helen, Helen-lehti, 00090 HELEN. Muista lisätä korttiin yhteystietosi ja asiakasnumerosi.



Arvomme kyselyyn osallistuneiden kesken älykellon.

Älykello

Keskisen Kellon valikoiman Suunto 7 yhdistää Suunnon monipuolisen urheilukokemuksen ja ilmaiset offline-ulkoilukartat hyödyllisiin älykello-ominaisuuksiin.

7 ASIAA, JOISTA SAAN ENERGIAA

Petra Gargano

1

Voimamusa

Jos on vaikeita hetkiä, kuuntelen nopeatem-poista musaa, kuten System of the Downia tai Rihannaa. Lopulta hoilotan biisin tahdissa, ja jossain vaiheessa poikani tiuskai-see: "Äiti, älä huuda!"



2

Äänikirjat

Ne saavat ajatukseni pois arjesta. Olen saanut itseni huijatuksi jopa juoksemaan äänikirjoja kuunnellessa ja kestämaan korkeitakin sykkeitä.

3

Laulaminen

Huomasin tämän Selviytyjät-ohjelmassa. Kun juonittelu saarella kasvoi, stressi lisääntyi myös siksi, että en päässyt ilmaisemaan itseäni laulamalla. Painerin lopulta veteen istumaan ja laulamaan. Muut kilpailijat kai pitivät siitä ja tulivat kuuntelemaan.



Faktaa

Petra Gargano on pitkän linjan laulaja, joka on tehnyt Tik-tak-yhtyeen lopettamisen jälkeen soolouraa.

Hän on myös ollut mukana lukuisissa TV-ohjelmissa, kuten Vain elämää, Tähdet tähdet ja Selviytyjät.

Petran uusin albumi Miljoona syytä on julkaistu tänä vuonna.

4

Biisit

Saan voimaa, kun puran ja ilmaisen itseäni biisejä kirjoittamalla. Syventyessäni aivoni työskentelevät alitajuisesti. Saatan herätä yöllä tai kesken treenin kipaista kirjoittamaan keksimääni biisin pätkää ylös.



5

Liikkuminen

Vieroksuin liikuntaa, kunnes aloin odottaa esikoistani. Kävin ensin salilla yksin. Kaksi vuotta sitten löysin salin, jossa treenaaminen on yhteisöllistä ja hauskaa.



6

Some

Tykkään sosiaalisen median sosiaalisesta puolesta. Vastailen mielelläni viesteihin ja tykkään pitää Instagramissa liveä. Saan tosin perheeltäni välillä noottia siitä, että kännykkä on juuttunut käteeni.



7

Iltavenyttely

Uni on sitä tärkeämpää, mitä enemmän tulee ikää. Vapaailtoina saatan itseni uneen venyttämällä kevyesti.



**Kierto-
taloudella
tavoitellaan
kokonaisvaltaisesti
hyvinvoivaa
yhteiskuntaa.**

Helen Oy

Sähkötalo,
Kampinkuja 2,
00090 HELEN
• helen.fi

SÄHKÖASIAKKAAT ma-pe 8-18

Sopimus- ja laskuasiat
• 09 617 8080
• asiakaspalvelu@helen.fi
Sähköisesti
• helen.fi/ota-yhteyttä
Maksuttomat sähköiset palvelut
• helen.fi
Muuttopuhelin 24/7
• 09 617 8020

LÄMPÖASIAKKAAT ma-pe 8-16

Kaukolämpöön liittyminen
• 09 617 8013
• kaukolampoliittymat@helen.fi
Sopimusmuutokset ja neuvonta
• 09 617 8014
• kaukolampo@helen.fi
Laskutus, mittarilukemat
ja energiankäyttö
• 09 617 8001
Kaukolämpölaitteiden tarkastus ja
neuvonta
• 09 617 8012

JÄÄHDYTYSIKKAAT ma-pe 8-16

Myynti ja sopimukset
• 09 617 8015
• kaukojaahdytys@helen.fi

ENERGIATORI JA ASIAKASPALVELUPISTE

Sähkötalo, 3. krs
ma-pe 8-16 (toistaiseksi suljettu)
Energiatori: ryhmävaraukset,
neuvoja lämmitykseen, uusiin
sähköratkaisuihin, kulutuksen
seurantaan sekä opastusta kodin
laitteiden valintaan, käyttöön ja
hoitoon liittyvissä kysymyksissä
• energiatori@helen.fi

VIKAILMOITUKSET

Sähkön jakeluhäiriöt
• 08001 80808
Kaukolämmön jakeluhäiriöt
• 08001 60602
Reaaliaikaiset tiedot jakeluhäiriöistä
• helen.fi

PUHELUHINNAT

Puheluista peritään paikallisverkko-
tai matkapuhelinverkkomaksu

Helen Sähköverkko Oy

• helensahkoverkko.fi

SÄHKÖVERKKOASIAKKAAT

Sopimus- ja laskuasiat
• 09 617 8090
Sähköverkkoon liittyminen
• 09 617 8086
Sähköisesti
• helensahkoverkko.fi
Maksuttomat sähköiset palvelut
• helen.fi



Facebook
@energiahelen



Instagram
@energiahelen



Youtube
@HelsinginEnergia



Twitter
@EnergiaHelen
@HELSahkoverkko



LinkedIn
@helen-oy
@helen-sahkoverkko-oy

