



Tilat jopa 100 joogan harrastajalle yhtä aikaa

Joogastudio Urban Mandalan tiloihin mahtuu yhtä aikaa jopa 100 joogan harrastajaa. Kesäkuussa järjestetyissä avajaisissa paikalla oli jopa pari sataa joogia.

Joogastudio Urban Mandala on toiminut entisissä Wärtsilän telakkarakennuksissa kesäkuusta lähtien

■ Punavuoren Telakkakadulla, Wärtsilän kunnostetuissa telakkarakennuksissa sijaitsee joogastudio Urban Mandala, joka avasi ovensa virallisesti elokuun lopussa. Avajaisia studio ehti viettää jo kesäkuussa, jolloin paikalla oli noin 200 joogan harrastajaa.

Tuolloin viimeistään tuli selväksi, että Punavuorella on luultavasti enemmän jooga-

studiot neliökilometriä kohden, kuin missään muualla Suomessa.

– Harrastajien määrä on kasvanut aika räjähdysmäisesti. En ole koskaan nähnyt Suomessa vastaavaa, että olisi parisataa joogia yhtä aikaa samassa tilassa. Normaaleilla tunneilla on ollut 10-20 henkeä joka kerta, mistä olen iloinen sillä täällä on viisi salia tosi pienellä alueella. Kertoo varmasti siitä, että

alueella on paljon joogan harrastajia, Mandalan sisältöjohtaja ja yksi joogaopettajista **Mia Jokiniva**.

Stressinhallinta kattoteemana

Jokinivan mukaan asiakkaita kaikille joogastudioille riittää myös, koska jokainen markkinoi itseään hieman erimuotoisella joogalla.

– Asiakkaat löytävät oman juttunsa kokeilemalla, kävijöitä riittää varmasti kaikille studioille. Meillä stressin hallinta on ikään kuin kattoteemana, Jokiniva kertoo.

Sivu 5

Uusi lastensairaala suunnitellaan lasten ehdoilla

Ramboll on valittu Uuden lastensairaalan rakenne- ja geosuunnittelijaksi. Sairaalan suunnittelussa korostuvat lasten näkökulman lisäksi Terve Talo -periaatteet, joissa tärkeänä osana ovat kosteudenhallinta sekä tietomallinnus ja elinkaariajattelu.

■ Uuden lastensairaalan arkkitehtisuunnittelusta vastaa arkkitehtiryhmä Arkkitehtitoimisto Sarc Oy ja Arkkitehtiryhmä Reino Koivula Oy.

Uusi lastensairaala rakennetaan Meilahteen, ja se on kooltaan noin 45 000 brutto-m² ja maksaa 160 miljoonaa euroa. Jättihankkeen aikataulu on äärimmäisen tiukka, sillä luonnossuunnittelu alkaa keväällä 2014 ja rakentaminen alkuvuodesta 2015. Sairaalan arvioidaan valmistuvan vuoden 2017 lopussa.

Suunnittelutyön tilaaja on KOY Uusi lastensairaala, joka valitsi suunnittelijan vahvasti laatuperustein; laadun osuus oli 70 % ja hinnan 30 %. Sairaalan rakennuttaa Säätiö Uuden lastensairaalan tuki.

Terveellisyys ja turvallisuus tärkeässä roolissa

Rambollin tarjous tehtiin aidosti lapsia kuunnellen. Varsin-

nainen suunnittelutyö toteutetaan niin ikään lasten ja heidän auttajiensa näkökulmasta, jotta sairaalasta saadaan mahdollisimman terveellinen ja turvallinen. Suunnittelussa Ramboll hyödyntää sairaalarakentamisen laajaa ja kansainvälistä suunnitteluosaamista.

– Meillä on loistava osaaminen talossa. Teimme hurjan, tiiviin, intohimoisen ja ennennäkemättömän tarjoustyön porukalla, jolla oli halu voittaa. Nyt hoidamme sitten varsinaisen suunnittelutyön samanlaisella intohimolla, huippuosaamisella ja terävällä projektin johtamisella, sanoo toimialajohtaja **Juha Valtari** Rambollista.

– Huolellisesti mietityn ja kattavan työohjelman pohjalta on erinomaiset lähtökohdat aloittaa varsinaisen suunnittelutyö, iloitsee tarjousprosessia koordinoanut yksikönpäällikkö **Aki Vuolio** Rambollista.

– Tietomallinnus on hankkeessa myös erittäin merkittä-

vässä roolissa. Sen avulla tilojen ja toimintojen tarkoituksenmukaisuus sekä lapsen positiivinen sairaalakokemus voidaan ottaa huomioon jo suunnittelun varhaisessa vaiheessa. Hankkeessa tullaan hyödyntämään myös virtuaalisen todellisuuden työkaluja, lisää yksikönpäällikkö **Juha-Pekka Smolander** Rambollista.

Rambollilla vahvaa sairaalaosaamista

Ramboll on saanut parin kuukauden sisällä hoidettavakseen jo toisen merkittävän suomalaisen sairaalahankkeen suunnittelun, sillä syyskuussa Ramboll allekirjoitti sopimuksen Keski-Suomen uuden sairaalan suunnittelusta.

Uuden lastensairaalan suunnittelutyössä ovat mukana mm. projektipäällikkö **Esa Ikäheimonen**, tietomallinnuksen ekspertti **Max Levander**, Terve talo -asiantuntija **Timo Turunen**, sisäilma-asiantuntija **Kiia Miettinen** sekä geosuunnittelun asiantuntija **Eero Timonen**. Koko suunnitteluprojektia vetää **Tapio Aho**.



Ajankohtaista

Kalevankadulle uudet led-valot

■ Helsingin katuvalaistusta uusitaan vaiheittain energiätehokkaammaksi. Kalevankadulla uudistus tehtiin perinteitä kunnioittaen, kun historiallisiin, vanhamallisiin 1930-luvun ripustusvalaisimiin asennettiin räätälöidyt led-valonlähteet.

Kun katuvalaistusta uusitaan, huomioidaan valaistuksen suunnittelussa energiätehokkuuden lisäksi historiallinen, kaupunkikuvallinen näkökulma. Kalevankadulle, Mannerheimintien ja Yrjönkadun välillä, led-valot vaihdettiin vanhoihin 1930-luvun valaisimiin. Alkuperäiset, niin kutsutut pienet Y-valaisimet korvattiin saman valaisinperheen isommalla mallilla, joita löytyi kierrätysvarastosta. Näin valaisimeen saatiin mahdolluttua uusi elektroniikka sekä sen vaatima jäähdytys.

– Kalevankadun vanhat valaisimet ovat Helsingin Energian omaa mallistoa, kertoo yksikön päällikkö **Olli Markkanen** Helsingin Energiasta. – Valoja uudistettaessa haluttiin kunnioittaa valaisinten alkuperäistä ideaa eli katualueen lisäksi valo säteilee myös rakennusten julkisivuihin. Led-tekniikan murros antaa mahdollisuuden säästää energiaa, mutta myös mahdollisuuden säilyttää vanhoja historiallisia valaisimia.

Kalevankadun lisäksi samoja led-valaisimia vaihdettiin Eerikinkatu 1 kohdalle. Vanhojen valaisimien led-testit aloitettiin Välikadulla jo vuonna 2010. Saatujen kokemusten perusteella voidaan pohtia, kannattaako ledejä vaihtaa historiallisiin valaisimiin myös jatkossa.

Helsingissä valaistetaan kulkuväylä, puistojen ja aukoiden lisäksi myös kaupungin keskeisiä rakennuksia, siltoja, patsaita ja puistoja. Kaupungin katuvalaistusverkko käsittää noin 86 000 valaisinta ja 1600 katuväliveskusta.

Valtuusto vahvisti Helsingin veroprocentiksi 18,5

■ Helsingin kaupunginvaltuusto vahvisti kaupunginjohtajan esityksen mukaisesti ensi vuoden tuloveroprocentiksi 18,5 prosenttia. Veroprocentti säilyy siis entisellään.

Lokakuun ennusteen mukaan kuluvan vuoden tuloveron ker-

tymäksi arvioidaan 409 miljoonaa euroa, eli 50 miljoonaa talousarviota enemmän. Vuoden 2012 kunnallisveron tuottoon verrattuna lisäystä on 4,4 prosenttia, eli noin 13 miljoonaa euroa.

Metroluokennetta jatketaan viikonloppuisin kahdella tunnilla

■ Metro alkaa ajaa kaksi tuntia pidempään perjantain ja lauantain sekä lauantain ja sunnuntain välisinä öinä perjantaista 15.11. alkaen.

Metro kulkee klo 23.30–1.30 Ruoholahden ja Itäkeskuksen välillä 10 minuutin välein. Itäkeskuksesta Vuosaaren ja Mellunmäkeen vuoroväli on 20 minuuttia.

Pidennetyin metroluokennetta aikana klo 23.30–1.30 ei järjestetä erillistä liityntäliikennettä. Jos on menossa pidemmälle kuin kävelyetäisyydelle metroasemalta, kannattaa nousta N-bussiin jo Rautatientorilta kuten nykyin.

Metron liikennöintiaikojen pidentämisen yhteydessä Itä-Helsingin N-busseilta 90N, 92N,

94N, 96N ja 97N jää joitakin lähtöjä pois perjantai- ja lauantai-öisin klo 23.30–1.20.

Kyseessä on 7 kuukauden kokeilu, joka kestää kesäkuun 2014 puoliväliin saakka.

Kokeilun aikana kerätään palautetta matkustajilta ja tilastoidaan matkustajamäärät, jotta saadaan taustatietoa jatkosta päättämisen tueksi. Koska kokeilu alkaa marraskuun puolivälissä, saadaan kokemuksia myös pikkujoulukauden liikenteestä.

Matkustajien turvallisuuden takaamiseksi viikonlopun yömetroissa on tehostettu vartiointi ja niissä kiertää matkalippujen tarkastuspartio.

Vähäiset ansiot ja avustukset eivät saa vähentää toimeentulotukea

■ Toimeentulotukilain mukaan vähäiset avustukset tai ansiotulot eivät saa vähentää toimeentulotukea saavan henkilön tai perheen tuen määrää. Koska toimeentulotukilaissa ei ole määritelty vähäisten ansioiden ja avustusten euro-määrää, on tukea myöntävän kunnan harkintavallassa, missä määrin asiakkaan erilaisia avustuksia, stipendejä tai ansioita voidaan pitää vähäisinä.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaassa kuntia ohjeistetaan toimeentulotuen käytännöistä ja ratkaisuista.

Esimerkiksi perheen lasten satunnaiset ansiot kesäisin, loma-aikoina ja viikonloppuisin ovat ohjeistuksen mukaan sellaisia tuloja, joita ei pitäisi ottaa huomioon tukea määriteltäessä.

Vähäisiksi tuloiksi voidaan katsoa myös avustukset, joita yksin asuvat ja lapsiperheet ovat perinteisesti saaneet joulun aikaan kansalaisjärjestöiltä, yrityksiltä ja säätiöiltä.

Toimeentulotukea saava perhe voi myös ansaita tietyn määrän suurempia ansiotuloja ilman, että se pienentää tukea. Lain mukaan

asiakas saa hyväkseen vähintään 20 prosenttia sadusta palkasta, mutta enintään 150 euroa kuukaudessa. Mikäli ansiotulo ylittää kyseisen määrän, tukea vähennetään tältä osalta.

Sosiaali- ja terveysministeriö toivoo kuntien kiinnittävän huomiotaan siihen, että asiakkaat saavat aitoa hyötyä yritteliäisyydestään. Toimeentulotuen tarkoitus on rohkaista ja tukea työntöntä työnhakijaa myös tällä tavoin. Itse hankitut tulot parantavat asiakkaan edellytyksiä päästä tai palata työmarkkinoille.



Avaa ovi Haagan Helander-kotiin

Vapaana paikka Haagan dementiakoti Helmissä.
Helmi-koti on kodinomainen 12 -paikkainen aktiivisesti toimiva muistisairaiden ryhmäkoti puutarhalla.
Palveluseteli käy palveluiden ostamiseen.

tiedustelut arkisin klo 9-15 p. 040-5627704

www.ilmarihelanderinvanhustensaatio.fi

Tilat jopa 100 joogan harrastajalle yhtä aikaa

■ – Flow-jooga sisältää keskittymistä, dynaamisen treenin ja pitkät loppurennot, ihmiset kokevat että se rentouttaa. Eräskin alkeiskurssin kävijämme kertoi olleensa joogassa vasta kolme kertaa elämänsä aikana, ja hämmästelee aina kuinka siitä voi tulla niin onnellinen olo.

– Joogassa ollaan tavallaan treffeillä oman kehonsa kanssa, ja tullaan sinuiksi itselleen, Jokiniva kuvailee.

Tilaisuuksia yrityksille

Mandalassa toimii tällä hetkellä neljä joogan opettajaa, ensi kaudella määrä nousee seitsemään. Flow-jooga ei ole keskittynyt yhden gurun ympärille, joten tunnit voivat olla hyvinkin erilaisia opettajasta riippuen.

– Flowssa jooga-asentoja laitetaan virtaavasti yhteen, tunteita voi keskittää esimerkiksi tasapainoihin, rangan kiertoihin tai lonkkien avaamiseen. Flowlle onkin tyypillistä, että tunnilla on jokin teema, Jokiniva kertoo.

Joogassa pidetään muutenkin tärkeänä kehon kuuntelua ja sitä, että hyvä olo säilyy jatkuvasti.

– Verenmaku suussa repimistä ei tehdä, Jokiniva naurahtaa.

Mandala on järjestänyt myös joitakin paikallisil-



– Punavuorella on pienellä alueella viisi joogastudiota, mutta kävijöitä riittää kaikille. Joogan harrastajia tällä alueella on paljon, Urban Mandalan sisältöjohtaja ja joogaopettaja Mia Jokiniva kertoo.



Päivisin Telakkakadun rakennuksessa pyörii neljän hengen valokuvastudio TK8.

le yrityksille suunnattuja virkistystapahtumia, joissa työntekijät kuulevat luennon stressinhallinnasta ja pääsevät rentoutumaan harjoituksen muodossa matolla. Tammi-helmikuussa studio järjestää tiloissaan perjantai-aamuisin stressinhallintaan räätälöityä Hengähdyshetkiä-kurssia, joka pohjaa Jokinivan uuteen samannimiseen kirjaan.

– Työn tuottavuuskin paranee varmasti, kun aivot ja keho on saatu nollattua aamulla ennen töihin ryhtymistä, Jokiniva toteaa. Myös joitakin päivätapah-

tumia on tulossa.

Tiloissa myös valokuvaajia

Wärtsilän vanhoissa telakkarakennuksissa toimii joogastudion lisäksi myös neljän valokuvaajan ryhmä. Valokuvaajat käyttävät tilaa päivisin, joogan harrastajat lähinnä iltaisin.

– Hienoa, että saadaan kaikki irti näistä upeista tiloista. Vanha puuverstas oikein huokuu historiaa, tietää heti että kyseessä on vanha rakennus, Jokiniva innostuu. –mko

Aloite torin saamiseksi Ruoholahteen

■ Kaupunginvaltuutettu Björn Månsson (rkp) jätti valtuuston kokouksessa kuudes päivä marraskuuta aloitteen, jossa hän yhdessä muiden aloitteen allekirjoittajien kanssa toivoo kaupungin selvittävän mahdollisuuksia toritilojen perustamiseksi Ruoholahteen.

– Ruoholahti on viime vuosien aikana laajentunut voimakkaasti sekä asun-

noilla että toimistoilla. Kaupunginosasta puuttuu kuitenkin toritilat vihannesten, kukkien, leivän ja muiden vastaavien tuotteiden myymistä varten. Torilla voisi toimia myös kirpputori. Sopivia paikkoja voisi varmasti löytyä metroaseman läheltä, kunhan vain voidaan tarjota sosiaalityö- ja Månssonin aloitteesta todetaan. –mko

Uggla on Punavuoren uusin baari ja yökerho

■ Ravintola Uggla avaa ovensa Annankadun ja Uudenmaankadun kulmaan perjantaina 22. marraskuuta. Annankatu kymppiin levittäytyvä uusi baari ja yökerho hakee asiakkaikseen kultturelleja kaupunkilaisia ja lyö kiilaa punavuorelaisen baariskenen monipuolisella ohjelmistollaan.

Uggla bar & yökerho tarjoaa viihtyisän ja erottuvan miljöö, jossa voi nauttia mielenkiintoisesta live-ohjelmasta, kaupungin tunnetuimmista DJ:stä ja trendikkäästä musiikista tai vain rentoutua lasillisen äärellä inspiroivassa ympäristössä työviikon päätteeksi.

Uggla tulee myös tarjoilemaan lounasta vuodenvaihteen jälkeen.

– Haluamme palvella monipuolisesti asiakkaitamme. Uskon vakaasti, että läsnäolo ihmisten kiireen keskellä niin lounas-, drinkki- kuin illanviettohetkinä takaa toimintamme kehityksen siihen, mihin asiakkailamme on todellinen tarve, summaa Bobby D Gazo.

Ugglaan luo kodikasta tunnelmaa sisustuksessa käytetty puu, mutta joukkoon on siroteltu myös patinoitua rosaa roikkulampun ja ruostein. Hyvän menon takaa kokenut henkilö, joka pitää huolta Ugglan tasosta niin siisteyden kuin palvelunkin puolesta. Asiakaspaikkoja on noin 400.

Nimensä uusi ravintola on saanut kotikortteliltaan: paikka sijaitsee Annankadulla Pöllön korttelissa.

Bändejä, DJ-keikkoja ja teatteria

Ravintola levittäytyy kahteen kerrokseen. Katutasen bar muuntuu alkuillan illanviettopaikasta DJ- ja artis-

tipainotteiseksi yöklubiksi, jonka keikoilla kuullaan sekä kotimaisia että ulkomaisia artisteja. Ensimmäisten joukossa lauteille nousee mm. Gracias 23. marraskuuta, Reino Nordin 28. marraskuuta ja rap-artisti Coolio 29. marraskuuta. Klubi ylpeilee kaupungin parhaisiin lukeutuvalla äänentoistollaan. Alakerrasta löytyy Uggla yökerho, joka muuntautuu moneksi ja on sekoitus uutta ja vanhaa niin sisustuksen, musiikin kuin teemojen puolesta.

Varattavissa on mm. ylellinen Champagne Nicolas Feuillatte -looshi takkoineen ja kristallilaseineen. Ugglasta löytyy myös ”lennosta shotti” -baari kiireisille pistäytyjille. Ohjelmaan luvataan bändi- ja DJ-illtoja sekä muusikkojen soolokeikkoja.

Yllättäen konseptiin mahtuu myös ennenkokemattomia teatteria: koko yläkerta muuntautuu kerran kuukaudessa teatterinäyttämöksi. Lavalla nähdään mm. Jaana Saarela, Piitu Uski ja Lorenz Backman, ensiesitys 2. helmikuuta 2014.

Helsingin yöelämä on palannut Punavuoreen

Ugglan omistaja on viihteen moniosaaja *Bobby D Gazo* taustavaikuttajinaan toinen osakas sekä joukko kokeneita ravintola- ja media-alan osaajia. Gazo lupaa paperitöiden ohessa toimia isäntänä Ugglan illoissa.

– Punavuoresta on puuttunut silukas ja monipuolista ohjelmaa tarjoava paikka. Oiva tilaisuus pitkäaikaisen unelman toteuttamiseen tarjoutui paraatipaikalta. Sijainti kivenheiton päässä Ruttoupuistosta on erinomainen.



Joogastudio sijaitsee Telakkakadulla, Wärtsilän kunnostetuissa telakkarakennuksissa.