



Jenni ja Ville Korpi muuttivat kesällä Peltola-Harittuun juuri remontoituun kotiin. Liikuntaa harrastava pariskunta pääsee lenkille metsään kotiovelta ja uimahallikin on lähellä.



Pääsimme illalliselle TYSsin Nummenrantaan, jossa terveellistä iltapalaa valmistavat juoksukoulu Vauhtisammakon vetäjät Anni Mäkinen ja Mikko Liukka.



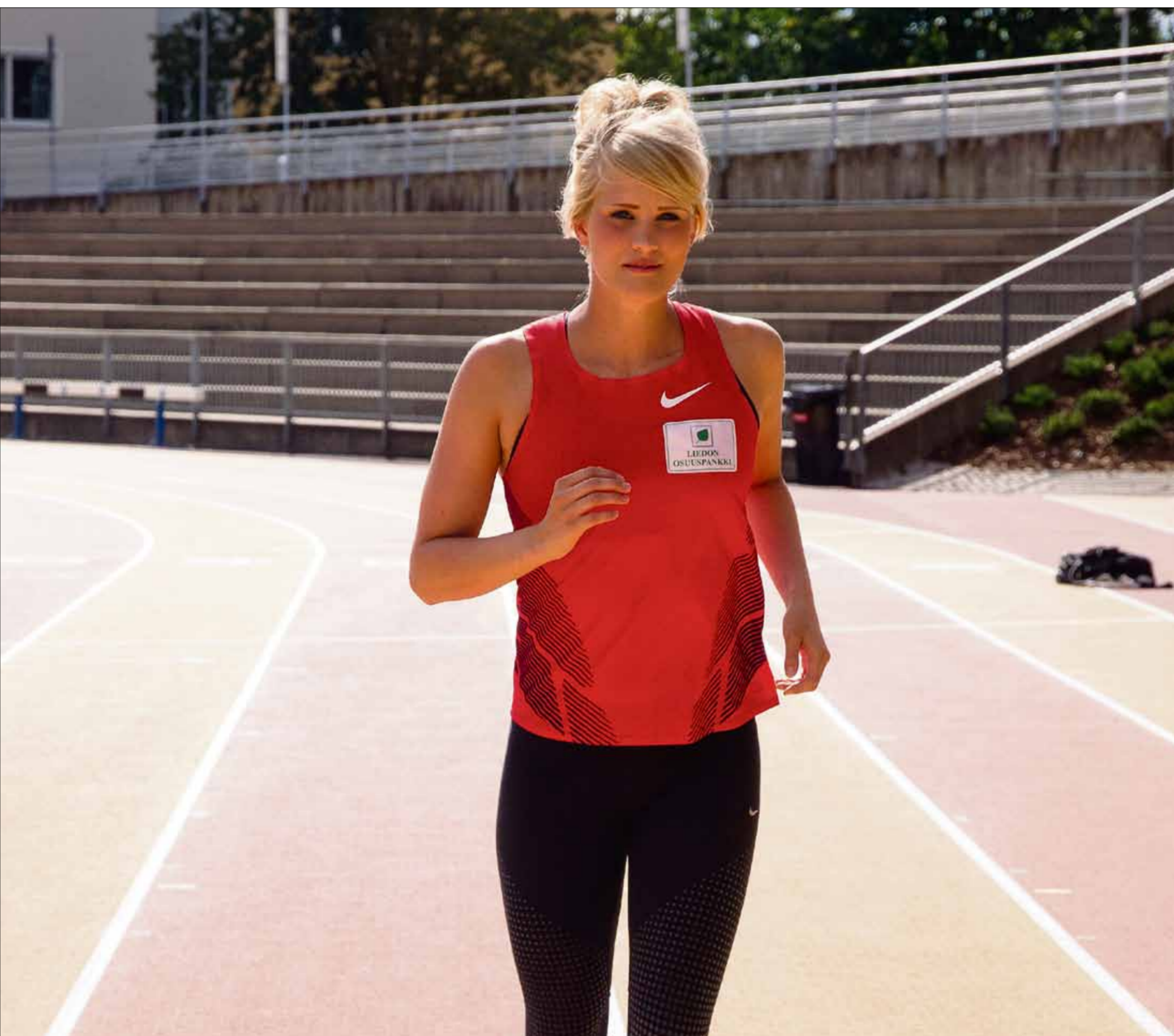
TYSsillä on lähes 7 000 asukasta. Kohteista uusin on vapuksi valmistunut Ikituuri Helsingin ohikulkukutien kupeessa. 12-kerroksisessa ellipsis muotoisessa talossa on 84 yksiötä. Miten asukkaat viihtyvät?



Rina Bao tutki opiskelijoiden kierrätystapoja. Nuoret ovat valtuutuneita: 99 prosenttia vastaajista kertoi kierrättävänsä.

SYKSY ILMESTYS 2011

TURUN YLIOPIILASKYLÄSÄÄTIÖN TIEDOTUSLEHTI



Maiju Mattilalla on tähtain korkealla: uusi Suomen ennätys olisi kiva pystyä joskus hyppäämään. Geologian opiskelija on innokas treenaaja, juhlimiseen jää harvoin aikaa. Kotona Maiju tykkää vain lepäillä ja ladata akkuja.

Rento ja sähkökkä

Korkeushyppääjä Maiju Mattilasta tuli vähän puolivahingossa, mutta intohimoinen urheilija ja kilpailija turkulainen on ollut aina.

TEKSTI: PIIRKKO SOININEN

Vilme kesänä voitin sattumalta korkeushyppäystä SM-kultaa ja innostuin lajista ihan toisiani, iloinen Maiju nauraa treenin jälkeen Paavo Nurmi -stadionin laidalla.

Maiju aloitti yleisurheilun 8-vuotiaana isosiskon ja -veljen vanavedessä. – Minulla on tosi kova kilpailuvietti. Lähden mukaan vähän kokeilumielessä, mutta kun kilpailuissa alkoi tulla menestystä, jäin koukkuun. Kilpailin monessa eri lajissa ja innostuin aina vuorollaan siitä, missä meni sillä hetkellä hyvin.

Jossain vaiheessa Maijusta piti tul-

la aituksia, hän voitti pika-aidoissa SM-kultaa 14-vuotiaiden sarjassa. Koska innokas treenaaja oli niin hyvä niin monessa eri lajissa, pääajiksi valikoitui luontevasti moneksi vuodeksi 7-ottelu.

Temperamentti sopii korkeushyppyyn

– 7-ottelussa ei voi kauden aikana kilpailla kovin montaa kertaa, sillä laji on todella raskas. Korkeushyppäystä nautin siitä, että pääsen kisaamaan paljon, jopa 15 kisaan kaudessa.

Maiju naurahtaa, ettei 7-ottelu oikein sopinut hänen räiskyväälle temperamentilleen. – Siinä pitää olla henkisesti niin tyyni koko ajan. Ei saa hermostua siitä, jos ensimmäinen laji menee penkin alle, vaan pitää koota itsensä. Siinä kilpaillaan enemmänkin itseä kuin muita vastaan.

Viime talven Maiju treenasikin jo toissaan korkeushyppäjä ja on tällä kaudella kilpaillut siinä. Kalevan Kisoista tuli SM-pronsssia.

Korkeushyppy on erittäin herkkä laji.

Kaiken pitää osua kohdalleen, jotta riiman yli lentää. Maijun vahvuus on tiukka ponnistus. 177-senttinen nainen ei ole korkeushyppääjäksi pitkä, mutta pituutta kompensoivat mukavasti vahvat jalat, joissa on ponnistusvoimaa.

– Minulla on tekniikassa vielä paljon hiomista. Kunhan saan sitä petrettua, uskon, että pystyn hyppäämään vaikka uuden Suomen ennätyksen.

Maijun oma ennätys on tällä hetkellä 185 senttimetriä, kun Suomen ennätys on 192.

– Korkeushyppäystä kiehtoo se, että samaan aikaan pitää olla rento ja sähkökkä. Ensi kesän tavoitteeni ovat EM-kisat Helsingissä. Toivon, että pääsen edustamaan Suomea kisoihin ja pääsisin finaaliin asti. Se on kova tavoite, mutta ihan saavutettavissa.

Vastapainoksi geologian opintoja

Maiju opiskelee Turun yliopistossa kolmatta vuotta geologiaa.

– Luonnontieteet ovat aina kiinnostaneet minua. Kun olin lapsi, liikuimme

perheen kanssa paljon luonnossa. Voi olla, että erikoistun ympäristögeologiaan, sillä se tuntuu tällä hetkellä kiinnostavimmalta vaihtoehdolta.

Kesällä kisakauden aikana Maiju treenaa vähemmän, viikkoon voi mahduttaa jopa pari leppöpäivää. Talvella val-

perheen kanssa paljon luonnossa. Voi olla, että erikoistun ympäristögeologiaan, sillä se tuntuu tällä hetkellä kiinnostavimmalta vaihtoehdolta.

Kesällä kisakauden aikana Maiju treenaa vähemmän, viikkoon voi mahduttaa jopa pari leppöpäivää. Talvella val-

perheen kanssa paljon luonnossa. Voi olla, että erikoistun ympäristögeologiaan, sillä se tuntuu tällä hetkellä kiinnostavimmalta vaihtoehdolta.

Kesällä kisakauden aikana Maiju treenaa vähemmän, viikkoon voi mahduttaa jopa pari leppöpäivää. Talvella val-

perheen kanssa paljon luonnossa. Voi olla, että erikoistun ympäristögeologiaan, sillä se tuntuu tällä hetkellä kiinnostavimmalta vaihtoehdolta.

Kesällä kisakauden aikana Maiju treenaa vähemmän, viikkoon voi mahduttaa jopa pari leppöpäivää. Talvella val-

Täysipainoista ravintoa, lepoa ja hierontaa. Siinä kolme menestyksen kulmakiveä kovan treenin lisäksi. Maiju korostaa myös tukijoukkojen merkitystä.

– Tarvitsen kymmenen tuntia unta yössä, muuten minulle tulee huono olo. Osittain tuonkin takia en paljon juhi,

“Uskon, että pystyn hyppäämään vaikka uuden Suomen ennätyksen.”

mentaja **Hannu Rautalan** johdolla tehdäänkin sitten runsaasti voimaharjoittelua, juoksua ja pari hyppyharjoitusta viikossa.

– Minä olen korkeushyppääjäksi vieläkin vähän liian lihaksikas, joten pikku hiljaa tästä varmaan muutun hiukan eri malliseksi.

vaan vietän aika tylsää ja rauhallista elämään. Ei minua juhliminen niin kiinnostakaan. Jos vapaa-aikaa jää, haluan maata kotona sohvalla ja lukea lehtiä.

Kesään asti Maiju asui Ylioppilaskylässä yksiossa ja viihtyi oikein hyvin.

PÄÄKIRJOITUS

Opiskelija-asunnoilla on kysyntää

Varma merkki syksyn ja opiskelijan alkamisesta ovat uutiset opiskelija-asuntojonoista. Toinen toistaan pidempiä jonoja tuntuu olevan eri puolilla maata eri korkeakoulualueilla. Onneksi Turussa jonot ovat lyhyimmistä päästä. Viime vuosina syyskuun alussa, kun kaikki paikat on täytetty, jonoissa on ollut noin tuhat hakemusta. Tilanne ei ole juurikaan muuttunut, vaikka uusia opiskelija-asuntoja onkin rakennettu.

Turun Ylioppilaskyläsäätiöllä on yhteensä noin 7 300 asuntoa. Viime vuosina on rakennettu Nummenrannan opiskelija-asuntoalue Ylioppilaskylän ja Yliopiston väliselle alueelle. Tätä kautta lähes 800 opiskelijaa on saanut kunnollisen opiskelutalokaisen asunnon.

Jonotus on suhteellinen asia. Syksyn ruuhkan jälkeen opiskelijoilla on kohtuullisen hyvä mahdollisuus saada säätiöltä opiskelija-asunto loppuvuodesta tai seuraavan vuoden alkupuolella. Tätä ilmeisesti vaikeuttaa se, että vapailla markkinoilla vuokranantajat ovat keksineet määraikaisen vuokrasopimuksen, jolloin lukuvuoden aikana siitä ei pääse eroon.

Opiskelija-asuntojen suosio on ymmärrettävää. Yleishyödylliseltä pohjalta opiskelija-asuntojen vuokrat ovat noin neljänneksen halvemmat kuin vertailukelpoiset vapailla markkinoilla olevat asunnot. Se on merkittävä euro-määrä, jonka opiskelijat säästävät päästessään säätiön asuntoihin.

Säätiön asunnot ovat varsin hyvin täynnä. Vuosittainen käyttöaste on noin 96 prosenttia, vaikka joka kesä on yli tuhat asuntoa tyhjää hetken aikaa tyhjänä odottaen uusia Turkuun saapuvia opiskelijoita. Muutenhan heidän mahdollisuutensa saada asunto olisi minimaalinen. Asukkaista noin kolmannes vaihtuu vuosittain.

Lähivuosina säätiö tulee rakennuttamaan jonkin verran uusia opiskelija-asuntoja; ei mitään erityisen suurta määrää kuitenkaan. Lähinnä kysymys on tontin saamisesta kaupungin keskusta-alueelta tai oppilaitosten läheltä. Säätiö on myös merkittävästi euromäärällä ko-jannut vuosittain kiinteistöjään, tulevaa korjaustarvetta vähentäen. Suuria korjauksia vaativat lähinnä yliopiston alapuolella olevat Ylioppilastalot, joista C-talo on jo peruskorjattu ja B-talon peruskorjaus alkanee ensi keväänä. Tavoitteena on myös, että opiskelijajärjestöjen harraste- ja toimintatilat edelleen säilyisivät, kuitenkin niin, että ne eivät voi kohtuuttomassa määrin rasittaa opiskelija-asukkaiden vuokria.

Turun yliopiston ylioppilaskunta allekirjoitti Ylioppilaskyläsäätiön säädekirjan syyskuun 1. päivänä 1966 ja Oikeusministeriö antoi luvan säätiön perustamiselle 1.12.1966. Säätiö on siis 45-vuotias.

Vuosikymmenet ovat osoittaneet, että ratkaisu oli pitkän päälle oikea. Asuntoja on syntynyt helpottamaan opiskelija-asunto-tilannetta ja mahdollistamaan Turun kehittymisen koulu- ja korkeakoulualuepunkina.



Mikko Sedig
toimitusjohtaja

LYHYESTI

TURUN YLIOPIILASKYLÄSÄÄTIÖ VUOKRAVERTAILU TYS/VAPAAT MARKKINAT 15.08.2011

	YKSIÖ		
	koko	€/m ² /kk	vuokra
Vapaat	30,67	14,71	451,34
TYS	28,24	10,04	283,63
ero	2,43	4,67	167,71
	KAKSIO		
	koko	€/m ² /kk	vuokra
Vapaat	53,53	10,88	582,54
TYS	48,74	8,91	434,44
ero	4,79	1,97	148,09

Vertailussa on TYSsin vuokrasta vähennetty: Vesimaksu 16 €/hiö/kk ja sähkö 0,67 €/m²/kk

Veden ja sähkön lisäksi TYSsin vuokriin sisältyy myös laajakaista, jonka arvo opiskelijalle on vähintään 20 euroa kuukaudessa. Vapaiden markkinoiden vuokrat hinnat poimittu 15.8. netistä.

Uusi malli asukastoimintaan

Turun Ylioppilaskyläsäätiön hallitus hyväksyi uuden asukasyhteistoimintamallin kokouksessaan 18.8.2011. Mallin tarkoituksena on aktivoida asukkaita toimimaan ja vaikuttamaan omassa asun-kohteessaan. Tavoitteena on, että kaikissa kohteissa on toimiva asukastoimikunta. Asukastoimikunnat saavat TYSsiltä perustoimintamäärärahan lisäksi asukasluvunmäärään sidotun avustussumman käytettäväksi kohteen asukkaiden hyväksi.

Asukasdemokratia tarkoittaa asukkaiden osallistumista talon hallintoon. Asukasdemokratia antaa asukkailla tilaisuuden saada tietoa talon taloudenpidosta, kunnosta ja hoidosta. Se antaa asukkaalle mahdollisuuden vaikuttaa ja päättää omaa asumista koskevista asioista. Uudistuksen tarkoituksena on lisätä viihtyvyyttä ja edistää opiskelija-asuntojen kunnossapitoa ja hoitoa.

Malli otetaan käyttöön 1.10.2011 alkaen ja siihen voi tutustua TYSsin nettisivuilla www.tys.fi.

TYS pähkinänkuoressa (2011)

- liikevaihto 23,4 milj. €
- keskivuokra/kk 10,44 €/m²/kk vuokraan sisältyy sähkö, vesi ja laajakaista
- rakennusten määrä 211 kpl
- rakennustilavuus 785 617 m³
- asuntoala 188 433,6 m²
- huoneistoja 4 780 kpl
- asuntopaikkoja 7 319 kpl
- asunnonhakijoita 6 355 hlöä
- asuntojen käyttöaste 96,3 %
- asukkaita 7 077 hlöä
- henkilökunnan määrä 21 hlöä

Hupaisaa järjestystä

Turun Sanomiinkin Kettutyttö-sarjakuvaansa tekevä Tuuli Hypén asuu itse Ylioppilaskylässä. Lahjakas sarjakuvataiteilija on antanut ihan uuden ilmeen TYSSin järjestyssäännöille.



Asukkaiden tulee erotella keräyspaperi muusta jätteestä ja viedä se tarkoitukseen varattuun säiliöihin.



Yhteistiloissa tulee noudattaa siisteyttä ja käyttäytyä muita tilojen käyttäjiä häiritsemättä.

Koti luonnon lähellä

KUVAT: MIKKELI SOININEN



Kohtuullinen vuokra

Jenni ja Ville pitävät 570 euron kuukausivuokraa erittäin kohtuullisena, sillä siihen sisältyy vesi, sähkö ja 100 megan nettiyhteys.

– Täällä on yhteisöllistä: kaikki tervehtivät toisiaan ja pysähtyivät rupattelemaan. Asukastoimikunnan aloitteesta laatoimme kesällä talkoilla grillipaikan. Ihmiset huolehtivat ympäristöstä, Ville toteaa.

Koko lapsutensa omakotitalossa viettänyt Jenni nauttii puutarhanhoidosta. Uuden asunon edessä on patio, jonka suojaksi pariskunta on jo istuttanut tuijia ja marjapensaita. Ensi vuonna satoa poimitaan omista pensaita.

Patiolle mahtuu mukavasti ruokailuryhmä, aurinkotuoli ja grilli. Polkupyörille on oma säilytyspaikka kymmenen metrin päässä kulman takana. Asuntoon kuuluu myös häkkivarasto, jonne on varastoitu harvemmin tarvittavat tavarat.

– Tämä on ihanteellinen asunto meille nyt. Varmaan tulevaisuudessa muutamme omakotitaloon, mutta minne ja millaiseen, on vielä ihan hämärän peitossa, he hymyilevät.

Olohuone on avara ja valoisa. Sinne mahtuu hyvin kahdeksan hengen ruokailuryhmä, muhkea sohva, kirjajhyly ja Jennin suosikkihuonekalu eli vanha säkkituoli, jossa on kiva katsella televisiota.



Tässä talossa Turun yliopiston ylioppilaskunnan edustusta päätti 1966 perustaa Turun Ylioppilaskyläsäätiön.

Turussa asuntotilanne hyvä

Opiskeluajaksi on monella tapaa hyvin erityistä aikaa, eivätkä asumisjärjestelyt muodosta poikkeusta. Olen nähnyt opiskelijoita asunutta kommuuneissa, kahdestaan kaksitoistaneliöisen keittöittömän huoneen lattialla, jopa uima-altaassa. Opiskeluajalta ei odoteta yhtä korkeaa elintasoja kuin vanhempien nurkissa. Korkeat vuokrat muodostavat yhden rajoitteen, toisaalta ahtaammin asumisessa on jopa oma hohtonsa.

Turussa asuntotilanne on vielä toistaiseksi kohtalainan hyvä. Vaikka kaikille halukkaille ei löydy heti haluttua asuntoa, muissa suurissa opiskelijakaupungeissa jonot ovat pidempiä. Samalla Turun vuokrataso on opiskelijalle siedettävä myös yksityisillä markkinoilla – muiden paitsi ehkä soluasunnoissa asuvien on pakko täydentää toimeentuloa työnteolla. Turun ylioppilaskyläsäätiön, kaupungin vuokra-asunto- ja yksityisten markkinoiden yhteispeli on toiminut tähän mennessä hyvin. Tulevaisuudessa haasteita kuitenkin riittää muun muassa kasvavien vaihto-opiskelijamäärien kanssa.

Myös asuntotuotannon painopisteet muuttuvat ajan kuluessa. Opiskelijat eivät yleensä ole kovin kranttuja asuntojensa suhteen. Kuitenkaan yleisen elintason noustessa opiskelijoidenkaan suhteellisen aseman ei pitäisi heiketä. On vain kohtuullista, että nykyopiskelijat voivat asua hieman mukavammin kuin menneinä vuosikymmeninä. Talouskasvua tavoitellaan käsitteäkseni juuri olojen parantumiseksi entisestään. Soluasuntoja kysytäänkin yhä vähemmän ja opiskelijat haluavat asua yksiosissa ja pariskunnat usein kaksiosissa. Monet ovat myös valmiita maksamaan asunon sijainnista tinkiä kaikesta muusta.

Rauli Elenius
Turun yliopiston ylioppilaskunnan hallituksen puheenjohtaja

Opintotukeen tuli uudistuksia täksi syksyksi

Elokuun alussa otettiin käyttöön ensimmäiset uudistukset opintotukijärjestelmään. Aiemmin opiskelijat ovat voineet nostaa opintotukeen sidottua asumislisää niin, etteivät varsinaiset opintotukikuukaudet ole vähentyneet. Uudistuksen jälkeen myös pelkkä asumislisä kuluttaa varsinaisia tukikuukausia. Kun korkeakouluopiskelija on käyttänyt enimmäistukiaikansa loppuun, hän voi olla oikeutettu yleiseen asumistukeen ja kunnalliseen toimeentulotukeen.

Syksystä lähtien valtio takaa korkeakouluopiskelijoiden opintolainan ilman erillistä hakemusta. Opiskelija päättää itse, nostaa opintolainaa pankista ja kuinka paljon. Muutoksen etuna on muun muassa se, että jos rahan tarve yllättää kevätlukukauden aikana, koko lukuvuoden opintolainaa on käytettävissä.

Opintotuki myönnetään uusille opiskelijoille ensin alemman korkeakoulututkinnon suorittamiseen, johon myönnettävä enimmäistukiaika on 37 tukikuukautta. Kun opiskelija on suorittanut alemman korkeakoulututkinnon, hänelle myönnetään ylempään korkeakoulututkinnon suorittamista varten enintään 28 tukikuukautta. Alemman ja ylempään korkeakoulututkinnon suorittamiseen myönnettävä yhteenlaskettu enimmäistukiaika on yhteensä enintään 55 tukikuukautta. Toisin sanoen ylempään korkeakoulututkinnon suorittamista varten myönnettävä enimmäistukiaika lyhenee, jos opiskelija käyttää paljon tukikuukausia alemman korkeakoulututkinnon suorittamiseen.

Merkittävin uudistus, opintotuen sitominen indeksiin, tapahtuu kuitenkin vasta vuonna 2014. Opiskelijajärjestöt ovat huolissaan opiskelijoiden toimeentulosta erityisesti seuraavien kahden vuoden aikana, ennen opintotuen korotusta.

Opiskelijoiden toimeentulo-ongelmista kertoo se, että suurin osa tekee osa-aikatyötä opintojen ohella. Opintolainan suosiota pienentää epävarmuus tulevasta työllisyydestä.

Urheilullinen nuori pari viihtyy TYSSin Auringonnuosussa. Juuri remontoitu valoisa kaksio on unelmien täyttymys.

TEKSTI: PIIRKKO SOININEN

Jenni, 21, ja Ville, 28, Korpi muuttivat Auringonnuosun kesäkuun alussa. Peltola-Harittussa sijaitseva vuoden 1988 asunto-messukohde on remontoitua parhaillaan, ja Korpien asunto on vuosi sitten käynyt läpi täydellisen kasvojenkohotuksen.



Jenni ja Ville Korpi nauttivat oman pihan tunnelmasta. Suojaisella patialla on istutettu jo tuijia ja marjapensaita.

– Tiesin, että haluan juuri tämän asunon välittömästi, kun seisoimme tuossa ulkopuolella ja huomasin kauniin pihan ja ikkunat, nauraa Jenni.

Läpätalon asunto on tosiaan valoisa pullollaan. Olohuoneeseen tulvii valoa peräti kolmesta ikkunasta, sillä myös avokeittiössä huoneen vastakkaisella puolella on ikkuna. Auringonnuosun arkitehtuuri on muutenkin mielenkiintoinen: kohteessa on pilareita, torneja, kaaria ja terasseja.

– Kolmiomme tuntuu paljon suuremmalta kuin 60-neliöisel-

”Olohuoneeseen tulvii valoa peräti kolmesta ikkunasta.”

tä, sillä pohjaratkaisu on meidän mielestämme nerokas, kummatkin kiittelevät.

Siisti ja avara

Ennen Auringonnuosua Korvet asuivat kolme vuotta Ylioppilaskylän itäpuolella kaksiossa. Sieläkin he viihtyivät oikein hyvin, mutta lisätillä rupesi houkuttelemaan.

– Ylioppilaskylän asunnossa oli vaatehuone, jonne sai kaikki romppeet pilotettua. Sitä on ollut täällä hiukan ikävä, mutta muuten asunnossa on kaikki kohdallaan, Jenni nauraa.

Nuoren parin asunto on tiptop ja Jenni myöntääkin, ettei voi sieittää sekasotkua. Muuton jälkeenkin tavarat löysivät hyvin nopeasti paikkansa.

– Koska tilaa tuli lisää, oli lähdettävä myös huonekaluostoksille. Olohuoneen suuri ruokapöytä ja tuolit ostettiin Maskun Kalustetalosta. Myös lamput, verhot ja matot ovat uusia.

– Emme me mitenkään erityisesti harrasta sisustamista, mutta on kiva, että kotona on siistiä.

Väriäiskät piristävät

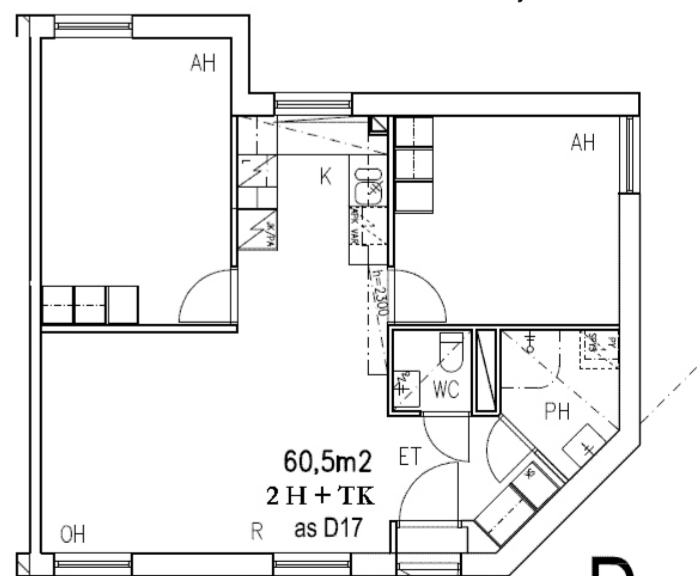
Jenni tykkää olohuoneen harmaan värisestä tehosteseinästä, sillä sitä vasten huonekalut ja taulut tulevat hienosti esiin. Muuten seinät ovat taitetulla valkoisella maalattua.

– Pidän siitä, että kalustus on melko neutraalia ja sinne tänne ripotellaan piristäviä väriäiskiä.

Yksi asunon upeimmista väriäiskistä on Jamaicaan suuntautuneelta häämatkalta hankittu värikäs maalauksen olohuoneen ta-

Peltola-Harittu on kummankin mielestä mukavan rauhallinen asuinalue. Viiden kilometrin matka keskustaan ei tunnu missään, kun sen polkaisee sukkelaan filarilla. Joskus harvoin turvautaan omaan autoon.

Koska luonto- ja liikuntamahdollisuudet ovat kivenheiton päässä, Auringonnuosussa asuukin paljon lapsiperheitä. Kohteen sisäpihalla on suojaisia leikkikenttiä ja samassa rakennuksessa myös päiväkotia.



Auringonnuosun asunto on pohjaratkaisultaan avara ja valoisa. Valoa tulvii sisään peräti kolmelta suunnalta.

Syyskuussa 2011 Auringonnuosun kohteeseen valmistuu:

• 22 kpl 1 h + pienoiskeittiö	30–32 m ²	348,97 €/kk
• 12 kpl 2 h + tupakeittiö	60–63 m ²	578,34 €/kk



Lemmikkieläimen pito asunnoissa edellyttää ilmoituksen tekemistä TYSsille. Lemmikkieläimet eivät saa aiheuttaa asunnoissa tai asuntoalueilla häiriötä.



Tupakointi on kielletty opiskelija-asunnoissa ja yhteistiloissa (porraskäytävät, hissit, kellarit ja kerhotilat, sauna- ja pesulatilat).



Polkupyörät, lastenrattaat ja urheiluvälineet säilytetään niille varatuissa paikoissa.

Vauhtisammakon ruokapöydässä

Syksy on hyvä aika liikkua, mutta mitä kannattaa syödä ennen ja jälkeen urheilun? Vauhtisammakon opastaa terveellisen ravinnon jäljille.

TEKSTI: SIMO ARVO

Toinen juoksukoulu Vauhtisammakon vetäjä, **Anni Mäkinen**, pilkkoo luumua, mangoa ja persikkaa keittiössään Nummenrannassa. Hän kasaa hedelmät kuppiin myslin ja luonnonjogurtin päälle.

– Tämä on hyvä välipala ennen treenejä. Hedelmiä ei kuitenkaan kannata illalla syödä liikaa, sillä ne sisältävät paljon hiilihydraatteja, Anni opastaa.

Anni ja Vauhtisammakon perustaja **Mikko Liukka** ovat lupautuneet kertomaan liikkuvalla opiskelijalle sopivasta ruokavaliosta. Pariskunnalla on asiasta paljon tietoa, sillä heidän pyörittämässään juoksukoulussa treenaa vuosittain noin tuhat juoksijaa. Yli puolet heistä on opiskelijoita.

– Opiskelijoiden ruokavaliosta ongelmana on yleensä liiallinen hiilihydraattien syönti. Hiilihydraatteja syödään myös väärään aikaan, eli illalla. Iltapalaksi syödään usein runsashiilihydraattisia hedelmiä ja jogurtia, jossa on paljon sokeria. Hiilihydraattien nauttiminen kannattaa painottaa aamupäivään, jotta niistä saa energiaa päivään. Illalla ruoan tulisi sisältää enemmän proteiinia ja rasvoja. Aamulla tai päivällä syötävä makeutettu jogurtti kannattaisi korvata luonnonjogurtilla tai maitorahkalla. Niitä voi halutessaan makeuttaa hunajalla tai marjoilla, Anni sanoo.

Mikko kehottaa kaupassa etsimään mahdollisimman luonnonmukaisia ja puhtaita ruoka-aineita. Ostoskoriin kannattaa kerätä monipuolisesti erilaisia vihanneksia ja kasviksia joista saa eri antioksidantteja. Hyvä ohje on ostaa kaupasta paljon erivärisiä vihanneksia. Juuri väri kertoo kasvien sisältämistä antioksidanteista. Mikko neuvoo välttämään eineksiä ja kaikkia kevyt tuotteita.

– Jos tuotteesta on poistettu esimerkiksi sokeria, on sen tilalle laitettu jotain keinotekoisia makeutusainetta. Jokainen ruoasta löytyvä lisäaine on huono juttu.

Rasva polttaa rasvaa
Opiskelijaruokalassa Mikko ja Anni neuvovat kiinnittämään huomiota usein tarjolla oleviin salaatteihin. Ne sopivat hyvin lounaaksi. Sen sijaan perunan syöntiä kannattaa välttää. Esimerkiksi riisi on paljon parempi vaihtoehto, vaikkei tarjolla olisi-

KUVAT: MIKAEL SOININEN



Anni Mäkinen neuvoo, että hedelmien syönti kannattaa jättää aamuun tai iltapäivään.

kaan tummaa tai pitkäjäyväistä riisiä.

Vaikka ruokavalion terveellisyteen kiinnittäisi enemmän huomiota, täydeksi askeetikoksi ei tarvitse jotain ekstraa ja silloin pistäisipäkinä ja kuivatut hedelmät ovat hyviä herkuja. Liukka neuvoo välttämään suurimääräisiä lisäaineita myös herkutellessä.

– Aspartaamia välttämällä kaisista eniten, sillä se sekoittaa vatsan toiminnan kokonaan. Juostessa sen huomaa heti.

Myös juhliminen kuuluu usein opiskelijaelämään. Mikko kehottaa miettimään, millä energialla se tehdään.

– Kannattaa muistaa, että alkoholissa on paljon turhia kaloreita. Ainakin turha tissuttelu kannattaa jättää pois. Jos alkoholia haluaa juoda, kannattaa se tehdä sosiaalisesti juhlissa.

Mikko neuvoo kiinnittämään huomion hiilihydraattien laatuun ja hän näkee viime aikoina

suosiota kasvattaneen karppaamisen erittäin positiivisena ilmiönä.

– Moni välttelee turhaan rasvaa. Hyvälaatuiset rasva-aineet polttavat kehossa huonompina. Vaikka se voi kuulostaa oudolta, hyvien rasvojen syönti pienentää kehon rasvaprosenttia.

Myös Anni sanoo öljyn olevan erittäin tarpeellista erityisesti naisille. Hän suosittelee lusikallista oliiviöljyä iltaisin. Myös proteiinin riittävä saantiin kannattaa kiinnittää huomiota.

– Kun naiset pudottavat painoa, keho voi muuttua pullamököksi, vaikka paino putoaisikin. Tämä johtuu proteiininvajasta, Anni kertoo.

Juoksukausi käynnissä

Syyskuussa käynnistyi Vauhtisammakon juoksukoulun kahdeksas vuosi. Juoksijat on jaettu tason mukaan kolmeen ryhmään. Vauhtisammakon eroa muista juoksukouluista, koska se ei tähtää yhteen tiettyyn suoritukseen,

kuten maratoonin. Tavoitteena on tehdä juoksusta harrastus.

– Olen hankkinut treenikemusta myös Keniasta. Siellä ymmärretään ryhmän tärkeys ja harjoittelu tehdään aina suurella joukolla. Samaa ajattelua haluan tuoda myös Suomeen. Ryhmän mukana lenkille on helpompi lähteä ja samalla myös kuulee, että muillakin on joskus rankkaa ja huonoja päiviä. Juoksu kulkee huomattavasti kovempaa ja paremmin, kun joku muu on vieressä, Mikko sanoo.

Juoksuryhmät kokoontuvat 2–3 kertaa viikossa, eikä treeneissä jokaisesta treenistä miellyttävää. Usein ihmiset tekevät juoksusta itsensä rankaisua, mutta lyhyet lenkit riittävät ja välillä voi kävellä, Mikko sanoo.

– Treenissä painotetaan positiivista asennetta. On tärkeää tehdä jokaisesta treenistä miellyttävää. Usein ihmiset tekevät juoksusta itsensä rankaisua, mutta lyhyet lenkit riittävät ja välillä voi kävellä, Mikko sanoo.



Värit ovat salaattissa tärkeää niin ulkonäön kuin sisällön kannalta. Ne kertovat kasvien sisältämistä antioksidanteista.

5 vinkkiä aloittelevalle juoksijalle

1. Aloita rauhallisesti! Matka kannattaa jakaa kävely- ja juoksuosuuksiin.
2. Muista vaihdella vauhtia, reittiä ja sykettä. Tee jokaisesta lenkistä erilainen.
3. Juokse ryhmässä – se tekee juoksusta sosiaalista.
4. 10 minuutinkin treeni on hyvä! Aina ei tarvitse juosta pitkää lenkkiä. Kiireisissäkin aikatauluissa ehtii treenaamaan.
5. Laita kevyet varusteet! Painavilla vaatteilla ja kengillä ei kannata tehdä juoksusta raskaampaa.



Terveysjuoma flunssan torjuntaan

- 1,5 litraa kiehuvaa vettä
 - monta valkosipulin kynttä
 - 6 sitruunan mehu
 - 0,5 purkkia hunajaa
- Lisää sitruuna ja hunaja vasta kun neste on haaleaa, ei kuumaa. Siviöli ennen nauttimista.

Hunaja on luonnonmukainen makeutusaine, jota voi lorauttaa marjojen ja hedelmien päälle.



Kämpä kuntoon!

Mikä on sulake ja miten se vaihdetaan? Miten puhdistetaan liesituuletin rasvasuodatin tai kylpyhuoneen lattiaikaivo? Miksi jääkaapissa haisee?

Näihin ja muihin jokapäiväisen asumisen huoltotoimenpiteisiin löytyvät ohjeet Suomen opiskelija-asunnot SOA ry:n uudelta videolta. Video on tehty suosittuun realityohjelmaan MTV Cribsin innoittamana, jossa julkiset esittelevät asuntojaan. Videossa esiintyvät nuoret ovat harrastajateatteriryhmä Poltteen Turun seudulta.

– Toivomme, että video saisi opiskelija-asukkaat kiinnostumaan siivouksesta ja jopa harvemmin esille tulevasta lattiaikaivon pesusta. Voi siis jopa ajatella, että siivous on trendikästä ja kiehtovaa, toivoo asunto-ohjaaja **Pirjo Lipponen-Vaitomaa**.

Suomenkielisen Kämpä kuntoon -videon voi katsoa täällä <http://youtu.be/lweMj2xnSUY>
Fix the Crib -video in English <http://youtu.be/PzL00gTI-rk>

SELVITYS

Toukokuussa arvottiin ne onnekkaita, jotka pääsivät asumaan ellipsin muotoiseen maalämpöaloon. Nyt kysymme tornissa asuneilta, miten he ovat viihtyneet.



MARI KÄRKI

Olen viihtynyt loistavasti. Pidän asunnon värimaailmasta. Pyöreiden seinien ansiosta on koko ajan sellainen Liisa Ihmeaassa -fiilis.



HELENA FABRE-SIPILÄ

Olemme viihtyneet ihan hyvin, vaikka säilytystilaa saisiikin olla enemmän. Mutta tähän on vain väliaikainen asunto, joten ei haittaa.



KIRSI JÄRVINEN

Täällä on tosi hyvä asunto. Asunto on viihtyisä ja täällä on käytetty kivoja ja persoonallisia sisustusratkaisuja.



SAARA SIMELIUS

Asunnolla on hyvät muodot. Keittökäsit ja oven ihana ja rakennus on kaiken kaikkiaan upea. Myös sijainti yliopiston lähellä on tosi kätevä.



HENNA JESKANEN

Isot ikkunat ovat parasta. Nautin asunnon valoisuudesta, kahdeksannesta kerroksesta näkee kauas ja katse voi levätä horisontissa.

KOLUMNI

Ensimmäinen oma koti



Muutin syksyllä 1979 Oulusta Turkuun opiskelemaan kotimaista kirjallisuutta. Olin saanut kämpän Ispurin asuntolasta Uittamon rajalta. Se oli ensimmäinen oma kotini.

Kannoin sisään vielä tehtaan pakeissa olevat stereot, jotka olin ostanut romaaniopiskelun voitosta saamillani rahoilla. Huone oli melko tilava, mutta likainen edellisen asukkaan jäljiltä. Seinällä oli vielä Abban laulajattaria esittävä kuva, jonka kiskaisin heti pois. Minä diggasin aivan toisenlaista musiikkia.

Siivottuani soitin Velvet Undergroundin banaanelevyä uusista stereoitani ja katselin vastapäisten kerrastalojen valoja. Tuntui oikein hyvältä. Olin päässyt pois Oulusta ja ahdistavaksi käyneestä ystäväpiiristä. Halusin nopeasti kirjoittaa kirjani valmiiksi ja tulla kuuluisaksi.

Ispurin asuntola oli siihen aikaan ankea, kolmikerroksinen betonilaatikko, jossa majaili enimmäkseen Teknillisessä koulussa opiskeliva miehiä. Monissa kämpissä oli kaksi asukasta – minullakin oli kaksi sänkyä, mutta sain onneksi asua yksin. Seinänaapurin elämä oli varsin värikästä. Hän dokasi ja tappeli vanhemman naisen kanssa. Naisen ääni oli kimeä ja käheä kuin kääpiöllä. Eräänä yönä heräsin huutoihin: nainen oli lyönyt naapurin viinapullolla jalkaan. Tyypit haettiin ambulanssilla. Sen jälkeen hän kulki keppien kanssa.

Turussa tutustuin samantien paikallisiin punkmuusikoihin. Luonani kävi paljon vieraita ja joskus soittelimme yhdessä. Asuntolassa oli myös kunnollisia opiskelijoita, jotka valittivat melusta. Myös kirjoituskoneen naputus kuului öisin seinien läpi ja siitä valitettiin. Kerran eräs naisvieras sai kaatumatautikohtauksen. Onneksi hänen ystävänsä tiesi miten toimia.

Tein kustannussopimuksen romaaniini joulukuussa -79. Tien laidalla Waterloon piti ilmestyä seuraavana syksynä. Kävin Kuva-Sirkussa otattamassa itsestäni valokuvan kirjan kansilievettä varten. Iskin tyttöjä TVO:ita ja Käreniä kertomalla että minusta tulee kirjailija. Monikaan ei tainnut uskoa, mutta lähti silti mukaan.

Huhtikuussa törmäsin Ratsian konsertissa yllättäen oululaiseen kitaristiin Riku Mattilaan, jonka tiesin Ramblers-yhtyeestä. Riku oli jo tehnyt pari levyä, mutta soitti perinteistä bluespohjaista rokkia, joka alkoi olla pois muodista. Hän tuli pistäytymään luonani ja halusi katsoa biisejäni. Pari viikkoa myöhemmin ostin elämäni ensimmäisen lentolipun ja matkustin Ouluun treenaamaan ensimmäistä levytystäni varten.

Levyne ja kirjani ilmestyivät syksyllä 1980. Minusta tehtiin juttuja lehtiin ja esiinnyttiin televisiossa. Joku asuntolan heeboista laitto ilmoitustalulle kuvani, joka oli Kauppa ja koti -lehden kannessa. Seinänaapurin jalka oli parantunut. Eräänä iltana hän seisoi oveliani safaripuvussa, jossa oli panostaskut. Hänellä oli jopa asiaankuuluva hattu, jonka toisen puolen lieri oli nostettu ylös. Hän halusi antaa minulle musiikillista opastusta ja soitti kasetilla suokkihiisejäni, jotka olivat saksalaisia juomalauluja. Käpiöääninen nainen ei onneksi ollut mukana.

Kauko Röyhkä

LYHYESTI

Hallitus hoitaa asioita

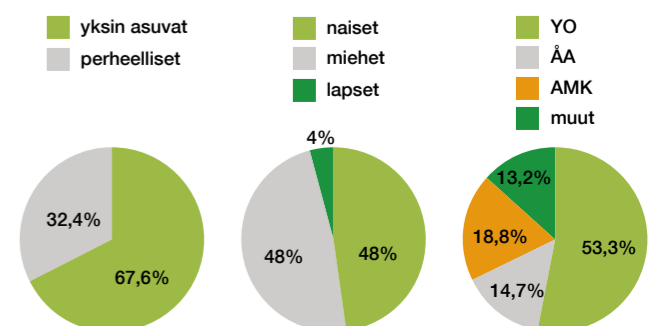
TYSsin asioita hoitaa 13-henkinen hallitus. Hallituksen jäsenistä Turun kaupunki valitsee seitsemän ja TYSsin asukkaat kaksi. TYY valitsee kaksi ja muut yo- ja oppilaskunnat yhdessä kaksi jäsentä. Hallituksen jäsenet valitaan kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Hallituksen kokoukseen osallistuvat:

- AKI LEHTONEN, puheenjohtaja, Turun kaupunki
- AAO RANTANEN, I vpj, Turun kaupunki
- PETRA MÄÄTTÄNEN, II vpj, Turun kaupunki
- MARJUKKA LAITINEN, Turun kaupunki
- ANU NUMMELIN, Turun kaupunki
- AHTI SAARINEN, Turun kaupunki
- WILHELM BERLIN, Turun kaupunki
- RAULI ELENIUS, Tyy
- TOMI NYSTRÖM, Tyy
- KIMMO HOLLMEN, liittyneet suomenkieliset opiskelijakunnat
- MATS BISTRÖM, liittyneet ruotsinkieliset ylioppilaskunnat
- TUOMAS HAKONEN, Vy
- HANNA KORVA, Vy
- MIKKO SEDIG, TYS toimintajohtaja
- PIIRJO LIPPONEN-VAITOMAA, TYS asuntotoimenjohtaja
- AIMO SUONIEMI, TYS talousjohtaja
- ISMO AALTONEN, TYS kiinteistöjohtaja
- HEIMO VÄLIMÄKI, valtuuskunnan puheenjohtaja

FAKTA

Ketkä TYSsillä asuvat?

TYSsillä asui viime vuoden lopussa 6 956 ihmistä. Piirakat kertovat hieman faktaa asukkaista.



TYSSin asuntokohteet



Kierrätys puntarissa

Tutkimuksen mukaan TYSSin järjestämiin kierrätyspalveluihin ollaan tyytyväisiä, mutta tietoa halutaan lisää.

TEKSTI: SIMO ARVO

Kaksi vuotta sitten **Rina Bao** oli Varissuolla asuva ympäristöteiden opiskelija, joka ei kierrättänyt. Suomalainen järjestelmä tuntui vaikealta ja mongolialainen Bao tyytyi sullomaan jätteenensä yhteen muovipussiin ja arpoimaan jätteen. William McDonoughin ja Michael Braungartin kirja *Cradle to Cradle* muutti asian. Bao kiinnostui kierrättämisestä ja alkoi samalla kehittää aiheesta gradu-tutkielmaa. Alunperin tarkoituksena oli tutkia ulkomaalaisten opiskelijoiden kierrätystottumuksia, mutta tutkimus laajeni nopeasti koskemaan kaikkia Turun Ylioppilaskylä-asukkaita. Bao toteutti kyselyn, joka lähetettiin kaikille TYSSin Turun asukkailla. Kyselyyn vastasi 1 834 henkilöä, eli 33 prosenttia TYSSin asukkaista.

Asenteet kohdallaan

Baon mukaan opiskelijoiden asenteet kierrätyksestä kohtaan ovat hyviä. Kyselyyn vastattiin miele-

KUVA SIMO ARVO



Rina Baon tutkimukseen vastanneista lähes kaksi kolmasosaa arvioi Turun jätehuollon hyväksi tai erinomaiseksi.

lään ja moni jopa antoi kiitosta ja palautetta kyselyn tarpeellisuudesta. Asenteista kertoo myös kyselyn korkea vastausprosentti. Opiskelijoiden kierrätystavat olivat hyvällä mallilla ja 99 prosenttia vastaajista kertoi kierrättävänsä. Kolme neljästä vastaajasta uskoi, että kierrätys auttaa säilyttämään ympäristöä ja vähentämään kaatopaikalle joutuvaa jätettä.

– Vaikka 99 prosenttia vastaajista kertoi kierrätystavoistaan, 20,4 prosenttia heistä ei ollut varma, kuinka jätteet lajitellaan jäteoppaan mukaan. Kaikki eivät myöskään välttämättä tunnista oman toimintansa virheitä, Rina sanoo.

Kierrätyksen kulut aiheuttavat usein paineita vuokrankorotukseen. Väärin lajitellun kierrätysjätteen käsittely on kallista. Rina kyseenalaistaa kierrätysmahdollisuuden järjestämisen järkevyyden, jos asukkaat eivät osaa käyttää kierrätyspisteitä oikein. Noin puolet vastaajista ei esimerkiksi tiennyt mihin viedä elektroniikka- tai ongelmajätettä.

– Tiedon jakaminen on parem-

”Muualta Suomesta muuttaneet opiskelijat kokivat uuden kotipaikkansa kierrätysmahdollisuudet entistä asuinpaikkaa paremmiksi.”

pi keino puuttua asiaan kuin vuokran korottaminen. Varsinkin ulkomaalaiset opiskelijat toivoisivat lisää ohjeistusta englanniksi. Kaikissa jättesäiliöissä pitäisi olla ohjeet kolmella kielellä: suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Kierrätysjärjestelmään tarvittaisiin säännönmukaisuutta ja samantyyppisiä käytäntöjä jokaiselle kierrätyspisteelle. Olisi selkeämpää, että esimerkiksi kaatopaikkajätteen keräyssäiliöt olisivat mustia ja selvästi merkittyjä.

Globaalia vaikutusta

Kyselyn mukaan opiskelijat olivat



KOMMENTTI

Turun Seudun Jätehuollon tiedottaja Tuuli Meriläinen

”Opiskelijat ovat hyvin tunnollisia kierrättäjiä. Tekemiimme kierrätyskyselyihin tulee erityisen paljon vastauksia juuri nuorilta opiskelijoilta. Usein saamme opiskelijoilta myös pitkiä palauteviestejä, joissa pyydetään yksityiskohtaisia ohjeita tiettyjen asioiden kierrättämiseen.

Jätehuoltomääräykset koskevat Turun alueella kaikkia kiinteistöjä, joten opiskelija-asunnoissa kierrätetään samalla tavalla kuin muuallakin. Turun Seudun Jätehuolto on tehnyt Turun Ylioppilaskylä-asuialueille erikoistilauksena kyllttejä ja tarroja, jotka auttavat muualta tulevia opiskelijoita ymmärtämään Turun kierrätysjärjestelmää. Näissä materiaaleissa on tietoa lähialueen toimijoista, kuten esimerkiksi Ekotorista, joka ottaa vastaan hyväkuntoisia huonekaluja ja sähkölaitteita. Opiskelijat muuttavat usein, joten tällaisille palveluille on varmasti tarvetta.”

TYSSin järjestämään jätehuoltoon hyvin tyytyväisiä. Yli puolet vastaajista arvioi sen hyväksi tai erittäin hyväksi. Myös muualta Suomesta muuttaneet opiskelijat kokivat uuden kotipaikkansa kierrätysmahdollisuudet entistä asuinpaikkaa paremmiksi.

Kansainvälisten opiskelijoiden kierrätystottumukset vaihtelevat

suuresti tulijoiden lähtömaan perusteella. Rina kiinnostaa erityisesti se, muuttavatko ulkomaalaiset tapojaan Turussa asuminen jälkeen. Kierrätyksen tärkeyden oppiminen voisi parantaa ympäristön tilaa myös muualla maailmassa.

– Positiivisella asenteella voimme rakentaa ekologisesti kestävämmän yhteiskunnan. Käyttämällä muutaman minuutin kierrättämiseen autamme ympäristön tilaa, mutta se ei ole ratkaisu ongelmaan. Meidän pitää oppia tuottamaan vähemmän jätettä, Rina sanoo.