



## Jäsentiedote 2/2005

Johtokunta

Katri Jakosuo, Outi Hohti, Riitta Koskinen, Irma Ryynänen, Outi-Maria Opperman, Mari Koistinen

### Tässä tiedotteessa:

- Puheenjohtajalta
- Kevätkokous ja puutarhailta 25. huhtikuuta
- Ihana Italia -ilta 10. toukokuuta
- Akavan alueosaston järjestämä matka Kivi-juhille Nurmijärvelle 18. elokuuta
- Suojaudu Nainen -kurssi syyskuussa
- Coteslainen esittäytyy: Miia Körhämö
- Kuulumisia maa- ja kotitalousteknologiasta
- Työuupumus johtuu työstä

### Puheenjohtajalta!

Kevään toiminta käynnistyy kevätkokouksella, joka pidetään ma 24.4. Marttaliiton tiloissa. Kokouksen aiheita ovat sääntömääräisten asioiden lisäksi yhdistyksen tiedotteen muuttaminen ainakin osittain sähköiseen muotoon sekä yhdistyksen edustajan valinta Latokartanosäitiön hallitukseen. Kokouksen jälkeen ilta jatkuu puutarhanhoidon merkeissä. Illan vetäjänä toimii Uudenmaan Marttojen puutarhaneuvoja Kirsi Tuominen. Jos olet kiinnostunut edustamaan yhdistystämme Latokartanosäitiön hallituksessa, ota yhteyttä johtokunnan jäseniin ennen kevätkokousta.

Vuoden 2005 toimintaan kuuluvat myös toukokuun teemailta, jolloin tutustumme ravintolakoulu Perhossa italialaiseen ruokaan. Illanmittainen itsepuolustuskurssi on suunniteltu pidettäväksi syyskuun loppupuolella Viikin monitoimitalossa. Syksyn ohjelmaan kuuluu myös yhteistyö opiskelijoiden kanssa. Tulevan opiskelijaillan järjestämistä tukee Agronomiliitto, joka myönsi toimintaavustuksen tapahtumaan ☺

Kevät tuntuu vaativan joustamista työ- ja yksityiselämässä. Niinpä työkiireiden, kevätväsymyksen ja kevätsiivousten keskellä on hyvä muistaa seuraava Lena Holsteinin runo:

### SUPERNAINEN

Hän oli hyvä äiti,  
kiihkeä seksikumppani,  
ymmärtäväinen vaimo,  
menestyvä uranainen,  
poliittisesti valveutunut  
ja kuntosalin kanta-asiakas.  
Ikkunat oli juuri pesty  
ja mattojen hapsut kammattu  
ja koko talo tuoksui vastapaistetulta leivältä  
ja itse tehdyltä appelsiinihillolta  
- kun ambulanssi ajoi pihaan.

- Lena Holstein

Aurinkoista kevättä ja jaksamista!

- Katri

### Kevätkokous ma 25.4. klo 18:00

Tervetuloa yhdistyksemme sääntömääräiseen kevätkokoukseen maanantaina 25.4.2005 klo 18, paikkana on Uudenmaan Marttojen Kauha & Kukkaro (Kalevankatu 3 B 5. krs, 00100 Helsinki). Tarjoilun vuoksi osallistujia pyydetään **ilmoittautumaan ma 19.4. mennessä** Outi Hohdille joko sähköpostitse outi.hohti@sok.fi tai puhelimitse 050 388 3133.

## **Puutarhailta ma 25.4. klo 18:30**

Kevätkokouksen jälkeen Martat antavat meille piha- ja parvekepuutarhavinkkejä. Osallistujilla on mahdollisuus esittää myös omia kysymyksiä. Asiantuntijana toimii Uudenmaan Marttojen puutarhaneuvoja Kirsi Tuominen.

## **Ihana Italia ti 10.5.2005 klo 18:00**

Tiistaina 10.5. ravintolakoulu Perhon illan teemana on **Italia**. Tilaisuus alkaa klo 18 ja se kestää noin kaksi tuntia. Coteslaisille on varattu oma pöytä. Paikkoja on varattu 15.

Illan **hinta 12 €** (ei-coteslaisille 22 €). Ilmoittautumiset ke 27.4. mennessä Katri Jakosuolle joko sähköpostitse (katri.jakosuo@helsinki.fi) tai puhelimitse 041 501 4224. Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen Cotesin tilille Sampo 800024-4307356, viite 9700. Ravintolakoulu Perho sijaitsee osoitteessa Perhonkatu 11, 00100 Helsinki.

## **Tervetuloa Kivi-juhliille torstaina 18.8. Nurmijärven Palojoelle**

Ohjelma:

klo 15.30 lähtö Helsingin Rautatientorin tilausajolaiturista (torin itäreuna) entisen Fennian edestä

klo 18.00 Aleksis Kiven näytelmä Kullervo (kenraaliharjoitus, numeroimattomat paikat)  
n. klo 21.00lähtö Helsinkiin

Osallistumismaksu 10 €/henkilö, joka sisältää:

- linja-automatkan
- opastuksen Aleksis Kiven syntymäkodissa sekä tutustumisen Taaborinvuoren museoalueeseen ja sen käsityöläistaloihin
- näytelmän (kenraaliharjoitus)
- evästarjoilun
- kahvit näytelmän väliajalla

Osallistumismaksu maksetaan etukäteen pankkiin. Tilinumeron saa ilmoittautumisen

vahvistuksen yhteydessä sähköpostitse. Rajoitettu osallistujamäärä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Ilmoittautumiset 30.6.2005 mennessä** sähköpostiosoitteella [aluetoimikunta@uusimaa.akava.fi](mailto:aluetoimikunta@uusimaa.akava.fi) tai puh. 020 7489 432. Mainitse ilmoittautuessasi, mihin jäsenjärjestöön kuulut. Huomaa, että toimisto on kiinni keskikesällä noin kuukauden ajan.

Lisätietoja Kivi-juhlista ja Timo Bergholmin ohjaamasta Kullervo-näytelmästä saat osoitteesta:

<http://www.kivi-juhlat.fi>

## **Suojaudu Nainen -kurssi syksyllä**

Tule kuuntelemaan syyskuussa, miten pienillä asioilla voit parantaa omaa turvallisuuttasi. Syysiltojen pimetessä on hyvä tiedostaa pahimmat vaaran paikat ja omat oikeutensa itsensä puolustamisessa.

1,5 tunnin teoria-osuuden lisäksi meillä on mahdollisuus oppia käytännössä määrätietoista käyttäytymistä ja torjuntaliikkeitä. Illan lopuksi meistä kaikista pitäisi löytyä riittävästi ”apinanraivoa”, jolla suojaamme itseämme.

Kouluttajaksi on lupautunut vanhempi kons-taapeli Hans Kukkoaho, jolla on kokemusta turvakouluttajana. Harjoitussalille tarvitet

tarvitet mukavat joustavat vaatteet ja lenkkikossut. Tervetuloa, luvassa on energinen ilta!

Seuraavassa tiedotteessa ilmoitetaan luento- ja harjoittelupaikka sekä aika.



## Coteslainen esittäytyy

Cotesin tiedotteessa ryhdytään esittelemään yhdistyksen jäseniä. Ensimmäisenä vuorossa on kuluttajaekonomiasta valmistunut 28-vuotias **Miia Körhämö**, joka asuu Sydän-Hämeessä Luopioisissa, maaseudun rauhassa. Alun perin Miia on kotoisin Porvoosta.



*1. Mitä opiskelit ja milloin valmistuit?*

Opiskelin kuluttajaekonomiaa ja sivuaineet suoritin markkinoinnista (c-kokonaisuus) ja sosiaalipolitiikasta (a-kokonaisuus). Käytin tehokkaasti mahdollisuuden vieraila opintojeni puitteissa muissa tiedekunnissa ja toisessa korkeakoulussa, nimittäin valtiotieteellisessä tiedekunnassa ja Helsingin kauppakorkeakoulussa.

Aloitin opinnot syksyllä 2001. Taustalla oli jo tradenomin tutkinto kansainvälisen yritystoiminnan linjalta sekä erikoistumisopintoja ja avoimen yliopiston opintoja. Gradun tekemisen aloitin käytännössä jo heti ensimmäisenä keväänä ja valmistuin lopulta syksyllä 2003. Aikaa opiskeluun ei siis vierähtänyt kovinkaan paljon. Aika täyspainoista opiskelua tuo pari vuotta kyllä oli, mutta onneksi motivaatio oli korkealla! Gradun tein vapaaehtoisista eläkevakuutuksista, jossa tutkin 23-26 -vuotiaita nuoria aikuisia ja heidän motivaatiotekijöitään vakuutuksen ottamiselle.

*2. Mitä teet nykyisin? Mitä opiskeluista saamaasi osaamista voit parhaiten hyödyntää työssäsi?*

Pääsin heti valmistumisen kynnyksellä vakituiseen työsuhteeseen Lipputehdas Finn Marin Oy:lle, nykyisin Flagmore Oy. Aloitin ns. kuluttajatuoteryhmän tuotepäällikkönä, mutta toimenkuvani laajeni koeajan jälkeen koko konsernin lippu- ja mainoskangastuot-

mainoskangastuotteiden tuotepäälliköksi. Toimintakenttäni ulottuu siis Suomen lisäksi Ruotsiin, Tanskaan, Viroon ja Yhdysvaltoihin. Tiivistettynä tehtäviini kuuluu tuotekehittäminen, markkinoinnin suunnittelu ja toteutus, ostotoiminta sekä osallistuminen myyntitoimenpiteisiin. Melko monipuolista ja haastavaa. Kansainvälisyys on hyvin voimakas piirre työssäni ja pääsenkin käyttämään päivittäin kieliä ja matkustelemaan melkoisen tehokkaasti. Yksi mielenkiintoisimmista projekteista on ollut yhteisen yritysbrandimme rakentaminen: Flagmore aloitti vuoden 2005 alussa Suomessa, Ruotsissa ja Virossa.

Opiskeluistani on ollut hyötyä monella eri osa-alueella. Näin jälkikäteen olen ollut erittäin tyytyväinen, että valitsin aikoinaan juuri kuluttajaekonomian pääaineekseni, koska sen yleissivistävyys ulottuu niin monelle eri osa-alueelle. Markkinointiopinnot ovat myös olleet hyödyllisiä. Totuus on kuitenkin se, että työn oppii vain tekemällä, mutta hyvät perusopinnot auttavat kuitenkin hyvän taustatuen kaikelle mitä teet. Tieto ei siis lisää tuskaa, vaan antaa lisää työkaluja elämään!

*3. Kuinka vietät vapaa-aikaasi?*

Palkkatyön lisäksi harjoitan maataloutta mieheni kotitilalla. Olen siis myös maatalon emäntä ja sen osalta vapaa-ajan ongelmia ei juuri ole. Harrastuksiini kuuluu telemark, lentopallo, kuntosalilla käynti sekä lenkkeily. Olen myös pitkästä ajasta alkanut lukemaan vieraskielistä kirjallisuutta ylläpitääkseni kielitaitoani.

*4. Millä mielin odotat lähestyvää kesää?*

Todella mukavaa, että kesä alkaa antaa merkkejä tulostaan! Aurinko antaa kummasti lisäenergiaa! Lähestyvä kesä tarkoittaa pian alkavia toukokuun juhannusta, kesälomaa, heinäkuun juhannusta ja kesäfestareita. Mukavaa aikaa siis tiedossa. :)

## Maa- ja kotitalousteknologian laitos muuttanut ja KTEK:n kuulumisia

Teksti: Professori Anna-Maija Sjöberg

Laitos muutti vuoden vaihteessa uuteen osoitukseen ja samalla laitoksen nimi muuttui Agroteknologian laitokseksi. Koti- ja laitostalousteknologian oppiaine (KTEK) jatkaa samalla nimellä.

Eräs viime aikojen tärkeimmistä tapahtumista on koko Helsingin yliopistoa koskevan tieteellisen arvioinnin raportointi, jota varten kerättiin viiden edellisen vuoden julkaisutuotanto oppiaineittain. Tieteellinen tulos vaikuttaa mm. seuraavien vuosien rahanjakoon. Koti- ja laitostalousteknologiassa julkaisutoiminta oli monipuolista eli 21 tieteellistä julkaisua, 22 konferenssijulkaisua sekä 22 suurelle yleisölle suunnattuja artikkeleita. Julkaisuja kannattaa silmäillä laitoksen www-sivuilla. Lisäksi KTEK:illa on runsaasti yhteisjulkaisuja maatalousteknologian oppiaineen kanssa. Julkaiseminen pysyy vilkkaana jatkossakin. Koska julkaisut kirjoitetaan yleensä projektien tuloksista, seuraavassa esitetään muutamia tärkeimpiä projektejamme.

Tekesin PINTA-ohjelmaan kuuluvassa ”Elinympäristön pintojen hallinta” projektissa tutkimus ulottuu sekä atomitasolta että pilotmittakaavasta aina käytännön kenttätutkimukseen asti. Olemme kehittäneet muovimateriaaleille menetelmiä kulumisen, likaantumisen ja puhdistumisen osoittamiseksi. Materiaaleja saatiin Joensuun yliopiston kemian laitokselta sekä materiaalien valmistajilta. Meillä Helsingin yliopistossa pintoja tutkittiin profilometrisesti, mikroskooppisesti, kontaktikulmamittauksin sekä radiokemiallisella menetelmällä. Näistä tutkimustuloksista tutkijat kirjoittavat ja tieteellisiä artikkeleita julkaistavaksi kansainvälissä arviointikäytännön omaamissa julkaisuissa. Viime vuonna valmistui Risto Kuisman lisensiaatintyö ”Menetelmien kehittäminen muovilattiapäällysteiden sekä Eija Reunasen pro gradu-työ: ”Kulumisen vaikutus muovilattiapäällysteiden puhdistuvuuteen” samoin kuin Päivi Neuvosen työ:

Neuvosen työ: ”Muovipintojen puhdistuvuuden tutkiminen radioaktiivisesti leimailla mallilioilla.”

Tutkimuksemme toinen painopistealue on agrokuitujen laadun tutkimus pellolta lämmöneristeiksi, jota tehtiin Suomen Akatemian nelivuotisessa ”Lämmöneristeiden emissio” projektissa. Hanna-Riitta Kymäläinen esitteli tärkeimmät tulokset väitöskirjassaan ”Quality of *Linum usitatissimum* L. (flax and linseed) and *Cannabis sativa* L. (fibre hemp) during the production chain of fibre raw material for thermal insulations”, joka esitettiin Helsingin yliopistossa 29.10.2004. Työssä selvitettiin pellavan ja kuituhampun laadullisia ominaisuuksia koko tuotantoketjun osalta ja eristeiden vaikutuksia sisäilmaan. Kolmas KTEK:n painopistealue, jota on hyödynnetty erityisesti opetuksessa, on elintarvikkeiden turvallisuus ja laatu järjestelmät, miltä alueelta on syntynyt myös runsaasti julkaisuja.

Laitoksella annetaan opetusta sekä kurssimuotoisesti että pienryhmissä. Viimeisin kurssi oli tänä kevään järjestetty tilasuunnittelua koskeva kurssi. Opetus, tutkimus ja projektitoiminta jatkuu vilkkaana ja aihepiiriltään laajentuvana myös ympäristötekniikan puolelle.

### Agroteknologian laitoksen uudet yhteystiedot:

Käyntiosoite: Koetilantie 3, Viikin kampus  
Postiosoite: PL 28, 00014 Helsingin yliopisto  
Puhelinnumerot ovat entiset.  
Internet: <http://honeybee.helsinki.fi/mmtek>

## Työuupumus johtuu työstä

Yksityiselämän kuormitusten vaikutus työuupumukseen on hyvin pieni. Yksityiselämän kriisit altistavat lievästi työuupumusoireille silloin, kun työolotkin ovat kuormittavat. Myöskään velvollisuudentuntoisuus ei altista työuupumukselle, jos työn vaatimukset ovat kohtuulliset.

Näin osoittaa Työterveyslaitoksen tutkija **Jari Hakanen** sosiaalipsykologian väitöskirjassaan. Tulokset perustuvat laajaan kyselyaineistoon sekä aineiston kaikkein uupuneimpien haastatteluihin.

– Koska yksityiselämän vaikutusta työuupumukseen ei ole tutkittu, kenttä on ollut avoin väitteille, joiden mukaan työuupumus ei johdaisikaan työstä vaan yksilöstä, Hakanen sanoo.

– Työuupumus sen sijaan heijastuu yksityiselämään. Se voi näkyä aiemmin muussa elämässä kuin työssä, koska muun elämän voimavaroja siirretään entistä kuormittavampaan työhön.

Työuupumus tarkoittaa kroonista väsymystä, kyynistynyttä asennetta työhön ja ammatillisen itsetunnon laskua.

– Väsymys ei katoa viikonlopun tai lomien aikana. Samalla ihminen kyseenalaistaa oman työnsä merkityksen, eikä esimerkiksi asiakastyössä enää jaksa välittää, mitä asiakkaalle kuuluu, Hakanen selventää.

Tutkimuksen toisena teemana oli työn imu, eli työssä koettu tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Työn imua käsittelevässä osatutkimuksessa olivat mukana laajan ope-  
tusalalan organisaation työntekijät. Kaikissa organisaation ammattiryhmissä työn imun kokemukset olivat lopulta yleisempiä kuin stressi- tai uupumiskokemukset.

– Työhyvinvoinnissa on kaksi polkua, jaksamisen ja motivaation polku. Molemmista on huolehdittava työpaikoilla. Työn imuun vaikuttavat esimerkiksi työn itsenäisyys, esimiehen tuki ja työstä saatu palaute. Nämä ovat tahdon asioita, niitä voidaan edistää kaikkialla, Hakanen sanoo.

Jari Hakasen väitöskirja tarkastettiin Helsingin yliopistossa 26. tammikuuta.

*Teksti: Liisa Voutilainen  
www.helsinki.fi/verkkotoimitus*

---

**Puheenjohtaja Katri Jakosuo**

katri.jakosuo@helsinki.fi  
gsm 041 501 4224

**Varapj. Riitta Koskinen**

riitta.koskinen@tilastokeskus.fi  
gsm 050 592 5511

**Sihteeri Outi Hohti**

outi.hohti@sok.fi  
gsm 050 388 3133

**Taloudenhoitaja Irma Ryyänen**

irma.ryyanen@kolumbus.fi  
gsm 050 331 5762

**Jäsen Outi-Maria Opperman**

outi-maria.opperman@tpk.fi  
gsm 040 750 8700

**Jäsen Mari Koistinen**

mari.koistinen@gmail.com  
gsm 050 552 6577

---