

valtasiirto

On the Wheels

**Valtasiirto-konserni
ON YHDESSÄ
ENEMMÄN**

AJANKOHTAISTA

Lastaustoiminta käynnistyi
Porin Kupariteollisuuspuistossa

3T-KUULUMISET

Hyvinvoiva henkilöstö
turvallinen työyhteisö





MUISTIMME PITKÄÄN PALVELLEITA!

Valtasiirto muisti työntekijöitään 10 ja 15 vuoden palvelusuhteista. Tänä vuonna huomionosoitukset saivat Martti Laine ja Jarkko Ukkonen (15 vuotta) sekä Timo Ahosmäki, Jan Haviala, Markku Ihanamäki, Hannu Koivunen, Jani Lehmijoki, Juhani Mäkelä, Petri Mäkinen, Ville Riento, Jori Ruohola, Tomi Simonen ja Jani Teittinen (10 vuotta). Onnittelut kaikille!



Kuvassa vasemmalta: Hannu Koivunen, Jori Ruohola, Petri Mäkinen, Jani Teittinen, Markku Ihanamäki, Jarkko Ukkonen, Ville Riento sekä Jari Viita.

Yhdessä enemmän

KUTEN arvoisa lukija ehkä muistat, perustettiin Valtasiirto vuonna 1999 silloisen Outokummun ulkoistamisen lopputuloksena. Olemme siis jo saavuttaneet rippikouluiän ja ylioppilaskirjoitukset lähestyvät vauhdilla. Ihmisen elämässä pitää tässä vaiheessa jo olla selkeä mielihetki siitä, mikä hänestä tulee isona.

TÄTÄ ELÄMÄN OHJENUORAA noudattaen olemme Valtasiirrosta hankineet sisarusia ympärillemme. Yhdistimme voimavaroja syksyllä 2016 Koukkukuljetuksen ja KK Infran kanssa. Kevätkesällä 2017 perheeseemme liittyi Maansiirto Torppavirta Oy Siilinjärveltä. Kumppanit on nyt valittu ja yhteistyö hioutuu hyvällä tahdilla.

TÄLLÄ HETKELLÄ työstämme Valtasiirto-konsernille strategiaa vuosille 2018–2023 yhdessä pääasiakkaidemme kanssa. Uskomme löytävämme siitä ja sen kautta uusia ja järkeviä toimintatapoja turvalliseen ja kustannustehokkaaseen työskentelyyn

seuraavalle yliopisto- eli viisivuotiskaudelle.

**Tällä hetkellä
työstämme
uutta strategiaa
Valtasiirto-
konsernille.**

HIEMAN VANHEMPI tapahtuma on se tosiseikka, että marraskuussa 2017 tuli kuluneeksi tasan 40 vuotta siitä, kun allekirjoittanut istahti ensimmäisen kerran

oman koneensa rattiin ja aloitti harjaustyöt Riihimäen aseman asemalaitureilla. Monta harjaa on vuosien varrella kulunut loppuun, rattikin siirtynyt uudelle vuosituhannelle, mutta työkalupakista löytyy päivittäin uusia harjauskonsteja.

KAIKKI TÄMÄ onnistuu meillä yhdessä, sillä yhdessä olemme enemmän.

*Kuluneesta vuodesta kiittäen ja
rauhallista joulua toivottaen,*

JARI VIITA
toimitusjohtaja, Valtasiirto Oy



Voimavarojen yhdistäminen tuo tehoa

Yhteistyössä on voimaa

Valtasiirto-konserni on vahvistunut ja kasvattanut hartioitaan Keski-Pohjanmaalla ja Pohjois-Savossa. Kokkolalaiset KK-Infra Oy ja Koukkukuljetus Oy liittyivät osaksi konsernia 2016 ja Siilinjärven talousalueella toimiva Maansiirto Torppavirta Oy kesällä 2017.

– **KYSE** on voimavarojen yhdistämisestä. Valtasiirron Harjavallan ja Porin yksiköissä tehdään saman tyyppistä työtä kuin Kokkolassa ja Siilinjärvellä toimivissa yrityksissä, ja myös osaaminen on samanlaista. Yhteneväistä kalustoa voidaan hyödyntää ristiin eri paikkakunnilla, mikä taas lisää toimintavarmuutta ja mahdollistaa kustannustehokkaan yhteistyön yritysten välillä, linjaa Valtasiirto Oy:n toimitusjohtaja Jari Viita.

Yhtenä esimerkkinä voimavarojen tehokkaasta hyödyntämisestä Viita mainitsee pitkäpuomi-kaivinkoneet, joilla on rooli prosessiteollisuudessa, mutta joita ei välttämättä tarvita kaikilla paikkakunnilla samaan aikaan.

– Jos esimerkiksi läjitysallasta korotetaan yhdellä paikkakunnalla ja toisella paikkakunnalla on pitkäpuomi vapaana, niin se voidaan ottaa korotustyöhön avuksi ja näin tehostaa sekä tekemistä että koneiden käyttöastetta. Ennakointi, yhteistyö ja suunnitelmallisuus ovat avainasemassa, summaa Viita.

Sama pätee myös muihin toimintoihin, kuten esimerkiksi pesu- ja harja-autojen käyttöön tai materiaalien siirtoihin.

– Kevät ja talvi tulevat eri puolille maata eri aikaan ja niin myös tarve harja-autoille. Voimme hyödyntää koneita siellä, missä niitä kulloinkin eniten tarvitaan.

Tai kun raaka-ainelaiva tulee satamaan, se täytyy saada nopeasti purettua. Laiva ei tule samana päivänä joka paikkakunnalle, joten voimme niin sanotusti juosta sinne, missä palvelua tarvitaan, avaa Viita.

ITSENÄISIÄ, PAIKALLISIA TOIMIJOITA

Kaikki Valtasiirto-konserniin kuuluvat yritykset jatkavat toimintaansa itsenäisinä toimijoina nykyisen hen-

kilökuntansa voimin. Kokkolassa yritykset säilyttävät myös tutut nimensä. Torppavirran nimi muuttuu kaupan yhteydessä sovitun mukaisesti Valtavirta Oy:ksi.

– Kaikki yritykset säilyvät vahvoina paikallisina osaajina. Työntekijöiden ja paikallisen johdon koulutukseen ja kehitykseen tulemme panostamaan.

Kokkolassa palveluvalikoimaa täydentää myös uusi yritys, satamaoperaattoritoimintaa harjoittava Koukku Shipping Oy.

– Kehitämme palveluamme siihen suuntaan, että pystymme ottamaan valmiit tuotteet vastaan asiakkaan hihnan päästä ja toimittamaan ne suoraan asiakkaalle. Näin pääasiakkailtamme jää monta välivaihetta ja järjestelyä pois, kun he pystyvät kertomaan omille asiakkailleen, että heidän tilaamansa tuotteet ovat noudettavissa meidän varastoistamme, avaa Viita. ▲

Ennakointi, yhteistyö ja suunnitelmallisuus avainasemassa.



KOUKKUKULJETUS OY
Kokkola

KK INFRA OY
KOUKKU SHIPPING OY
Kokkola



VALTAVIRTA OY
Siilinjärvi



VALTASIIRTO OY
Harjavalta & Pori

VALTASATA OY
Harjavalta



[Tutustu yrityksiin tarkemmin »](#)



Valtasiirto Oy

Perustettu 1999
Henkilöstö 130
Liikevaihto 2016: 13,7 milj. €

VALTASIIRTO huolehtii raaka-ainetoimituksista ja muista tehdasalueiden sisäisistä kuljetuksista Harjavallan Suurteollisuuspuistossa ja Porin Kupariteollisuuspuistossa, missä yhtiö vastaa myös valmiiden kuparituotteiden lastauksista. Yrityksen pääasiakkaita ovat Boliden Harjavalta Oy, Norilsk Nickel Harjavalta Oy, Luvata Pori Oy, Aurubis Finland Oy ja Cupori Oy sekä muut tärkeät pienasiakkaat.

– Tällaisissa teollisuuspuistoissa eri asiakkaiden prosessit ovat usein sidoksissa toisiinsa. Yhden yhtiön prosessissa tapahtuvat asiat vaikuttavat myös toisen yhtiön toimintaan, joten kaikki

asiakkaat pitää ottaa huomioon täällä toimiessa, kertoo logistiikkapäällikkö **Ville Saari**.

PROSESSITUNTEMUS on tärkeää esimerkiksi yhtiöiden välisissä raaka-ainetoimituksissa.

– Yrityksemme ammattitaitoa on se, että tiedämme, miten raaka-aineita tulee käsitellä ja kuljettaa, jotta prosessi toimii häiriöttömästi tai toisaalta miten mahdolliset poikkeamat raaka-aineissa vaikuttavat prosessiin. Meidän kokeelle osaajajoukolla tällaisten asioiden huomioiminen ja kokonaisuuden hahmottaminen on jokapäiväistä työtämme.



Jari Viita
0500 480 744
jari@viita.fi



Koukkukuljetus Oy

Perustettu 1982
Henkilöstö n. 50
Liikevaihto 3/2017: 5,3 milj. €

KOKKOLASSA toimivan Koukkukuljetus Oy:n suurimmat työllistäjät löytyvät sataman ja suurteollisuusalueen toimijoista.

Työtä teettävät erityisesti Freeport Cobalt Oy:n kobolttitehtaalte saapuvien raaka-aineiden käsittely sekä Boliden Oy:n sinkkitehtaan konetyöt ja läjitysalueen hoito. Lisäksi Koukkukuljetus huolehtii teollisuusalueen kesä- ja talvikunnossapidosta, kuten nurmikonleikkauksesta, pihojen pesusta, harjauksesta, aurauksesta sekä hiekoituksesta. Myös nostopalveluja

tarjotaan tehdasalueella erilaisille kunnossapito- ja rakennusalan yrityksille.

– Voimavarojen yhdistämisen myötä Valtasiirto-konserni on isompi, ammattitaitoisempi ja osaavampi toimija. Ensimmäisen vuoden perusteella minulla on hyvin positiiviset tunnelmat. Tämä avaa uusia mahdollisuuksia meille kaikille ja voimme palvella asiakkaitamme entistä paremmin, toteaa Koukkukuljetus Oy:n toimitusjohtaja **Petteri Jukkola**.



Petteri Jukkola
0500 883 119
petteri.jukkola@koukkukuljetus.fi



Valtavirta Oy

Perustettu 1981
Henkilöstö 24
Liikevaihto 2016: 4,3 milj. €

POHJOISSAVOLAINEN Valtavirta Oy liittyi Valtasiirto-konserniin 2017, ja yrityksen aiempi nimi Maansiirto Torpavirta Oy jäi historiaan. Valtavirran suurin työllistäjä on Yara Suomi Oy:n Siilinjärven tehdas Kuopion lähellä. Tehtaan päätuotteita ovat lannoitteet pääosin kotimaan peltoviljelyyn sekä fosforihappo lannoite-, eläinrehu- ja elintarviketeollisuuteen. Valtavirta huolehtii tehtaan sisäisistä kuljetuksista, valkoisen kipsikasan läjityksestä sekä Siilinjärvellä toimivan fosfaattikaivoksen

pienemmistä maansiirto- ja oheistöistä. Valtavirran ja KK Infran osaaminen ja kalusto mahdollistavat yhteistyön myös eri rakennus- ja louhintaliikkeiden kanssa.

– Kuopion talousalue on yksi Suomen kasvavimmista. Valtavirran henkilökunnan osaamiseen on panostettu kouluttamalla. Lisäksi tutkimme mahdollisuuksia osallistua erilaisiin maanrakennushankkeisiin alueella. KK Infra on hyvä tuki näissä hankkeissa, linjaa **Olli Korhonen**, Valtavirran työnjohtaja.



Olli Korhonen
050 505 4880
olli.korhonen@valtavirta.fi



KK Infra Oy

Perustettu 2013
Henkilöstö n. 20
Liikevaihto 4/2017: 2,3 milj. €

KK INFRA OY tarjoaa teollisuuden infrarakentamiseen liittyviä palveluja erityisesti Keski-Pohjanmaan talousalueella. Kokkolan suurteollisuusalue yrityksiin on KK Infran suurin työllistäjä mm. moninaisissa kunnossapitoon, sadevesi- ja viemärijärjestelmiin, maansiirtoon, purkutöihin ja kaapelikaivuihin liittyvissä töissä. KK Infran kaivinkoneita käytetään tarvittaessa myös merellä laivojen lastien keventämiseen. Myös KK Infran hallitukseen kuuluvan **Petri Huhtalan** näkökulmasta konekannan optimointi on yksi Valtasiirto-konsernin tuomista eduista.

– Kun kuulumme samaan konserniin, voimme aina

ensin miettiä, löytyykö kulloinkin tarvittava osaaminen ja kalusto konsernin sisältä, avaa Huhtala.

PORISSA, Harjavallassa ja Siilinjärvellä teollisuuspuistojen rakennuskanta on peräisin 1940- ja 50-luvuilta, ja osa rakennuksista alkaa olla elinkaarensa loppupäässä.

– KK Infra pystyy tukemaan infrarakentamisen tarpeissa myös Porin, Harjavalan ja Siilinjärven yrityksiä, lisää Huhtala.



Petri Huhtala
0440 583 570
petri.huhtala@koukkukuljetus.fi



Koukku Shipping Oy

KOUKKU SHIPPING OY on tänä vuonna perustettu satamaoperaattori, joka haluaa toimia Suomen satamissa. Koukku Shippingin myötä Valtasiirto-konsernin tarjoama teollisuuden

sisä- ja ulkologistiikan palveluvalikoima laajenee entisestään, kun asiakkaiden valmistamat tuotteet voidaan kuljettaa suoraan tuotantolinjoilta meriteitse esimerkiksi Eurooppaan.

Kaikilla yrityksillä on yhteinen näkemys toiminnan kehittämisen ja tulevaisuuden suunnitelmien suhteen.



ValtaSata Oy

Perustettu 2013
Henkilöstö 5, joista kolme osa-aikaista

HARJAVALLASSA toimiva ValtaSata Oy tarjoaa talous- ja henkilöstöhallinnon palveluja eri kokoisille ja eri toimialoilla toimiville yrityksille. Eniten työllistävät Valtasiirto-konsernin yritykset, minkä johdosta ValtaSataan onkin karttunut erityisesti kuljetusalaan liittyvää osaamista. Konsernin voimavarojen yhdistäminen tuo hyötyjä myös talous- ja henkilöstöhallinnon näkökulmasta.

– Kun konserniin kuuluvien yritysten asioita hoidetaan yhdessä paikassa ja yhdellä järjestelmällä, ovat tiedot yhdenmukaisia. Useampi ihminen tietää eri yritysten asioista ja pystyy tarvittaessa avustamaan niiden hoitamisessa. Kaikkien konserniin kuuluvien yritysten kuukausikirjanpidot val-

mistuvat samaan aikaan. Saamme esimerkiksi joka viikko käyttööme kassaennusteet ja tarvittavat konserniyhteenvedot on helpompi toteuttaa, kertoo ValtaSata Oy:n toimitusjohtaja **Katja Mustonen**.



Katja Mustonen
050 386 4191
katja.mustonen@valtasata.fi



VALTASADAN talousassistentti Tuija Tuominen huolehtii Valtasiirto-konsernissa Koukkukuljetuksen talous- ja henkilöstöhallinnosta.

Tuija Tuominen
050 386 4113
tuija.tuominen@valtasata.fi

Valtasiirron Mika Väkiparta lastaa
tottunein ottein kuparituotteita
rekka-auton kyytiin.



Valtasiirto lastaa kuparia maailmalle

Valtasiirto Oy on huolehtinut lastaustoiminnoista Porin Kupariteollisuuspuistossa marraskuun alusta alkaen. Reaaliaikaista tietoa tarjoava sähköinen järjestelmä sujuvoittaa päivittäistä tekemistä ja auttaa toiminnan kehittämisessä.

KUPARITEOLLISUUSPUISTOSSA toimivien Aurubis Finland Oy:n, Cupori Oy:n ja Luvata Pori Oy:n tuotantoyksiköistä lähtee päivittäin maailmalle muun muassa profiilitankoja, valssattuja kuparituotteita ja erilaisia putkituotteita.

– Lastauspalvelu on tärkeä lisä palvelutarjontaamme ja käytössämme olevien resurssien tehokkaaseen hyödyntämiseen, avaa logistiikkapäällikkö **Ville Saari**.

Uutta toimintaa kehitetään asiakaslähtöisesti.

– Haluamme tehdä alueen lastaustoiminnasta avoimempaa ja läpinäkyvämpää. Sähköinen Tracking Cloud™-tilausjärjestelmä on yksi askel siihen suuntaan, jatkaa Saari.

HYVÄLLÄ PORUKALLA

Käytännön työtä koordinoi työnjohtaja **Teemu Nordlund** tiimeineen. **Perttu Halonen** vastaa liikenne-toimistosta, joka on alueella tapahtuvien lastaus-toimintojen komentokeskus. Lastauksista huolehtii seitsemän trukkikusia.

– Täällä tehdään töitä hyvällä porukalla, kehuu Nordlund.

Lastauksia tehdään alueella arkipäivisin. Tarve lastauspalveluille kiihtyy loppuviikkoa kohden ja se näkyy myös työvuoroissa.

– Maanantaista keskiviikkoon lastauksia tehdään aamuseitsemästä iltapäiväneljään. Torstaisin ja per-



Teemu Nordlund, Perttu Halonen ja Ville Saari pitävät lastaustoiminnan rattaat pyörimässä Porin Kupariteollisuuspuistossa.

Sähköinen tilausjärjestelmä on askel kohti avoimempaa toimintaa.

jantaisin jatketaan iltakahdeksaan.

Nordlundin päivät täyttyvät kommunikoinnista asiakkaiden, trukkikuskiensa ja kuljetusliikkeiden

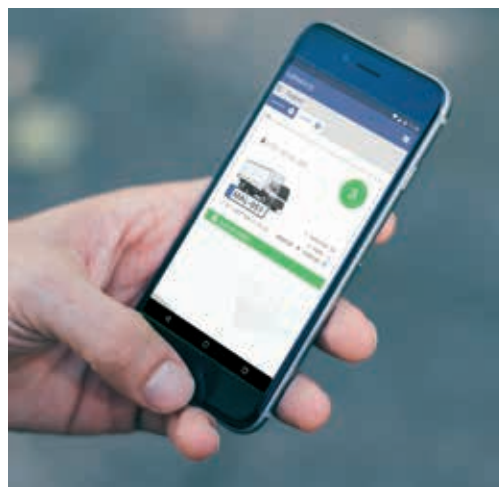
kanssa. Myös sähköisen järjestelmän käyttöönotto on pitänyt kiireisenä.

– Olen ajanut järjestelmää sisään ja ohjeistanut ihmisiä sen käyttöön. Tilausjärjestelmän myötä pääsemme eroon paperikirjanpidosta ja kaikki osapuolet saavat sähköisenä ja reaaliaikaisena tiedon siitä, mikä tilanne minkäkin

kuorman lastauksessa on.

Kun asiakkaan tilaama kuljetus saapuu noutamaan kuormaa, se otetaan vastaan liikenne-toimistossa.

– Lastaaja näkee mobiililaitteella järjestelmästä, että auto on lastattavissa, kuittaa työn aloitukseksi, kirjaa mahdolliset poikkeamat ja kuittaa uudelleen, kun työ on valmis. Kuljetuksen tilannut asiakas taas näkee lastauksen statuksen omalta näytöltään, esittelee Nordlund. ▲

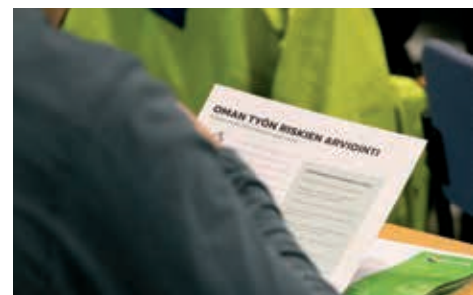


Täsmällistä ja ketterää -digitaalisesti

KETTERYYS ja valmius reagoida muuttuviin tarpeisiin korostuu yritysten toimintaympäristön muuttuessa yhä nopeammin. Samanaikaisesti asiakaskokemuksen ja palvelun laadun merkitys kasvaa. Mitä täsmällisempää tietoa yrityksellä on toiminnastaan ja mitä paremmin tätä tietoa pystytään hyödyntämään, sitä paremmin yrityksen kohtaamiin haasteisiin pystytään vastaamaan.

VALTASIIRON hyödyntämä Tracking Cloud™ -tilausjärjestelmä kytkee uusimman teknologian, laitteet ja ohjelmistot palvelupaketiksi, joka tuo digitaalisen kuoren perinteisen teollisuuspuistologistiikan päälle. Tracking Cloudin myötä tiedonjako helpottuu, toiminta tehostuu ja kaikki osapuolet saavat ajantasaista tietoa lastaus-toiminnoista. Paremman asiakaspalvelun ohella järjestelmä mahdollistaa aiempaa tehokkaamman tiedon keräämisen ja sitä kautta toiminnan kehittämisen.

SUOMALAISEN Bluugon kehittämään Tracking Cloud™-järjestelmään luottavat liiketoiminnassaan myös mm. Volvon maanrakennuskoneita maahantuova ja markkinoiva Volvo Construction Equipment Finland Oy, maapalveluita Helsinki-Vantaan lentokentällä tuottava Swissport sekä energiayhtiö Fortum.



3T-KAMPANJA

Hyvinvoiva henkilöstö on turvallisen työyhteisön perusta

Työturvallisuustaidot ovat keskeinen osa ammattitaitoa, ja niitä on vahvistettu Valtasiirron Porin ja Harjavallan yksiköissä kesästä 2016 lähtien. Tänä vuonna 3T-kampanja keskittyy henkilökohtaisen hyvinvoinnin rooliin osana työturvallisuutta.

YKSILÖIDEN HYVINVOINTI valikoitui teemaksi, sillä turvallisen, toimivan työyhteisön perusta on hyvinvoiva henkilöstö. Loppusyksystä järjestetyissä koulutustilaisuuksissa pohdittiin omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita, kuten terveellistä ruokavaliota, ergonomiaa ja fyysistä työkykyä sekä omaan työhön liittyvien riskien arviointia. Koulutukset toteutettiin tiiviissä yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.

– Haluamme koulutusten välityksellä viestiä sitä, kuinka tärkeää on olla joka päivä valppaana ja hereillä riskien minimoimiseksi ja turvallisen työpäivän mahdollistamiseksi. Monet työtehtävät meillä toistavat samaa kaavaa päivästä toiseen, joten välillä on hyvä pysähtyä hetkeksi miettimään, miten omaan vireystilaan voi vaikuttaa, avaa EHSQ-päällikkö **Tommi Salmi**.

Työterveyshoitaja **Maritta Kianen** on samoilla linjoilla.

– Toivon, että koulutuksissa syntyi ahaa-elämyksiä

sen suhteen, mikä merkitys omalla tekemisellä on ja miten oma jaksaminen vaikuttaa koko työyhteisön tasolla, pohtii Kianen.

Kiinnittämällä huomiota työergonomiaan ja omiin elintapoihin voidaan osaltaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi myös vaaratilanteiden ja tapaturmien syntymiseen.

HYVINVOINNIN TUKIJALAT

Ihmisen hyvinvointi rakentuu neljälle tukijalalle, jotka ovat terveellinen ruokavalio, laadukas ja riittävä uni, säännöllinen liikunta sekä tasapaino elämän eri osa-alueiden, kuten perheen, työn, ystävien ja harrastusten välillä. Arjen keskellä nämä sinänsä yksinkertaiset asiat saattavat unohtua.

– Koulutuksissa tehdyissä ryhmätöissä jokainen tuli pohtineeksi näitä asioita. Eri ruoka-aineiden sisältämien

3T-koulutusten sisällöstä ja toteutuksesta vastasivat työfysioterapeutti Sari Rostedt (vas.), Valtasiirron EHSQ-päällikkö Tommi Salmi ja työterveyshoitaja Maritta Kianen.



energia- tai rasvamäärien miettiminen voi saada havahtumaan myös omien tottumustensa suhteen, avaa Kianen.

Tärkeintä terveellisessä ruokavaliossa on Kiasen mukaan päivittäisen ruokavalion monipuolisuus. Kun lisäksi aidosti huolehtii kasvien, hedelmien, marjojen ja muiden kuitujen päivittäisestä saannista, kiinnittää huomiota rasvan, myös piilorasvojen, laatuun ja määrään sekä muistaa juoda riittävästi päivän aikana, ovat asiat jo hyvällä mallilla.

– Kasvikunnan tuotteista, marjoista ja hedelmistä saamme suojaravintoaineita ja vitamiineja eikä niitä tarvitse syödä purkeista, kannustaa Kianen.

Kun nämä suuntaviivat on piirretty, seuraa vielä tärkeä muistutus.

– Suosituksia on hyvä seurata, mutta kuitenkin itselleen armollisesti. Tiukkapipo ei onnistu ja ehdottomuus kuuluu patologiaan, heittää Kianen.

KOULUTUKSEN ANTI OSUI JA UPPOSI

Työsuojeluvaltuutettu Jani Peurala osallistui Porissa marraskuun lopulla pidettyyn koulutukseen. Hänen mielestään ergonomian ja muiden fyysistä työkykyä edistävien asioiden esiin tuominen on kuljetusalalla erityisen tärkeää.

– Kyllä me vähän sellaista äijämäistä sakkia olemme, ja nämä tärkeät asiat pakkaavat arjessa unohtumaan, totesi Peurala.

Toive koulutuksissa käsiteltyihin aiheisiin tuli työsuojelusta.

– Työturvallisuuteen ja työhyvinvointiin liittyvät asiat ovat parantuneet meillä Valtasiirrossa paljon vuosien varrella. Aiemmin tällaisia koulutuksia ei järjestetty ollenkaan.

Koulutuksesta saadut tiedot osuivat ja upposivat myös omakohtaisesti.

– Omissa tavoissa ja totumuksissa on huomattavasti parantamisen varaa. Minulla ei vielä ole ollut isompia vaivoja, mutta voisin panostaa näihin asioihin ennaltaehkäisevästi.

Peurala suunnitteli palaavansa koulutuksesta saadun tuhdin tietopaketin ääreen vielä kotiin päästyään.

– Meille jaettu materiaali pitää ottaa illalla vielä käteen ja palautella mieleen käsiteltyjä asioita. Sen verran paljon ja nopeassa tahdissa tuli asiaa, ettei kaikkea yhdellä kertaa ehdi sisäistää, pohti Peurala. ▲



Joulu tulee – muista nauttia!



JOULU on perinteisesti nautiskelun ja rauhoittumisen aikaa. Työterveyshoitaja **Maritta Kianen** muistuttaa, että maltti on valttia myös herkuja notkuvassa joulupöydässä. Suuria annoskokoja ja niistä seuraavia ylilyöntejä on vaikea välttää, kun tarjolla on sen seitsemää sorttia, jos ei enemmänkin.

– Jouluruokailua voisi uudistaa niin, että tarjoillaan päivällä kalapöytä ja muita kylmiä ruokia, ja nautitaan kinkku, laatikot ja muut lämpimät ruuat vasta illalla. Näin eri maut pääsevät paremmin oikeuksiinsa, kun ei yhdelle lautaselle yritä mättää kaikkea mahdollista, ehdottaa Kianen.

Sama pätee makeisiin herkkuihin, joita joulun kuuluu yllin kyllin.

– Nauttia pitää, mutta kohtuudella.

Varaa syömiselle runsaasti aikaa ja nauti hyvien makujen ohella tunnelmasta ja läheisten seurasta.

NAUTTIMINEN korostuu Kiasen puheessa.

– Syömiselle kannattaa muutenkin, mutta erityisesti jouluna, varata runsaasti aikaa ja nauttia hyvien makujen ohella tunnelmasta ja läheisten seurasta. Haarukan ja veitsen voi välillä laskea ja keskustella kiireettömästi pöytäseurueen kanssa. Rauhoittuminen on joulun perimmäinen tarkoitus.

Ruuan äärelle rauhoittuminen edistää myös omaa hyvinvointia.

– Kylläisyyden tunne tulee pienellä viiveellä, noin 20 minuutin päästä ruokailun aloittamisesta. Jos ruokaa hotkii suuria määriä kovalla kiireellä, saa itselleen varmasti ahkyisen olon.





**KIITOS HYVÄSTÄ
YHTEISTYÖSTÄ
VUONNA 2017**

**ASIAKKAAMME, KUMPPANIMME
JA TYÖNTEKIJÄMME!**

**HYVÄÄ JOULUA
& TURVALLISTA UUTTA VUOTTA**

2018

