Uusi Koti

TALOTOHTORI

Lämmin lattia, kuiva seinä

■ "Kumpi perustustapa on hirsitaloon parempi, rossipohja vai maanvarainen laatta? Haluamme taloomme lattialämmityksen ja lautalattian. Sopiiko semmoinen yhdistelmä, ja kuinka paksu lattialauta voi olla?

"Vai onko parempi unohtaa rossipohja ja tehdä lattia betonilaatalle, vähän lämpöeristettä ja lattialauta päälle?

"Onko lamellihirressä huonoja ominaisuuksia liimauksen takia verrattuna normaaliin hirteen? Menetetäänkö hirren hengittävyys solumuovieristeellä, joka tulee hirren väleihin?" kyselee Jaakko Hekkala.

Maanvaraisessa laatassa on suurempi kosteusvaurion riski ja rakennuspaikasta riippuen mahdollisesti myös radonriski. Itse olen käyttänyt paksua rossipohjaa ja pilariperustusta, eli vapaasti tuulettuvaa alustaa.

Puualapohjaan voi aivan hyvin asentaa lattialämmityksen. Normaali vankka lattialauta sopii hyvin, sillä lämmön siirtymiselle on tärkeitä, että lämmitysputkien tai sähkölämpökaapelien alapuolella on runsaasti eristettä.

Lämmitysverkosto asennetaan metallialustalle, joka on eristekerroksen päällä.

Omassa lattialämmitetyssä tupasessamme on puualapohjassa 400 mm:n pellavaeriste ja sen alla hyvin tuettu bituliitti, eli rakenne on hengittävä.

Halusimme kuitenkin mosaikkilattian, joten sähkökaapelit sijoitettiin kaksinkertaiseen betoniseen pintalaattaan. Se on paitsi lämmin talvella, myös viileä kesällä.

Lamellihirren sisällä oleva liimasauma ei vaikuta sisäpinnaan tärkeään kykyyn säädellä huoneilman kosteutta ja hiilidioksidipitoisuutta, mutta vauriotilanteessa se on kyllä riski. Normaali hirsi on siis turvallisempi.

Hirren väleissä tilkkeenä käytetty solumuovi ei merkitse suuria koko rakenteen hengittävyydessä, mutta sen kosteudensieto on heikko. Pellava tai sammal toimivat hyvin, vuosisatojen kokemuksella.

Homeiden ja muiden sienien yhteys materiaaleihin on tärkeä tutkimuskohde. Jo 1800-luvulla huomattiin, että puuta syövä lattiasienet tarvitsee eläkseen alkalista ainetta, jota löytyy maaperästä, kalkkilaastista tai nykyisin myös mineraalivillasta.

Espoossa tammikuussa pidetyillä Tekniikan päivillä esiteltiin alustavia tuloksia nimenomaan myrkyllisiä homeita suosivista rakennusmateriaaleista, ja solumuovi kuuluu tyypipitoisuutensa vuoksi niihin.

Samasta syystä eräät betonissa ja laasteissa olevat lisäaineet kelpaavat hyvin näille pahimmille homeille, jotka kiusaavat myös elementtitaloja.

Tilaisuudessa oli paljon mielenkiintoista kuultavaa. Homeet ovat sieniä, ja sienet hengittävät eläinten tavalla happea sisään ja hiilidioksidia ulos. Tutkijat olivat mitanneet hiilidioksidipitoisuuksia elementtien ahtaista saumoista ja näin löytäneet piilossa muhivia homeita.

Panu Kaila

Kysymykset: Talotohtori(a)tietola.fi, tai PL 28, 00601 Helsinki

Tyttöpaini kasvattaa suosiotaan

Järvenpään Voimailijoihin saatiin oma valmennusryhmä

JÄRVENPÄÄ
Arto Jussila

■ Järvenpään Voimailijoiden pitkäaikainen haave toteutui, kun seuraan perustettiin tytöille oma valmennusryhmä.

Valmentajat **Vasile Pop** ja **Ronja Luostarinen** tarttuivat haasteeseen ja ottivat vastuulleen vapaapainiin keskittyvän ryhmän valmentamisen.

Aiemmin tytöillä on ollut vain yksittäisiä treenipäiviä, mutta nyt heillä on kahdesti viikossa oma harjoitteluaika. Ensimmäiset treenit olivat keskiviikkona.

Ronja Luostarinen kertoo, että JäVo:n tytöt ovat harrastaneet painia jo kauan, mutta ovat harjoitelleet ja kilpailleetkin poikien ryhmissä. Tytöille on ollut joskus myös viikonlopputeirejä. Tyttöryhmän painijoiden ikä vaihtelee 12 vuoden molemmin puolin.

–Toisaalta poikien kanssa harjoittelemisessa oli hyvääkin, koska pojista on enemmän vastusta, kertoo yhdeksänvuotiaana painiharrastuksen aloittanut, nyt 17-vuotias Ronja Luostarinen.

–Innostuin painista isobroidi **Roopen** ja pikkubroidi **Rollen** mukana.

Omassa ryhmässä tavoitteellisesti

Vasile Popin mukaan tyttöjen on hyvä harjoitella koko ajan yhdessä ja keskittyä vain vapaapainiin, mikäli oikeasti haluaa edetä lajissa tavoitteellisesti.

–Myös ryhmähenki vie porukkaa etenkin nuorena eteenpäin. Treeneissä tullaan hyödyntämään myös kreikkalais-roomalaisen painin elementtejä, niitä, jotka sopivat naispainiin.

Vasilen oma henkilökohtainen valmentaja valmentaa Romanian naisten olympiajoukkuetta, joten konsultaatiota saadaan maailman huipulta.

Naispaini eroaa painotuksiltaan ja treenien rytmitykseltä runsaasti miesten vapaapainista, joka on fyysisempää. Naisten ja tyttöjen fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet on tutkimusten mukaan pystyttävä huomioimaan myös harjoittelun suunnittelussa.

Monipuolisia harjoituksia

Painijaoksen puheenjohtaja, nousuryhmän vastuuvalmentaja **Jarkko Kangasniemi** on erittäin tyytyväinen ja on Vasilen kanssa samaa mieltä siitä, että tyttöjen tulee harjoitella koko ajan yhdessä, etenkin nyt krekokaudella. Krekokaudella painikoulu ja nousuryhmä keskittyvät luonnollisesti kreikkalais-roomalaisen painiin, jolloin tyttöjen treeni tahtoo jäädä usein vain jumppatreeniksi.

Ronja Luostarinen kertoo, että tyttöryhmän treenit tulevat olemaan monipuolisia: lämmittelyä, erilaisia leikkejä ja pelejä, ketteryys- ja voimaharjoitteita jne. Ryhmässä tehdään myös tasapainoharjoitteita, kehitetään painissa tarvittavia ominaisuuksia ja tietenkin painitaan.

–Ryhmässä voi olla myös muita kamppailulajeja, eli treenaaminen on hyvin monipuolista, kertoo Ronja, joka itse on harrastanut tanssia, sirkusta, telinevoimistelua ja ratsastusta.

–Paini on kuitenkin ollut minulle aina se ykkösjuttu.

Tyttöryhmän harjoitukset keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 ja lauantaisin klo 13.30-15. Lisätietoa www.javo.fi

Harjoitukset menossa. Ronja Luostarinen, Anni Lappalainen ja Janna Hakala hakivat painiotteita tyttöryhmän ensimmäisissä harjoituksissa keskiviikkona.

Nuori valmentaja. Ronja Luostarinen on monipuolisen liikunnan puolestapuhuja.

Uusia sydämiä yhdistykseen

JÄRVENPÄÄ

■ Järvenpään Sydänyhdistyksen uudet jäsenet toivotettiin tervetulleiksi keskiviikkona Sahan koululla järjestetyssä tilaisuudessa. Samalla vietettiin valtakunnallista 112-päivää ja tulevaa ystävänpäivää. Avauspuheessaan puheenjohtaja Sirkku Hallenberg esitteli yhdistyksen toimintaa ja sen tavoitteita, joita ovat sydänterveyden edistäminen, ennaltaehkäisevän terveystiedon jakaminen ja sairastuneiden kuntoutumisen tukeminen.

Jäsenien virkistystoiminta ja vertaistuki ovat niinikään osa yhdistyksen vakiintunutta toimintaa. Jäseniä yhdistyksessä on viimeisen tiedon mukaan 576 ja yhteistyötä kimppakävelyn merkeissä on Järvenpään Reumayhdistyksen kanssa. Aktiiviset kokonaiskolesterolin, verenpaineen ja verensokerin mittaukset jatkuvat entiseen tapaan.

Oman puheenvuoronsa saivat yhdistyksen hallituksen jäsenet, jotka kukin vuorollaan esittäytyivät ja kertoivat omasta vastuualueestaan yhdistyksen toiminnassa.

Jokainen kokoukseen osallistunut esittäytyi ja kertoi motiiveistaan liittyä yhdistykseen.

Päällimmäisinä olivat omat tai läheisen kokemat sydämen toimintaongelmat, tiedon ja vertaistuen saaminen ja kiinnostus yhdistyksen toimintaan yleensä.

Yhdistyksen hallitukseen kuuluvat vuonna 2014 Sirkku Hallenberg (pj), Anja Räsänen (vpj), Raija Linjamäki, Marjaana Nevala,Tarja Heikkilä, Martti Jaatinen, Sanelma Valjus, Heikki Rusanen, Raija Laakko ja Soile Kerttula.

Toiminta kiinnosti. Sydänyhdistyksen toiminta on monipuolista, ja siitä riitti kerrottavaa uusille jäsenille.

Käsityökeskuksessa tehdään valotekstiilejä

■ Taito Uusimaa ry järjestää Hyrylän käsityökeskuksessa Valopajapäivän.

Työpajaan voi tulla valmistamaan valotekstiilejä oman valinnan mukaan. Koukuttu valohuppu, pitsipallo ja kranssit ovat mm. vaihtoehtoina.

Materiaalit ja työvälineet voi hankkia paikan päältä tai käyttää omia materiaaleja. Paja on maksuton taito- kortin lunastaneille.

Muilta peritään maksu. Materiaaleista peritään maksu käytön mukaan.

Samalla voi tutustua kevään kurssi- ja työpaja tarjontaan ja hankkia edullisia materiaaleja helmihulinapäiviltämme Valopajapäivä pidetään torstaina 27. helmikuuta kello 15-19.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Hyrylän käsityökeskus, Hyryläntie 12. Tuusula, 09- 273 1092, hyryla@taitouusimaa.fi, www.taitouusimaa.fi

Tämänkin oppii. Käsityökeskuksessa tehdään valotekstiilejä.

Pentti Lahti

Pentti Lahti ystävineen Keravan kirjastossa

KERAVA

■ Vankkoja rytmimusiikin taitureita kuullaan maanantaina 24.2. Keravan kirjastossa, kun lavalle astuvat saksofonisti Pentti Lahti, kosketinsoittaja ja säveltäjä Jukka Gustavson sekä basisti Juha Verona.

Nämä Suomi-jazzin, -progen ja -rockin legendat konsertoivat kirjaston Pentinkulma-salissa klo 18. Konsertissa kuullaan muun muassa Beatlesin, Procol Harumin ja Ray Charlesin kappaleita sekä Jukka Gustavsonin omia sävellyksiä. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Jazzlegenda ja UMO:n peruskallioksi kutsuttu keravalainen saksofonisti Pentti Lahti on toiminut musiikin kentällä monipuolisesti koko pitkän uransa ajan. Alttosaksofonin lisäksi Lahti hallitsee koko puupuhaltimien kirjon sekä joukon mitä mielikuvituksellisimpia huiluja ja pillejä. Tuota kattausta kuulliin 70- ja 80-luvuilla UMOn lisäksi muun muassa Wasamakvartetissa sekä kitaristi Ilkka Niemeläisen Instinct-yhteyessä. Jazzliiton jakama Yrjö-palkinto Lahdelle myönnettiin vuonna 1983.

Pianisti, urkuri ja säveltäjä Jukka Gustavson on suomalaisen rytmimusiikin veteraani, joka soitti ja sävelsi itsensä kotimaisen progen historiaan Wigwamissa jo 70-luvun alussa. Kulttimainetta nauttiva Wigwam oli 1970-luvulla suomalaisen rockin merkittävimpiä kokoonpanoja. Uransa aikana Gustavson on julkaissut yhteensä 11 sooloalbumia ja soittanut erilaisissa kokoonpanoissa, joista tällä hetkellä aktiivisena toimii Jukka Gustavson Organ Fusion Band.

Gustavsonin Organ Fusion Bandissa soittavat myös Pentti Lahti sekä kirjaston keikalla kuultava basisti Juha Verona. Verona on pitkän linjan musikko, joka aloitti uransa Haukkayhtyeessä vuonna 1977. Hän on soittanut muun muassa Maaritin, Sami Saaren, Kaija Kärkisen ja Ile Kallion, Kirkan, Aki Sirkesalon ja Muskan yhtyeissä. Verona toimii tällä hetkellä opettajana Otavan opiston bändilinjalla.

RÄÄTÄLÖIDYT
ISÄNNÖINTIPALVELUT
Vahvasti
Järvenpäässä,
Tuusulassa ja Keravalla
PYYDÄ TARJOUS
www.taloasema.fi
isännöinnin tulevaisuus
taloasema

MITOIN KUIN MITOIN
Uusi ilme keittiöön
- Ovet, tasot, rungot
- vetimet, saranat.
ILMAINEN TARJOUS- JA MITTAUSPALVELU
Soita: Mikko 040 9311 466
Erkki 0500 503357
ergadesign.fi

Lue näköislehti netissä!
www.viikkouutiset.fi

UUSIA KAKSIOITA HUIPPUPAIKALLE!
Autamme entisen kodin myynnissä, kysy tarjous!
Tilaa esite, jossa varausohjeet. Puh. 010 229 5050!
Asunto Oy Järvenpään tähkä 3
Lepola, rivitaloja ja luhti-pienkerrostalo, uudistuotantoa, ennakkomarkkinointi.
MESTARIINKKARIT OY on aloittamassa laadukkaan RS-uudiskohteen rakentamisen paikalle, joka on valittu harkitusti, keskustan palveluja ja liikkumisen helpoutta ajatellen. 1-tasoiset kodit sopivat myös ikäihmisille. Tarjolla myös kolmiota. Työt alkavat keväällä 2014 ja valmistuvat keväällä 2015.
Hintaesimerkkejä alkaen:
Rivitalo 2h, kt, s. 48,0 m² mh. 70.500 €, yhtiölaina 108.000 €, vh. 178.500 €
Luhtitalo 2h, kt, s. 45,0 m² mh. 70.750 €, yhtiölaina 101.250 €, vh. 172.000 €
Ennakkovarauksia otetaan vastaan. Osa jo varattu. Kysy lisää: p. 040 5216 508 tai eero.tiikkaja@asuntokoodi.fi tai tiina.tiikkaja@asuntokoodi.fi.
Lisätietoja osoitteella TÄHKÄ 3: etuovi.com, oikotie.fi ja jokakotI.fi
Eero Tiikkaja yrittäjä 010 229 5050
Tiina Tiikkaja yrittäjä 040 521 9588
Kari Korpilehto 040 510 2401
Juha Tiikkaja 040 724 3384
ASUNTOKOODI
Kiinteistövälitysliitto LKV
Kiinteistövälitystoimisto Asuntokoodi LKV, Kisällinkuja 3 B 1, 04420 Järvenpää, p. 010 229 5050
välittypalkkio veloittamasta hinnasta 3,96% sis. alv 24%/ KYSY TARJOUS