



2024

Arkinuukailijan™ kalenteri

Arkinuukailijan kalenterin on koostanut Maaseudun Sivistysliiton ympäristötiimi yhdessä Ajatuspaja Alkion kanssa. Arkinuukailun maailmaan ovat perehtyneet useat ympäristöhankkeemme eri puolilla Suomea:

IDYLLI – ilmastotokeja digiajan ympäristössä
Ilmastoviisaat kylät
Ilmastotokeja ympäristöperinteestä
Ympäristöperinne ilmastotyön välineenä
Ympäristöperinnettä ilmastokestävästi (YMPPI)

Maaseudun Sivistysliiton ympäristötiimissä teemme ympäristötyötä maaseudun yhteisöjen, yritysten ja ihmisten kanssa. Tarjoamme kylätoimijoille ja muille yhteisöille tietoja ja taitoja oman elämäntilanteen ympäristö- ja ilmastokysymysten ratkomiseen ja ympäristöjen monipuoliseen kehittämiseen.



*Lue lisää
ympäristötiimin
toiminnasta*

Kalenterin tekstit ja kuvat: Heli Kallio-Kauppinen, Mikko Hyvärinen, Tanja Airaksinen, Reeta Rönkkö, Merja Karjalainen, Katariina Niskanen/Maaseudun Sivistysliitto, Tanja Rämä/Keski-Suomen kylät ry ja Savu Kallio/Ajatuspaja Alkio
 Taitto: Sanni Salo/Muodo, Paino: Punamusta Oy
 Arkinuukailu™ ja Arkinuukailija™ ovat Maaseudun Sivistysliiton rekisteröityjä tavaramerkkejä.



**” Arkinuukailu ei ole
saituutta ja kiitsautta
vaan kekseliäisyyttä
ja elämän laatua! ”**

Tutustu
Arkinuukailu-
hampanjaan



Kohtuutalousajattelu on järjestelmällistä nuukailua

Kohtuutalousajattelulle on tyypillistä pohtia, millaisilla resursseilla elämä maapallolla pysyy kohtuullisena ja mielekkäänä. Miten voimme järjestää yhteiskunnat niin, että ne eivät kuluta loppuun maapallon rajallisia resursseja?

Kohtuutalous ei pyri jatkuvaan kasvuun, eikä edes pidä jatkuvaa talouskasvua mahdollisena. Maapallomme resurssit nähdään rajallisina: niitä ei yksinkertaisesti ole määräänsä enempää, emme voi taikoa mistään toista maapalloa. Emme voi jatkaa, kuten olemme tähän asti tehneet, mikäli haluamme maapallon säilyvän elinkelpoisena tuleville sukupolville.

Arkinuukailu voidaan nähdä yksilön tapana toteuttaa kohtuutalousajattelua. Näin ollen laaja kohtuutalousajattelu muokkaantuu tavoiksi pitää huolta omista kotiseuduistaan ja kotipiiristään. Säästäväisyyden hyve auttaa rakentamaan tapoja elää, jotka ovat hyväksi maapallolle, mutta myös omalle pirtille.

Mitä voimme oppia arkinuukailijoilta?

- 1 Löydä oma tapasi arkinuukailla!
- 2 Tärkeintä on löytää oma asenne: kulutus ei ole tärkein asia. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa arkinuukailla. Pienistä teoista rakentuvat isot muutokset.
- 3 Arkinuukailijat ovat tiedonjanoisia
- 4 Yhdessä on hausempaa! Arkinuukailu onnistuu yksin, mutta pääsee vauhtiin, kun nuukailee toisten kanssa: perusta lukupiiri, vaatteidenvaihtoilta tai järjestä arkinuukailuun liittyvä tapahtuma paikkakunnallasi. Vain taivas on rajana!

Arkinuukailu™ pähkinänkuoressa:

Mitä arkinuukailu on?

Arkinuukailu on arjen säästötekoja ja elämänasenne, jossa perinteinen säästäväisyyden hyve yhdistyy nykyajan ongelmiin ja elämäntilanteisiin. Arkinuukailijan lasien läpi katsottuna omassa arjessa etsii paikkoja, joissa voi hieman säästää. Näin ollen tavat arkinuukailla vaihtelevat ja voivat kaupungissa ja maaseudulla näyttää erilaisilta. Arkinuukailua ne silti ovat yhtä kaikki!

Keitä arkinuukailijat ovat?

Arkinuukailija voi olla kuka tahansa! Arkinuukailu ei katso ikää, asuinkuntaa, statusta tai perhetilannetta. Joukosta löytyy niin opiskelijoita, yksin asuvia kaupunkilaisia kuin eläkeläisiä ja perheellisiä ympäri Suomea.

Miksi arkinuukailet?

Toiset arkinuukailevat taloudellisista syistä, toisille se on hauska harrastus. Arkinuukailu voi olla tapa kuluttaa omien arvojen mukaisesti, esimerkiksi ilmaston tai ympäristön takia. Se voi olla perinteiden vaalimista, pihiyttä ja tarjoushaukkailua, toisaalta se voi olla tiedonjanoista uuden oppimista tai nautiskelevaa, jolloin nuukaillaan muualla, mutta panostetaan niihin asioihin, joista ei olla valmiita luopumaan. Usein syyt arkinuukailla ovat limittäisiä ja päällekkäisiä.

Miten voin aloittaa arkinuukailun?

Kierrätätkö jätteesi, oletko osallistunut talkoisiin? Todennäköisesti olet jo arkinuukailija! Arkinuukailu on taito, joka on opeteltavissa ja alkaa pienistä arkipäiväisistä teoista.

Autoileva arkinuukailija

Hyödynnä julkista liikennettä, jos se on mahdollista ja yhdistä automatkoihin muita menoja. Kysy ja tarjoa rohkeasti kimpakyytejä.

Vinkki!

Auto ei ole varasto. Älä kuljeta siellä ylimääräistä tavaraa. Ota suksiboksi pois, kun et tarvitse sitä - boksit lisäävät ilmanvastusta ja kulutusta sen mukaan.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	1 Uudenvuodenp.	2 Aapeli	3 Elmeri, Elmo	4 Titus, Ruut ☾	5 Lea, Leea	6 Harri Loppiainen	7 Aku, Aukusti, August
2	8 Titta, Hilppa	9 Veikko, Veli, Veijo, Veikka	10 Nyyrikki Pienennä sähkölaskuasi -päivä	11 Kari, Karri ●	12 Toini	13 Nuutti	14 Sakari, Saku
3	15 Solja	16 Ilmari, Ilmo	17 Toni, Anton, Anttoni, Antto	18 Laura ☾	19 Heikki, Henrik, Henri, Henriikki	20 Henna, Henni, Henriikka	21 Aune, Oona, Netta, Auni
4	22 Visa	23 Enni, Eine, Eini	24 Senja Kansainvälinen koulutuksen päivä	25 Paavo, Pauli, Paul, Paavali ○	26 Joonatan	27 Viljo Vainojen uhrien muistopäivä	28 Kalle, Kaarlo, Kaarle, Mies
5	29 Valtteri	30 Irja	31 Alli	1	2	3	4

Lisää vinkkejä
jokaisen kuukauden
teemasta löydät
kalenterin lopusta!

Tammikuu 2024



Arkinuukailijan energiaratkaisut

”Mitä ei mitata, sitä ei voi tietää” - ota lämpömittarit ja anturit käyttöön. Tiedä mitä kulutat.

Vinkki!

”Käydään vuorotellen toistemme luona saunassa, säästyy energiaa. Samalla tulee kyläiltyä.”

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
5	29	30	31	1 Riitta	2 Jemina, Lumi, Aamu Ympäristökasvatuksen teemap.	3 Hugo, Valo ●	4 Ronja, Armi Kynttilönpäivä
6	5 Asser J.L. Runebergin p. 🚩	6 Tiia, Terhi, Teija Saamelaisten kansallispäivä	7 Riku, Rikhard	8 Laina	9 Raija, Raisa	10 Elina, Ella, Ellen ● Maailman palkokasvien p.	11 Iisa, Isabella, Talvikki Laskiaissunnuntai
7	12 Elma, Elmi	13 Sulo, Sulho Laskiaistiista	14 Voitto, Tino, Valentin Ystävänpäivä	15 Sipi, Sippo	16 Kai ●	17 Vainö, Rita, Karita	18 Kaino
8	19 Eija	20 Heli, Heljä, Helinä	21 Keijo	22 Tuuli, Hilda, Tuulikki	23 Aslak	24 Matti, Matias ○	25 Tuija, Tuire, Vanessa
9	26 Nestori Nestorin päivä, tp. norppien pesimärauhan puolesta	27 Torsti	28 Onni, Sisu Kalevalan päivä, suomal. kulttuurin p. 🚩	29 Karkauspäivä	2	3	4

Helmi

kuu

2024





Arkinuukailija ostoksilla

Tarpeeseen ostaminen, suunnittelu ja ennakointi. Näin säästät, olipa kyse mistä ostamisesta tahansa.

Muista vertailla ruokaostoksilla kilohintoja. Käytä hävikkiruokaa. Pidä oma ruokahävikki kurissa.

Vinkki!

“Yritän pitää painoni kurissa, niin samat vaatteet mahtuvat päälle vuodesta toiseen.”

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9	26	27	28	29	1 Alpo, Alvi, Alpi	2 Virve, Fanni, Virva	3 Kauko ☾ Kansainvälinen Villin luonnon p.
10	4 Ari, Arsi, Atro	5 Leila, Laila	6 Tarmo	7 Tarja, Taru, Taika	8 Vilppu Naistenpäivä	9 Auvo, Edvin	10 Aurora, Aura, Auri ●
11	11 Kalervo	12 Reijo, Reko	13 Erno, Tarvo, Ernesti	14 Matilda, Mette, Tilda	15 Risto	16 Ilkka	17 Kerttu, Kerttuli Marian ilmestysp. ☾
12	18 Eetu, Edvard Kansainvälinen kierrätyspäivä	19 Juuso, Joose, Josefiina Minna Canthin p., tasa-arvon päivä	20 Aki, Kim, Jooa Kevätpäiväntausaus	21 Pentti Maailman metsäpäivä	22 Viktor, Vihtori Maailman vesipäivä	23 Akseli, Selina Earth Hour	24 Kaapo, Gabriel Palmusunnuntai
13	25 Aija, Aava ○	26 Manu, Immo, Manne	27 Sauli, Saul	28 Armas	29 Jouni, Joni, Joonas Pitkäperjantai	30 Usko	31 Irma, Irmeli Pääsiäispäivä Kesäaika alkaa



Maaliskuu
2024

Arkinuukailija
siivoaa ja lajittelee

Siivoamalla omakotitalon
varastoja löytyy välillä myös
täysin unohduksissa ollutta ja
käyttökelpoista tavaraa.

Vinkki!

Tehokas lajittelu
vähentää sekajätettä ja
pidentää roska-astian
tyhjennysväliä.



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
14	1 Peppi, Raita, Pulmu 2. pääsiäispäivä aprillipäivä	2 Pellervo 🕒	3 Veeti, Sampo	4 Ukko	5 Irene, Ira, Irina	6 Ville, Vilho, Vili	7 Allan, Ahvo
15	8 Suoma, Suometar Romanien kans.p. ●	9 Elias, Eelis, Eeli Mikael Agricolan p., suomen kielen p. 🚩	10 Tero	11 Minea, Minka, Verna	12 Julia, Julius, Janna	13 Tellervo	14 Taito
16	15 Linda, Tuomi 🕒	16 Patrik, Jalo	17 Otto	18 Valto, Valdemar	19 Pilvi, Päivi	20 Nella, Neela, Lauha	21 Anssi, Anselmi
17	22 Alina, Aida	23 Jyrki, Yrjö, Jyri	24 Pertti, Altti, Albert ○	25 Markku, Marko, Markus	26 Terttu, Teresa, Tessa	27 Merja, Meea Veteraanipäivä 🚩	28 Ilpo, Tuure, Ilppo
	A r k i n u u k a i l i u v i i k k o						
18	29 Teijo	30 Mirja, Miia, Mira	1	2	3	4	5



Huhtikuu
2024



Arkinuukailija viljelee kotona

Upota kädet multaan. Arkinuukailija saa puhdasta ruokaa omasta maasta. Vaihda taimia kavereiden kanssa. Muistathan villiyrtit.

Vinkki!

Kerää teeseoksia luonnosta ja omasta puutarhasta.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18	29	30	1 Vappu Vappu, suomal. työn p. ☾	2 Viivi, Vuokko	3 Outi	4 Roosa, Rosa, Ruusu	5 Melissa, Melina, Maini
19	6 Ylermi	7 Helmi	8 Heino ●	9 Timo, Timi Helatorstai Eurooppa-päivä ☾	10 Aino, Aini, Aina	11 Osmo	12 Lotta Äitiinpäivä J.V. Snellmanin p. ☾
20	13 Kukka, Floora	14 Tuula	15 Sofia, Sonja, Sohvi ☾	16 Essi, Ester, Esteri	17 Maila, Maisa, Rebekka Leipomispäivä	18 Erkki, Eero, Eerika	19 Emma, Emilia, Milla Helluntaipäivä Kaatun. muistop. ☾
21	20 Lilja, Karoliina Maailman mehiläispäivä	21 Konsta, Kosti	22 Hemmo, Hemminki Luonnon monimuotoi- suuden päivä	23 Lyyli, Lyydia ○	24 Tuukka, Touko	25 Urpo Siivouspäivä	26 Minna, Vilma, Miina Pyhän Kolmin. p.
22	27 Ritva	28 Alma	29 Oliver, Olivia, Oiva	30 Pasi ☾ Maailman perunapäivä	31 Helka, Helga	1	2

Toukokuu
2024



Arkinuukailija liikkuu

Pyöräily ja kävely sopivat hyvin hyötyliikkujallekin. Pitkämatalaisten kannattaa yhdistää monta asiaa yhdelle automatkalle.

Vinkki!

Hyödynnä kimppakyyti-sovelluksia ja yhteiskyytejä järjestäviä ryhmiä.



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
22	27	28	29	30	31	1 Teemu, Nikodemus	2 Venla
23	3 Viola, Orvokki Maailman polkupyörä-päivä	4 Toivo Puol.vaim. lippuj. p.	5 Sulevi Maailman ympäristö-päivä	6 Kyösti, Kustaa	7 Suvi, Roope, Robert	8 Salomo, Salomon Maailman merien päivä Avoimet kylät -päivä	9 Ensio
24	10 Seppo	11 Impi, Immi	12 Esko	13 Raili, Raila	14 Pihla, Kiolo	15 Vieno, Moona, Viena	16 Päivi, Päivikki, Päivä
25	17 Urho	18 Tapio Kestävän ruokakulttuurin päivä	19 Siiri	20 Into Kesäpäivänseisaus	21 Ahti, Ahto juhannusaatto	22 Paula, Pauliina, Liina Juhannuspäivä, Suomen lipun päivä	23 Aatu, Aatto, Aadolf
26	24 Juha, Jukka, Janne	25 Uuno	26 Jorma, Jarmo, Jarkko	27 Elvi, Elviira	28 Leo	29 Pekka, Petri, Petra	30 Päivö, Päiviö



Kesäkuu
2024



Arkinuukailija lomailee

Nauti lähiluonnosta ja retkeile.
Opi uutta, tee vaikka
hyönteishotelleja.

Vinkki!

Matkaile kotimaassa.
Tutustu esimerkiksi
kylätaidekohteisiin.



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

27

1
Aaro, Aaron

2
Maija, Maria, Mari

3
Arvo

4
Ulla, Ulpu

5
Unto, Untamo

6
Esa, Esaias
Eino Leinon päivä,
runon ja suven p.
●

7
Klaus, Launo
Rakenna
variksenpelätin
-päivä

28

8
Turo, Turkka

9
Jasmin, Jade,

10
Saimi, Saima

11
Noora, Elli, Nelli

12
Hermann, Herkko

13
Joel, Ilari, Lari

14
Alisa, Aliisa
●

29

15
Rauni, Rauna

16
Reino, Rene

17
Ossi, Ossian

18
Riikka

19
Sari, Saara, Sara

20
Maarit, Reetta,
Marketta

21
Hanna, Johanna,
Jenni
○

30

22
Leena, Matleena
Riippumatto-
päivä

23
Olli, Olga

24
Tiina, Kirsi, Kirsti

25
Jaakko, Jimi, Jaakob
Jaakko heittää
kylmän kiven
-päivä

26
Martta

27
Heidi
Unikeonpäivä

28
Atso
●

31

29
Olli, Olavi, Oula

30
Asta

31
Helena, Elena

1

2

3

4

Heinäkuu 2024

Lisää vinkkejä
jokaisen kuukauden
teemasta löydät
kalenterin lopusta!

Arkinuukailija kerää ja säilöö

- Mene metsään! Yrtit, marjat ja sienet odottavat.
- Korjaa oman maan sato!
- Jatka satokautta ja säilö itse kasvatetut ja kerätyt tuotteet talveksi.
- Mehusta, keitä hilloja puuhellalla ja valmista säilykkeitä hapattamalla.

Vinkki!

Kerää ja säilö yhdessä!



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

31

29

30

31

1

Maire

2

Kimmo

3

Nea, Linnea,
Vanamo

4

Veera



32

5

Salme, Sanelma

6

Toimi, Keimo

Mustikka-
piirakkapäivä

7

Lahja

8

Sylvi, Sylvia, Silva

9

Erja, Eira, Nadja

YK:n kansainv.
alkuperäis-
kansojen päivä

10

Lauri, Lasse, Lassi

11

Sanna, Susanna,
Sanni

33

12

Kiira, Klaara



13

Jesse, Okko

14

Onerva, Kanerva

15

Marja, Jaana,
Marjo

16

Aulis

17

Vernerri, Venni

18

Leevi

34

19

Mauno, Maunu



20

Sami, Samuli, Samu

21

Soini, Veini

22

Iivari, Iivo

23

Signe, Varma

24

Perttu, Bertta

25

Loviisa

35

26

Ilmi, Ilma, Ilmatar



27

Rauli

28

Tauno

29

Iina, Iines, Inna

30

Eemeli, Eemil, Eemi

31

Arvi
Suomen luonnon p.
Itämeripäivä,
Nuku yö ulkona
-päivä



1



Elokuu 2024



Arkinuukailija harrastaa

Yhteisö- ja järjestötoiminta sekä vapaaehtoistyö ja kyläily ovat ihan parhaita harrastuksia

Vinkki!

“Lukupiiri! Kirjat lainaan ilmaiseksi kirjastosta ja samalla tapaan samoista asioista kiinnostuneita.”

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

35

26

27

28

29

30

31

1

Pirkka

36

2

Sinikka, Sini, Justus

3

Soile, Soili, Soila



4

Ansa

5

Roni, Mainio
Yrittäjän päivä
Kv. hyväntekeväisyyspäivä,
Yrittäjän päivä

6

Asko, Felix

7

Miro, Milo, Arho
Kv. päivä
puhtaan ilman
puolesta

8

Taimi

37

9

Vertti, Isto, Eevert

10

Kalevi, Kaleva

11

Santeri, Santtu,
Sandra



12

Vilja, Valma
Viljatuotteiden
teemapäivä

13

Orvo

14

Iida, Isla, Iita

15

Sirpa

38

16

Hilla, Hellevi,
Hillevi

Pidä luonto
siistinä -päivä

17

Aila, Aili

18

Tytti, Tyyne, Tyyni



19

Reija

20

Varpu, Vaula

Maailman
siivouspäivä

21

Mervi

22

Mauri
Syyspäiväntaus
Autoton päivä

39

23

Minja, Miisa,
Mielikki

24

Alvar, Auno



25

Kullervo
Kestävän
kehityksen p.

26

Kuisma

27

Vesa

28

Arja, Lenni

29

Mikko, Mika, Mikael
Mikkelinpäivä

K e s t ä v ä n k e h i t y k s e n v i i k k o

40

30

Siru, Sirja, Sorja

Syyskuu
2024



Arkinuukailija hyödyntää tekstiilejä

Vinkki!

Vanhat lakanat voi
käyttää vaikkapa
mattoihin.

”Liinavaatteita, mattoja ja muita
tekstiilejä kannattaa ostaa kirppu-
toreilta. Laadukkaita lakanoita voi
löytää edullisesti.”

”Ompelukursseilla voi muokata
käytettyjä vaatteita.”

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

40

30

1

Rauno, Rainer,
Raine
Miina Sillanpään p.
kansalaisvaikutt. p.
Kasvisruokap.

2

Valio

3

Raimo

4

Saija, Saila, Frans
**Korvapuusti-
päivä**

5

Inka, Inkeri

6

Pinja, Minttu

41

7

Pirjo, Pirkko,
Birgitta

**Maailman elin-
ympäristöjen p.**

8

Hilja

9

Ilona

10

Aleksi, Aleksis
Aleksis Kiven päivä,
suomal. kirjall. p.

11

Otso, Ohto

12

Aarre, Aarto

13

Tanja, Taina, Taija

E n e r g i a n s ä ä s t ö v i i k k o

42

14

Elsa, Elsi, Else

15

Helvi, Heta

16

Sirkka, Sirkku,
Stella
**Maailman
ruokapäivä**

17

Saana, Saaga,
Saini

18

Satu, Luka, Luukas

19

Uljas

20

Kasper, Jasper,
Jesper
**Kansainvälinen
maisemapäivä**

43

21

Ursula

22

Anja, Anita,
Anniina

23

Severi

24

Rasmus, Asmo
YK:n päivä

25

Sointu

26

Nina, Amanda,
Ninni

27

Helli, Hellä, Hellin
Kesäaika päättyy

44

28

Simo

29

Alfred, Urmas

30

Eila

31

Arto, Arttu, Artturi

1

2

3

Lokakuu
2024



Arkinuukailija askartelea ja tuunaa

- Korvaa ostetut joululahjat kierrätyslahjoilla
- Hyödynnä erilaiset luonnonmateriaalit
- Pura, irrota ja hajota, minkä jälkeen kokoa, ompele, kasaa uutta

Vinkki!

Säilykepurkki tai vessapaperirulla - kaikki taipuu raaka-aineeksi askarteluun.

MA TI KE TO PE LA SU

44	28	29	30	31	1 Pyy, Lyy ● Vegaaniruoka-päivä	2 Topi, Topias Pyhäinpäivä	3 Terho
45	4 Hertta	5 Reima	6 Mimosa Ruotsalaisuuden p., Kustaa Aadolfin p.	7 Taisto, Erin	8 Aatos	9 Teuvo, Teo ●	10 Martti Isänpäivä
46	11 Panu Vuoden harmain päivä	12 Virpi	13 Kristian, Ano	14 Iiris	15 Janina, Janika, Janette ○	16 Aarne, Aarno, Aarni Kv. suvaitsevai- suuden päivä	17 Eino, Einari
47	18 Max, Tenho, Jousia	19 Liisa, Elisa, Elise Maaailman vessapäivä	20 Jari, Jalmari Lapsen oik. päivä	21 Hilma	22 Silja, Seela, Cecilia	23 Ismo ●	24 Lempi, Sivi, Lemmikki
48	25 Katja, Kaija, Kaisa	26 Sisko	27 Hilkka	28 Heini, Kaisla	29 Aimo Älä osta mitään -päivä	30 Antti, Atte, Antero	1



Marraskuu
2024



Vinkki!

Vähemmän on enemmän.

Arkinuukailijan jouluvalmistelut

- Laita ja leivo perheen ja ystävien kanssa yhdessä
- Kaiva kaapista lautapelit ja kutsu kaverit kylään
- Nauti olemisesta, yksin ja yhdessä

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
48	25	26	27	28	29	30	1 Oskari, Oskar 1. adventtisunn. ●
49	2 Unna, Anelma	3 Meri, Vellamo	4 Airi, Aira	5 Selma Maailman maa-peräpäivä, Kv. vapaaehtois- toiminnan päivä	6 Niko, Niilo, Niklas Itsenäisyysp.	7 Sampsä	8 Kyllikki Jean Sibeliuksen p., suomal. musiikin p. ●
50	9 Anne, Anna, Anni	10 Jutta	11 Daniel, Tatu, Taneli	12 Tuovi	13 Seija	14 Jouko	15 Heimo, Nooa ○
51	16 Aada, Auli, Aulikki	17 Raakel	18 Aapo, Rami	19 Iiro, Iikka, Iisakki	20 Benjamin, Kerkko	21 Tomi, Tuomas, Tommi Talvipäivänseisäus	22 Raafael
52	23 Noel, Senni ●	24 Eeva, Aatami Jouluaatto	25 Joulupäivä	26 Tapani, Teppo, Tahvo Tapaninpäivä	27 Hannu, Hannes, Hans	28 Piia Viattomien lasten p.	29 Rauha
1	30 Taavi, Taavetti	31 Silvo, Sylvesteri Uudenvuodenaatto ●					

Joulukuu
2024

Tammikuu

LIIKENNE JA AUTOILU

Arkinuukailijoita löytyy niin kaupungin sykkeestä kuin harvaan asutulta maaseudulta. Kaupungeissa voit valita joukko-liikenteen, mutta maaseudulla autosta luopuminen ei välttämättä ole vaihtoehto. Ota käyttöön arkinuukailevan autoilijan tavat:

Tarkasta rengaspaineet kerran kuukaudessa ja seuraa renkaiden kulumista. Epätasainen kuluminen kertoo kuluneista osista, aiheuttaen suuremman ajovastuksen ja huonontaa rullaavuutta.

Liian lyhyt turvaväli aiheuttaa jonossa haitariliikettä ja energiaa hukkaavia turhia jarrutuksia. Pidä 4 sekunnin turvaväli edellä ajavaan. Jos säädät etäisyyttä vain kaasulla, väli on riittävä.

Suosi läpiajettavia parkkeja. Jos läpiajoa ei ole, peruuta ruutuun, kun moottori on lämmin.



Huhtikuu

SIIVOUS JA LAJITTELU

Tässä muita saamiamme vinkkejä. Olisiko näistä hyötyä sinulle?

”Kerään muovit yms. kauempana kerättävät artikkelit ulkoroskikseen ja vien ne yhteisjätepisteelle muiden menojen yhteydessä. Lajitteluun pitää olla puitteet kunnossa, muuten sitä ei viitsi tehdä. Eri jätelajikkeille kannattaa tehdä kunnan paikat tai astiat, niin homma tulee hoidettua. Tämä vaatii vähän suunnittelua, jos on pienet tilat, mutta se kannattaa! Ja jos tietää, että joku tuttu ei esim. kerää biojätteitä, hänelle voi viedä lahjaksi biojäteastian. Testattu, toimii! Viimeistään he kaivavat sen astian esille aina kun käyn kylässä :) ”

”Jos lahjoitat monenlaista tavaraa, kuten kirjoja tai asusteita, pakkaa ne omiin kasseihinsa. Täytyä kengät, laukut ja villakangaslakit sanomalehdellä. Muuten ne voivat painua myyntikelvottomaksi. Poista myös omien kirppisten hintalaput myymättä jääneistä tuotteista. ”

”Aina ensimmäisenä viesti oman kaupungin Roskalava-ryhmään someen, kun olet jotain vailla tai haluat päästä jostain eroon (esim. huonekalut). ”

”Kierrätetään kaikki mahdollinen orgaaninen aines omalla pihalla. Esimerkiksi lehdet mullaksi ja oksat hakkeeksi. Bokashi ja komposti toimivat maanparannuksena puutarhassa. Työstä jätebiomassasta biohiiltä. ”

Helmikuu

ENERGIARATKAISUT JA LÄMMITYKSESSÄ JA ENERGIASSA SÄÄSTÄMINEN.

”Järkevillä kulutustottumuksilla sekä säännöllisellä ylläpidolla ja huollolla tehdään helpoiten säästöjä ja pidennetään rakennuksen ikää”, sanoo Jouni Järvinen Keski-Suomen Energiatoimistosta.

Säästetty energia on paras energia!

Omaa sähkönkulutusta voi seurata oman energiayhtiön seurantapalvelusta. Päivittäisestä käyrästä näet omat energiakulutustottumuksesi. Mitä käyrä kertoo sinulle? Tuleeko tiettyjen laitteiden käytöstä selkeä piikki energiakulutukseen. Jos käytössäsi on pörssisähkö, ajoita kulutus edullisemman energian ajankohtaan.

Käy läpi ensin kaikki mahdolliset energiankulutukseen liittyvät säädöt ja korjaukset. Näillä saat säästöjä kaikkein nopeimmin. Tämän jälkeen voit alkaa miettiä isompia investointeja.

Astetta alemmas -kampanja totutti suomalaisia joustavaan energiankulutukseen. Kampanja jatkuu edelleen ja sivustolta saat lisää vinkkejä esim. seurantaan, saunomiseen tai pakkaseen varautumiseen.

Toukokuu

KOTITARVEVILJELY

Arkinuukailijoista noin puolet harrastaa kotitarveviljelystä. Kotitarveviljelystä voi harrastaa myös ilman omaa puutarhaa esimerkiksi ruukuissa, kasvilavoissa ja yhteisöpuutarhoissa.

Satokauden kasvikset ovat edullisia ja herkullisia. Taimikasvatuksen avulla ensimmäisestä omasta sadosta voi päästä nauttimaan jo aikaisin keväällä. Uutta salaattia kannattaa kylvää noin kahden viikon välein, jolloin tuoreesta salaattista voi nauttia koko kasvukauden. Villivihannekset ovat myös maukas lisä salaatteihin.

Kylvösiemenet voi kerätä talteen omasta puutarhasta. Taimikasvatus kannattaa aloittaa jo varhain alkuvuodesta. Vaihtamalla omat ylimääräiset taimet toisen kotitarveviljelijän kanssa, saat monipuolistettua omaa kasvi-valikoimaa. Keväällä kannattaakin tarkistaa oman alueen taimivaihtotapahtumat.



Maaliskuu

OSTOKSET

Ruoka

Pidä listaa kotona olevista ruoka-aineista, katso jääkaappiin ja kaappeihin ennen ostoslistan laatimista. Tee ostoslista etukäteen suunnittelemiesi aterioiden perusteella.

Vaatteet

Huolehdi, että laatu- ja hintalaatu-suhde ovat kohdallaan. Millainen ekologinen jälki vaatteella on? Mitä saat selville vaateen alkuperästä? Onko edullinen tarjousvaate tosi hyvä, vai vaan ihan ok ja saattaa jäädä pitämättä? Hyvä vaate on monikäyttöinen ja se on yhdisteltävissä muihin vaatteisiisi. Pidätkö vaatetta vähintään 30 käyttökertaa?

Ajateltavaa antoi Jenni Sarra, bloggari ja kirjailija.

Tori.fi ja Facebook-kirpputorit ostospaikkana

Etukäteen maksaminen on aina riski, joskus valitettavasti ainoa vaihtoehto. Suhtaudu epäilevästi selkeästi alihintaiseen tuotteeseen. Myyjän luotettavuutta voi arvioida esimerkiksi Facebook-profiilin ja Google-haun perusteella. Pyydä lisäkuvia tuotteesta tai kuvaa paperin kanssa, jossa on vaikka tietty päivämäärä. Varo huijareita! Laitteiden tietoturvan kehittyttyä ovat huijaukset kohdistuneet yhä enemmän laitteiden käyttäjiin.



Kesäkuu

LIKKUMINEN

Suunnitelmallisuus asiointikäyntien, harrastusten ja muun kulkemisen kanssa vähentää ajomatkojen määrää. Yhdistetään pakolliset kulkemiset ja hoidetaan samalla käynnillä monta asiaa. Arkinuukailijalle sopii vanha sanonta ”vie mennessäs, tuo tullessas”.

Tarkista löytyykö omalta alueeltasi kimpapakyytiryhmiä. Usein myös harrastuksiin pääsee samalla kyydillä kaverin kanssa. Kulje kimpassa perheen ja kavereiden kanssa.

Pyöräily ja kävely mahdollisuuksien mukaan lisää mukavasti myös arkiliikunnan määrää. Arkinuukailija saattaa lähteä asioille esimerkiksi kottikärryjen tai pulkan kanssa, jolloin isommat tavarat saa kuljetettua myös ilman autoa.

Julkisen liikenteen käyttäminen ei ole aina mahdollista. Autolla voi kulkea myös liityntäparkkiin tai lähimmälle asemalle, jolloin osan matkasta voi kulkea julkisella liikenteellä.

Heinäkuu

LOMAILU

Vaeltaminen ja retkeily ovat edullisia lomailuvaihtoehtoja. Retkeilijän on myös hyvä muistaa, että kaiken, minkä jaksaa kantaa luontoon, jaksaa kantaa myös takaisin. Suomessa on laaja julkinen retkeilyreitiverkosto, jonka lisäksi jokaisenoikeudet mahdollistavat monipuolisen luonnosta nauttimisen.

Lukeminen, uuden oppiminen ja hyötyliikunta ovat edullisia ja ympäristöystävällisiä harrastuksia. Seuraavalla luontoretellä voit tutkia ja opetella tunnistamaan uusia kasveja. Retkeilyn ohessa voi kerätä myös marjoja ja villi-vihanneksia.

Elokuu

SATO JA SÄILÖNTÄ

Arkinuukailija pyrkii omavaraisuuteen itse viljelemällä ja kasvattamalla sekä hyödyntämällä luonnon aarreaittaa. Erilaiset luonnonantimet - villiyrtit, marjat, sienet, kalat ja riista - ovat monelle perinteinen tapa kartuttaa ruokakomeroa, ja kestävästi käytettynä mitä ekologisinta ruokaa. Pelloilta ja laatikkoviljelmiltä saadaan etenkin loppukesästä jopa suurin osa syötävästä.

Kätevä arkinuukailija hallitsee myös säilönnän niksit. Muista säilönnässä arkinuukailun hengessä sadon kuivaus, mehustus, hilloaminen ja hapatus perinteisin menetelmin pelkän pakastamisen sijaan.

Kannustamme myös yhteisöpuutarhoihin ja -laatikkoviljelmiin ja vaikka yhdessä tehtyihin syötäviin teoksiin. Ota omassa yhdistyksessä tai kylällä puheeksi yhteisviljely ja innosta yhteisen perinneyrttimaan tekoon. Istuttakaa yhdessä omenapuut ja marjapensaat yhteiseen käyttöön. Myös luonnontuotteita voi kerätä yhdessä. Lisäksi voitte hyödyntää satokauden tuotteita esimerkiksi kylän yhteisissä ruokajuhlissa. Kekriperinne kunniaan!

Ruokahankinnat ja säilöntää voi tehdä perheen tai ystävien kanssa. Jos säilöö kellarissaan myös muiden ruokatarvikkeita, tulee ruokaa hakiessa samalla vierailtua ja pidettyä yllä sosiaalisia suhteita.

Tutustu
Kestävän
Kehityksen
viikkoon!

Syyskuu

HARRASTAMINEN

Kunnan arkinuukailija harrastaa halvalla ja suosii hyötyliikuntaa. Syksy tarjoaa tähän mainiot mahdollisuudet. Sienestys, marjastus ja kalastus onnistuu usein lähimaastoissa ja kasvattaa samalla kuntoa ja ruokakaapin sisältöä. Oman kasvimaan tai metsän ja veden antimet voivat parhaimmillaan tuoda myös lisätuloja. Lähiluonnossa liikkuminen kävellen, pyöräillen tai vaikka lumikenkäillen on halpaa ympäri vuoden.

Käsityöt, tuunaus ja lukeminen ovat myös arkinuukailijan suosiossa. Parsittu sukka, korjattu vaate tai huollettu polkupyörä tuovat selvää säästöä ja säästävät myös ympäristöä.

Kirjasto on arkinuukailijan paratiisi, usein niistä voi kirjojen lisäksi lainata myös liikuntavälineitä. Ja mikä sen parempaa ajanvietettä kuin kyläily! Arkinuukailu itsessään on jo mitä parhain harrastus ja elämäntapa.

Vaeltaminen ja retkeily ovat edullisia lomailuvaihtoehtoja. Retkeilijän on myös hyvä muistaa, että kaiken, minkä jaksaa kantaa luontoon, jaksaa kantaa myös takaisin. Suomessa on laaja julkinen retkeilyreitiverkosto, jonka lisäksi jokaisenoloikeudet mahdollistavat monipuolisen luonnosta nauttimisen.

Lukeminen, uuden oppiminen ja hyötyliikunta ovat edullisia ja ympäristöystävällisiä harrastuksia. Seuraavalla luontoretkellä voit tutkia ja opetella tunnistamaan uusia kasveja. Retkeilyn ohessa voit kerätä myös marjoja ja villi-vihanneksia.

SATO JA SÄILÖNTÄ

Arkinuukailija pyrkii omavaraisuuteen itse viljelemällä ja kasvattamalla sekä hyödyntämällä luonnon aarreaittaa. Erilaiset luonnonantimet – villiyrtilit, marjat, sienet, kalat ja riista – ovat monelle perinteinen tapa kartuttaa ruokakomeroa, ja kestävästi käytettynä mitä ekologisinta ruokaa. Pelloilta ja laatikoviljelmiltä saadaan etenkin loppukesästä jopa suurin osa syötävästä.

Kätevä arkinuukailija hallitsee myös säilönnän niksit. Muista säilönnässä arkinuukailun hengessä sadon kuivaus, mehustus, hilloaminen ja hapatus perinteisin menetelmin pelkän pakastamisen sijaan.

Kannustamme myös yhteisöpuutar-
hoihin ja -laatikkoviljelmiin ja vaikka
yhdessä tehtyihin syötäviin teoksiin.
Ota omassa yhdistyksessä tai kylällä
puheeksi yhteisviljely ja innosta
yhteisen perinneyrttiimaan tekoon.
Istuttakaa yhdessä omenapuut ja
marjapensaat yhteiseen käyttöön.
Myös luonnontuotteita voi kerätä
yhdessä. Lisäksi voitte hyödyntää
satokauden tuotteita esimerkiksi
kylän yhteisissä ruokajuhlissa.
Kerkiperinne kunniaan!

Ruokahankinnat ja säilöntää voi tehdä perheen tai ystävien kanssa. Jos säilöo kellarissaan myös muiden ruokatarvikkeita, tulee ruokaa hakiessa samalla vierailtua ja pidettyä yllä sosiaalisia suhteita.

**Tutustu
Kestävän
Kehityksen
viikkoon!**



HARRASTAMINEN

Kunnon arkinuukailija harrastaa halvalla ja suosii hyötyliikuntaa. Syksy tarjoaa tähän mainiot mahdollisuudet. Sienestys, marjastus ja kalastus onnistuu usein lähimaastoissa ja kasvattaa samalla kuntoa ja ruokakaapin sisältöä. Oman kasvimaan tai metsän ja veden antimet voivat parhaimmillaan tuoda myös lisätuloja. Lähiluonnossa liikkumisen kävellen, pyöräillen tai vaikka lumikenkäillen on halpaa ympäri vuoden.

Käsityöt, tuunaus ja lukeminen ovat myös arkinuukailijan suosiossa. Parsittu sukka, korjattu vaate tai huollettu polkupyörä tuovat selvää säästöä ja säästävät myös ympäristöä.

Kirjasto on arkinuukailijan paratiisi, usein niistä voi kirjojen lisäksi lainata myös liikuntavälineitä. Ja mikä sen parempaa ajanvietettä kuin kyläily! Arkinuukailu itsessään on jo mitä parhain harrastus ja elämäntapa.

Meistä jokainen jättää jälkeensä noin 12 kiloa tekstiilijätettä vuodessa. Se on aika paljon. Käytettyjä tekstiilejä voit myydä eteenpäin, lahjoittaa hyväntekeväisyyteen, uusiokäyttää kokonaan eri tarkoitukseen, viedä poistotekstiilikeräykseen tai lopuksi sekajätteen poltettavaksi. Vanhoja tekstiilejä voi käyttää uudelleen vaikkapa rätteinä, lämpöeristeinä sekä tiivistyksessä, puutarhakatena, pakkausmateriaalina, askartelussa ja tuunailussa.

Poistotekstiilien erilliskeräykseen kelpaavat risat, virttyneet tai muuten käyttökelvottomat tekstiilit, kuten housut, hameet, paidat, lakanat, pyyhkeet ja pöytäliinat. Sinne eivät kelpaa alusvaatteet, sukat, sukkahousut eivätkä matot, kengät, laukut, vyöt, tyynyt, peitot, patjat, pehmusteet tai pehmoletut. Mikään märkä, likainen, homeinen ja muuten pilaantunut vaate ei myöskään kelpaa.

Hyväntekeväisyysjärjestöt eivät voi huoltaa vaatteita. Lahjoita siis vain hyväkuntoisia tekstiilejä. Puhdista vaatteet tahroista, lemmikin karvoista ja hiuksista. Tyhjennä taskut ja tuuleta vaatteet. Pakkaa tekstiilit vedenpitävästi pieniin eriin ja teippaa pussit kiinnolla kiinni.

ASKARTELU JA TUUNAUS

Hämärän hyssy laskeutuu ja arkinuukailija kaivaa kaapista vuoden aikana kerätyt kierrätys- ja luonnonmateriaalit. Juuri nyt on hyvä aika aloittaa askartelut ja tuunailu. On myös aika valmistautua jouluihin ja lahjoihin. Arkinuukailija kierrättää ja tekee itse. Kaunein lahja on itse tehty.

Ulkosaattien rauhoittua on myös hyvä aika korjailuun ja tuunaukseen. Parsi sukat, tee vuoden aikana tehtävlistalle jääneet vaatetuunaukset, vie laatikoihin keräytyneet vaatteet ja tavarat viimeistään nyt kirppikselle.

- Pura ja kerä kaapin pohjalle käyttämättä jääneet neuleet langaksi uusia neuleita varten
- Korvaa ostetut joululahjat kierrätyslahjoilla.
- Vähemmän on enemmän, tavaramallin sijaan lähipalvelut itselle/lahjaksi.

JOULUVALMISTELUT

Jouluna arkinuukailija panostaa yhdessäoloon. Läheiset, perhe ja ystävät ovat hössötystä ja aineellisia asioita tärkeämpiä. Näin ollen joulusta tehdään yhdessä. Koko perhe otetaan mukaan joulun valmisteluun. Tänä vuonna piparkakkujen ja porkkanalaatikon teon voi opettaa lapsille. Tehdään yhdessä, vaikka piparkakkutalon nurkka vähän repsottaisi.

Arkinuukailijan joululahjat ovat joko itse tehtyjä, kierrätettyjä tai uutena ostettuna tarkoin harkittuja ja saajalle tarpeelliseksi tiedettyjä. Paljon panostetaan myös aineetomiin lahjoihin, elämyksiin.

Joulu tulee ajallaan ja vähemmän on enemmän. Läheiset tekevät tunnelman - ei lahjat tai yletön touhotus.

Laadukkaat lautapelit ovat vapaa-ajalla kiva ja sosiaalinen harrastus ja lautapelejä voi ostaa kavereiden kanssa yhteiskäyttöön.

Lähde: outilespyy.com