

*Elintarvikelyli-
oppilas*

2025

Lipidi Ry kiittää yhteistyöstä vuonna 2025!

**KEHITTYVÄ
ELINTARVIKE**

Coca-Cola

 **Agronomiliitto**
Agronomförbundet
Maatalous-, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osaajat

LEIPURIN

 **MULTIVAC**


BY
HELSINKI
MILLS


Dr. Oetker


maustepalvelu

Ruokatieto


TERVEISET JÄRVENPÄÄSTÄ!

Sisällysluettelo

Kannattajajäsenet	2
Sisällysluettelo	3
Päätoimittajan palsta	4
Puheenjohtajan tervehdys	6
Vaihtokertomus	8
Ruokkis - Ruoka-alan opiskelijoiden ekskursio	11
Viikkiareena 2026	14
Lipidihaastattelu - Urheilun ja opiskelun yhdistäminen	16
Budjettiarvio 2025	18
Hallituksen 2025 kokoonpano	20

Päätoimittaja

Ilona Torvinen

Kuvat ja taitto

Ilona Torvinen

Elintarvikeylioppilaslehti on luettavissa Lipidi ry:n kotisivuilla

www.lipidi.fi/julkaisut/etyo-arkisto

Kuvat ja graafiset elementit

Adobe stock

Julkaisija

Elintarvikeylioppilaiden
yhdistys Lipidi Ry

ISSN 2814-4627
(Verkkojulkaisu)

Lehden tekoon on
saatu HYY:ltä järjestölehtitukea



Päätoimittajan palsta

Moi Lipidi!

Näytölläsi on vuoden 2025 Elin-
tarvikeylioppilas-lehden numero.
Tervetuloa lukemaan!

Päätoimittajana pyörittelin pitkään
lehden teemaa, mutta päädyin
kirjoittamaan ”opiskelijalta opis-
kelijalle” - näkökulmasta lehden,
jota itse haluaisin lukea. Tämän
lehden kansista löydät muun muas-
sa vinkkejä siitä, miten yhdistää
tavoitteellinen urheilu ja opiskelu,
tietoa siitä miten Ruokkis-tapahtu-
ma sai alkunsa ja liikuntatoimarin
vaihtokertomuksen. Tarkoituksena
ja toivomuksena on se, että juuri
sinä nykyisenä elintarviketieteiden
opiskelijana saisit jotain merkityk-
sellistä irti lehdestä!

Silläkin uhalla että kuulostan ikäis-
tani vuosikymmeniä vanhemmalta,
tuntuu allekirjoittaneelta siltä, että
talkootyön ja yhdessä tekemisen
merkitys vähenee vuosi vuodelta.
Opiskeluajat eivät enää ole yhteis-
öllinen vaihe, jossa ainejärjestötoi-
mintaa arvostetaan ja siihen osal-
listutaan, vaan opinnot halutaan
suorittaa putkessa ja mahdollisim-

vasti ahtautuvaa ase maa yhteiskun-
nassa. Kun tukien jatkuvuudesta ei
voi olla varma ja opintolainan korot
hyppivät ylöspäin, ei tee mieli keskit-
tyä bileiden järjestämiseen vaan sen
varmistamiseen, että saa opintolaina-
hyvityksen varmistettua.

Allekirjoittaneelle kuitenkin järjes-
tötoiminta on ollut opintojen tär-
keintä antia, ja mukaan on tarttunut
työpaikan lisäksi valtavasti ystäviä ja
unohtumattomia kokemuksia. Lipi-
din toiminta on muuttanut muotoaan
monesti vuosien saatossa, mutta tietyt
perinteet pysyvät. Myös Lipidi-henki
ei ole hävinnyt mihinkään, ja opis-
kelijoita vuodesta toiseen yhdistävä
tekijä, eli rakkaus hyvään ruokaan!

Toivotan sinulle lukija antoisia opis-
keluja elintarviketieteiden parissa ja
tsemppiä fysikaalisen kemian kurs-
siin, jos et ole sitä vielä läpäissyt. You
can do it!

Ilona Torvinen



RUOKAA
OMASTA
MAASTA



Kaikkein kotimaisin valinta

Suomalaisen ruoan tunnistaa helposti Hyvää Suomesta -merkistä.

Se on ainoa asia, jota kotimaisen ruoan valintaan tarvitaan. Hyvää Suomesta -merkityt elintarvikkeet valmistetaan Suomessa ja niillä on **raaka-ainetakuu**.

Hyvää Suomesta -merkki on kotimaisten elintarvikkeiden alkuperämerkki. Merkki on rekisteröity tavaramerkki, jolla on tiukat käyttö säännöt.

Hyvää Suomesta -merkin omistaa ja sitä hallinnoi Ruokatieto Yhdistys ry. Yhdistyksen jäsenet voivat käyttää merkkiä tuotteissa, joissa merkin kriteerit täyttyvät. Merkin käyttäjät rahoittavat toiminnan jäsenmaksuillaan.

Tunnettu ja arvostettu

Hyvää Suomesta -merkin tunnettuus on erinomainen, lähes kaikki tunnistavat merkin. Se on pitkään ollut Suomen arvostetuin alkuperämerkki!

Yhdessä hyvää

Hyvää Suomesta -merkki on käytössä noin 350 eri elintarvikevalmistajalla, yhteensä liki 12 000 tuotteessa. Merkki on vapaaehtoinen ja tuotekohtainen. Työssä on mukana koko elintarvikeketju: maatalous, teollisuus ja kauppa. Kaikille suomalaisen raaka-aineen käyttö tuotteiden valmistuksessa on arvo, jonka eteen tehdään töitä!

Hyvää Suomesta -merkin käyttöä valvotaan

Hyvää Suomesta -merkkiä käyttävät yritykset auditoidaan määräajoin ja aina tarvittaessa, esimerkiksi reklamaatioiden yhteydessä. Valvontaa yrityksissä suorittavat auditoinnin ammattilaiset.

Liha, kala, muna, maito sellaisenaan ja osana muita elintarvikkeita ovat aina **100% suomalaista** alkuperää.

Jos elintarvikkeessa vain yhdenlaista raaka-ainetta, se on aina **100% suomalaista**.

Monen raaka-aineen tuotteissa kotimaisuusaste on vähintään 75%. Liha, kala, muna ja maito ovat niissäkin aina **100% kotimaisia**.

Lopputuote valmistetaan ja pakataan **aina Suomessa**.

hyvaasuomesta.fi

Ruokatieto Yhdistys ry | Vanha Talvitie 2 A16, 00580 Helsinki | hyvaasuomesta@ruokatieto.fi | +358 40 710 4170

Ruokatieto 6/2024

Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys Lipidit!

Vuoden 2024 marraskuussa Lipidin syyskokouksessa valittiin uusi hallitus ja toimihenkilöt, ja muistan tuon hetken Agronomiliiton tiloissa kirkkaasti. Jo silloin tiesin, että tästä vuodesta tulisi hieno – ja niin se on myös ollut! Sitsien täyteinen loppuvuosi kruunaa vuoden, joka on ollut täynnä energiaa, yhteisöllisyyttä ja rohkeaa tekemisen meininkiä. Erityisen ilahduttavaa on ollut se, että Lipidin toimintaan lähti mukaan peräti kymmenen (!!)-fuksia. Puheenjohtajana on ollut upeaa seurata heidän intoaan, oppimistaan ja rohkeuttaan kuluneen vuoden aikana. Samaisessa kokouksessa Lipidi sai myös uuden kuraattorin, Hanna Koivulan, VMO:n jäätyä eläkkeelle. Hanna huokuu Lipidi-henkeä, ja hänen innostuksensa elintarvikealaa kohtaan on ollut tarttuvaa ja inspiroivaa.



näkyy juuri se, mikä tekee Lipidistä erityisen – rohkeus kokeilla, ilo tehdä yhdessä ja syödä jotain hyvää siinä samalla.

Tänä vuonna olemme järjestäneet tuttuun tapaan Jellyt, upeat Sikajuhlat, yhteislähtöjä approille, sitsejä, lajikokeiluja ja ekskursioita. Olemme ottaneet kantaa opiskelijoihin liittyviin tärkeisiin asioihin ja laajentaneet myös merch-valikoimaa. Vuosi huipentuu peräti neljiin sitseihin, jotka Lipidi järjestää tai joissa olemme mukana, ja loppuvuodesta meitä odottavat vielä legendaariset Halloween-bileet sekä Turku-excu. Tapahtumat ovat Lipidin toiminnan kulmakiviä, ja minusta on ihanaa nähdä, kuinka perinteisten tapahtumien rinnalle syntyy joka vuosi uusia, tekijöiden näköisiä kokonaisuuksia. Niissä

Omasta fuksivuodestani muistan sen, että mietin pitkään, uskaltaisinko lähteä mukaan ainejärjestötoimintaan. Saisinko kavereita? Mitä jos en osaisi? Mikä pesti sopisi minulle? Onneksi toisena opiskeluvuonna rohkaistuin hakemaan mukaan – enkä ole katunut päivääkään! Lipidi on antanut enemmän kuin olisin osannut toivoa: ystäviä, mahtavia tilaisuuksia ja itseluottamusta sekä resilienssiä.

Opiskeluaika voi tarjota siis monenlaisia mahdollisuuksia ja hienoja kokemuksia, mutta rehellisesti sanottuna – ei varmaan kukaan meistä ole täysin välttynyt ajatukselta, että mitä sitten kun valmistun?

Työpaikat tuntuvat välillä olevan kiven alla, ja tulevaisuus voi tuntua epävarmalta. Sen tunteen kanssa ei ole yksin. Mutta juuri siksi haluan sanoa: oma aktiivisuus ja rohkeus voivat merkitä enemmän kuin arvaatkaan. Kun lähtee mukaan tapahtumiin, excuille tai sitsipöydässä juttelee uudelle ihmiselle, voi yllättyä, mihin se voi johtaa. Yksi keskustelu saattaa avata oven kesätyöpaikkaan, uusi tuttavuus voi vuosien päästä olla työkaveri – tai jopa elinikäinen ystävä. Siksi haluan rohkaista jokaista: tartu tilaisuusiin, tule mukaan, kokeile uutta ja puhu ihmisille, vaikka vähän jännittäisi. Usein juuri ne hetket, jotka ensin epäröittävät, muuttuvat myöhemmin parhaiksi muistoiksi.

Haluan lämpimästi kiittää kaikkia sponsoreita, kannattajajäseniä ja yhteistyökumppaneita – teidän panoksenne on korvaamatonta. Te olette se voima, joka pitää Lipidin eloisana, innostavana ja kehittyvänä yhteisönä. Lisäksi haluan kiittää jokaista hallituksen jäsentä ja toimihenkilöä korvaamattomasta panoksesta Lipidin hyväksi.

– Sara Niemi
Puheenjohtaja, Lipidi ry

KEHITTYVÄ ELINTARVIKE

Elintarviketieteiden Seuran jäsenenä kehität elintarvikealan asiantuntijuuttasi, pysyt ajan tasalla alan uutisista ja saat inspiraatiota opiskeluun. Kehittyvä Elintarvike -lehden saat, kun liityt Elintarviketieteiden Seuran jäseneksi.

Opiskelijajäsenyys sisältää:

- Kehittyvä Elintarvike -vuosikerran
- Pääsyn ilmaisiin jäsentapahtumiin, esimerkiksi yritysvierailuille
- Alennuksen maksullisiin tapahtumiin
- Mahdollisuuden osallistua jaostotoimintaan

Liity nyt: kehittyvaelintarvike.fi/jasenille



Vaihtokertomus Espanjasta

Hola!

Täällä kirjoittelee Essi, neljännen vuoden elintarviketieteiden opiskelija! Olin vaihdossa viime keväänä Espanjassa, Huelvassa. Huelva sijaitsee Etelä-Espanjassa, lähellä Portugalin rajaa. Huelva on pieni kaupunki, pääsin näkemään läheltä aitoa paikallista kulttuuria. Huelvan yliopistossa opiskelin kauppatieteitä, joista muodostin sivuaineen maisteriopintoihini. Vaihdoin maisteriin suuntausta elintarviketalouden ja kulutuksen puolelle, joten kurssit tukivat hyvin opintojani. Mielestäni vaihto on loistava mahdollisuus opiskella jotain muutakin, mitä kotiyliopistossa ei välttämättä tulisi valittua! Kurssimetodit erosivat myös paljon siitä, mihin olin Suomessa tottunut, joten se jo itsessään opetti paljon uutta. Kurssit perustuvat ryhmittöihin ja esitelmiin.

Huelvassa opiskelijaelämä oli vilkasta; Juhlia ja tapahtumia riitti viikoittain. Itse osallistuin niihin vähemmän, mutta urheilin ja matkustin paljon. Olihan Portugalin rajalle vain 50 km matkaa. Huelva on siis hyvä valinta, jos Portugalikin kiinnostaa. Vietin paljon aikaa myös itävaltalaisen kämppisteni kanssa. Suosittelen ehdottomasti kämppiselämää, silloin väistämättä tutustuu uusiin ihmisiin. Kämppikseni löysin Erasmus Facebook-ryhmästä! Espanjan ruokakulttuurikin tuli tutuksi. Tapaskulttuuri näkyi kaikkialla – Siestan aikaan kadut hiljenivät ja paikalliset kokoon-

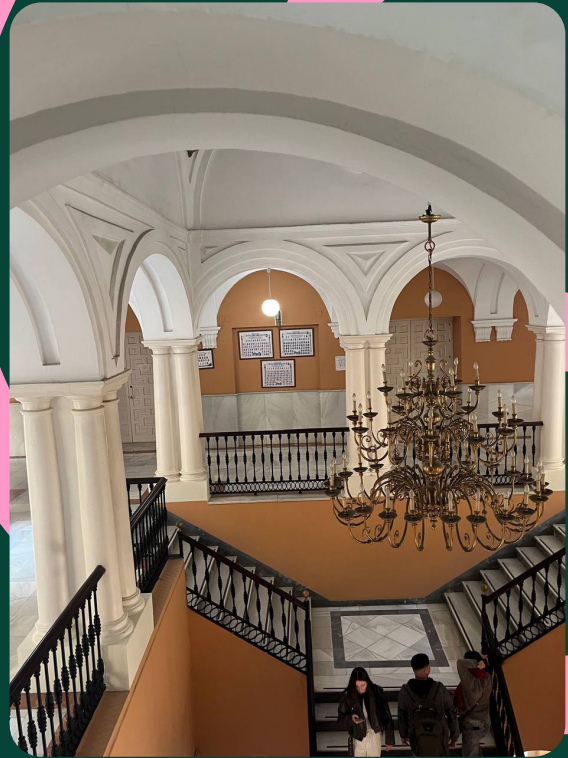


tuivat terasseille syömään tapaksia ja juomaan olutta. Yksi erikoisimmista tapaksista oli vehnäpatonki, jonka täytteenä oli pelkkää keitettyä perunaa, ilman mitään kastiketta tai lisukkeita. Tätä kutsuttiin Tortilla de patataksi.

Kulujen suhteen Espanja, erityisesti Huelva on yksi halvimista vaihtokohteista. Maksoin esimerkiksi asumisesta noin 300 euroa kuukaudessa. Yliopistolta saa lisäksi apurahaa ja muita tukia. Pärjäsinkin itse näillä erinomaisesti, vaikka en vaihtoa varten erityisemmin säästänyt. Toki vaihtomaa vaikuttaa kokemukseen kuluista paljon!

Ennen vaihtoa kielitaitoni mietitytti, enhän osannut espanjaa juuri lainkaan ja englannin käyttökin tuntui epävarmalta. Uusi ympäristö kuitenkin kannusti käyttämään kieliä joka päivä ja onnistumiset toivat lisää rohkeutta. Huelvassa paikalliset eivät osanneet lähes ollenkaan englantia, joten espanjan kieli tarttui väistämättä! Tajusin, ettei täydellinen kielitaito ole olennaista – Tärkeintä on uskaltaa yrittää.

Jos vaihtoa miettii edes vähän, niin kannattaa ehdottomasti lähteä. Epäröin itse vaihtoon lähtöä paljon. Uskallan siis sanoa olevani hyvä esimerkki siitä, että kannattaa lähteä, vaikka pelottaisikin. Yksi isoimmista opeista mulle oli se, että vaikka joku asia tuntuisi vaikealta niin parhaiten oppii menemällä rohkeasti sitä kohti. Uuteen hyppääminen kehittää taitoja, joista on hyötyä pitkälle – ei vain opintojen aikana, vaan myös elämässä muutenkin.



Kestävät pakkausratkaisut elintarvikkeille

MULTIVAC tarjoaa ratkaisut elintarvikkeiden käsittelystä aina pakkauksen viimeistelyyn asti, saman katon alta.



Seuraa meitä
LinkedInissä!
Multivac Oy

www.multivac.fi



MULTIVAC



RUOKIMME ONNELLISUUTTA

Helsingin Mylly on 90-vuotias suomalainen perheyritys, joka ruokkii onnellisuutta ja tekee hyviä tekoja etuupeltoon.

Laajasta Myllärin-tuoteperheestä löytyy vaihtoehtoja päivän kaikkiin ruokahetkiin, myös luomuna ja gluteenittomana.

Kokeile
ja
ihastu!




Ruokimme
onnellisuutta
myllarin.fi

Ruokkis - Ruoka-alan opiskelijoiden ekskursio

Tammikuussa 2025 järjestettiin ensimmäisen kerran Ruokkis, tapahtuma, joka kokoaa eri puolilta Suomea elintarvikealan opiskelijoita yhteen. Tapahtumaan osallistui järjestöjä ympäri Suomea aina pääkaupunkiseudulta Seinäjoelle, Kuopioon, Hämeenlinnaan, Kouvolaan ja Turkuun. Joukossa oli sekä elintarvikealan yliopisto-opiskelijoita että ammattikorkeakouluopiskelijoita.

Idea tapahtumaan lähti Lipidin pitkän ajan järjestöaktiiveilta Helmi Rihkolta ja Annamaria Kaatoselta paluujunassa edustusmatkalta Turun Yliopiston biotekniikan DI-opiskelijoiden ainejärjestö Nucleuksen vuosijuhlilta. Vujuilla oli tullut tutustuttua paremmin siihen, että biotekniikalla on voinut opiskella elintarvikealan maisteria, ja että Turkuun olisi aukeamassa uusi elintarviketekniikan linja.

- Tiesimme, että monilla aloilla vietetään vuosittain vuorottain eri kampuksilla erilaisia opiskelijoiden tapaamisia. Aloimme pohtimaan, miten siistiä olisi, jos elintarvikealaa opiskelevat voisivat kokoontua yhteen ja tavata toisiaan saman aiheen ympärillä, kertoo Annamaria. Heti junamatkan aikana kaksikko googlasi eri opiskelulinjojen järjestöt ja laittoivat tapahtumaideasta näille viestiä. Helmi ja Annamaria vetivät tapahtuman järjestämistä, ja ovat vuoden 2026 tapahtuman järjestämisessä projektipäälliköitä.

Käytännön järjestelyissä auttoi monen eri opiskelijajärjestön mukana oleminen, mutta myös Helsingin yliopistolta saatiin apua. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta sponsoroi tilavuokraa ja auttoi löytämään puhujia tilaisuuteen. Puhujia tulikin loppujenlopuksi suuri määrä; Agronomiliitosta, Elintarviketeollisuusliitosta, Ruokatiedosta, Viikki Food Design Factorylta, Maa- ja Metsätaloustuottajien keskusliitolta, Ruokavirastolta, Valiolta ja HK Foodsilta. Ruokkispäivä alkoi päiväohjelmalla Viikin kampuksella, jossa luentosalissa kuunneltiin erilaisia puheenvuoroja ja järjestettiin paneelikeskustelu, jonka yhdistävänä teemana oli elintarvikealan tulevaisuus. Päivän ohjelma huipentui illalla järjestettäviin sitseihin, joissa opiskelijat pääsivät jakamaan eri sitsaus- ja opiskelijakulttuurien



parhaita paloja toisilleen.

Kaksikko kertoo fiiliksen olevan hyvä uuden Ruokkiksen järjestämistä varten. Ensimmäisen kerran järjestetty uusi tapahtuma sai paljon positiivista palautetta osallistujilta ja järjestäjiltä, mutta kehitysideoitakin on.

- Hyvä fiilis lähteä järkkäämään uudelleen Ruokkista, nyt hieman edellistä kertaa viisaampana! sano Annamaria.

Osallistujat tapahtumaan painot-
tuivat pääkaupunkiseutulaisiin,
mutta se oli odotettavissa en-
simmäistä kertaa järjestettävään
tapahtumaan.

Tavoitteena tapahtumalle oli saada saman alan opiskelijat verkos-
toitumaan jo opiskeluaikana, ja
tutustumaan toisiinsa myös ilta-
ohjelman merkein. Jäämme in-
nolla odottamaan, miten Ruokkis
kasvaa tulevana vuosina, ja eksy-
vätkö opiskelijat myös kauempaa
tapahtumaan!

WURSTI
TERVEISET JÄRVENPÄÄSTÄ!

**SUOMALAINEN PERHEYRITYS
LIHAJALOSTEITA VUODESTA 1986**

**BROILER SISKONMAKKARA
300 G / 5 KPL**

**SISKONMAKKARA
500 G / 8 KPL**

LAKTOOSITON, GLUTENITON / LAKTOSEFI, GLUTENFI.
Vähäinen silytyspöly / Sälls anordningsslag

WWW.WURSTI.FI | Löydät meidät myös somesta | [WURSTI.OY](https://www.instagram.com/wursti.oy)

Erinomaisia makuja. Vähemmän sokeria.



ViikkiAreena - 20. tammikuuta

ViikkiAreena on Viikin kampuksella järjestettävä työelämä- ja rekrytointitapahtuma! Tapahtuma on erityisesti suunnattu maa- ja metsätaloustieteellisen tiedekunnan opiskelijoille, mutta toki kaikki opiskelijat ovat lämpimästi tervetulleita. Tapahtumaan on vapaa pääsy.

ViikkiAreenaan on tulossa monipuolisesti eri alojen työnantajayrityksiä, yhdisyksiä ja muita tahoja. Lisäksi tapahtumassa on perinteisesti mielenkiintoista ja hyödyllistä oheisohjelmaa, kuten CV-kuvausta ja paneelikeskustelu ajankohtaisesta teemasta.

Tuleva ViikkiAreena pyrkii palvelemaan opiskelijoita entistä paremmin!

Tällä kertaa tapahtuma järjestetään edellisvuosista poiketen loppuvuoden sijaan tammikuussa. Tällä pyritään siihen, että yritykset pääsevät esittelemään kesätyöpaikkoja entistä kattavammin ja opiskelijat saavat näin konkreettista hyötyä kesätyönhakua varten!

ViikkiAreenan tapahtumapaikkana toimii avara EE-talo! Pinta-alaa on enemmän ja siten myös yrityksiä mahtuu enemmän paikan päälle samaan aikaan. Tämän vuoksi tapahtuma on edellisvuoden kahden päivän sijaan yhtenä päivänä - merkkää kalenteriisi 20.1.2026!

Seuraa ViikkiAreena sosiaalisessa mediassa ig @viikkiareena ja TikTok @viikkiareena !! Sinne tullaan päivittämään oleellista tietoa, arvontoja ja kesätyöpaikkavinkkejä tapahtuman lähestyessä.

Monet ovat varmasti joutuneet kokemaan työmarkkinatilanteen haastavuuden viime vuosina. Tule siis ViikkiAreenaan tuomaan itseäsi näkyväksi alan ajankohtaisille työnantajille, päivittämään CV-kuvasi tai kuulemaan vinkkejä siihen, miten opinnot ja työt yhdistetään jaksamisesta huolehtien.

Tervetuloa - Tammikuussa nähdään!

Terkuin, Sara
ViikkiAreena -vastaava ja Lipidin pj :D
eli soppa joka lusikassa

Tapahtuman pääyhteistyökumppanit ovat Lantmännen ja Atria.





LEIPURIN®

Trendejä ja asiantuntijuutta

Kuluttajien ostokäyttäytyminen kannustaa meitä työssämme. Hyvinvointi, terveellisyys ja kasvava tietoisuus ympäristöasioista näkyvät kuluttajatrendeissä. Leipurin raaka-ainevalikoimasta löydätkin asiakkaillesi esimerkiksi kasvipohjaiset tuotteet eri tarkoituksiin. Saat meiltä myös ammattilaistemme parhaat vinkit resepteihin ja sesonkien herkkuihin.

www.leipurin.com
store.leipurin.com



Lipidihaastattelu: Tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistäminen

23-vuotias Peppi Siirtola opiskelee elintarviketieteitä ja ui tavoitteellisesti keskiverron osa-aikatyön verran. Treenejä kertyy viikossa 16 tunnista yli 20 tuntiin, riippuen treenisyklin vaiheesta. Treenejä on kuutena päivänä viikossa, 1-2 kertaa päivässä.

Urheilijana eläminen on kokopäiväistä, sillä treenien ulkopuolellakin aikaa vievät lihahuollot ja aktiivinen palautuminen, johon kuuluu tärkeänä osana esimerkiksi ravitsemuksesta huolehtiminen ja unen riittävä määrä.

- Pääsääntöisesti opiskelut sovitetaan urheilun aikatauluun, kertoo Peppi.

Opinnot tuovat myös hyvää vastapainoa urheilulle, ja hän kehottaakin muita urheilevia opiskelijoita suhtautumaan opiskeluun myös keinona viedä ajatukset hetkeksi urheilusta ja treenaamisesta pois.

- On hyvä myös välillä saada irtiotta ja etäisyyttä urheiluun.



Opinnoista Peppi on kuitenkin joutunut uhraamaan urheilun takia. Opiskeluun käytettävä aika on rajallisempi, koska urheilun ja opintojen lisäksi tärkeää on varata aikaa myös ystävien ja perheen näkemiselle sekä vain rentoutumiselle. Siksi maisteriopinnot aloittanut Peppi uskoo, että maisteriopinnot venyvät vähintään kolmeen vuoteen, koska läsnäoloa vaativia kursseja ei voi olla montaa samaan aikaan päällekkäin. Taitava aikataulutus ja kalenterista kaikelle oman ajan varaaminen onkin tärkein keino saada kaikki tehtyä.

Peppi kertoo myös, että tärkeää on ollut oppia oikeat opiskelutekniikat itselle.



- Nyt kun tiedän, miten itse opin parhaiten, en tee turhaa työtä ja käytä siihen aikaa, jonka voisin varata esimerkiksi levolle, hän kertoo.

Peppi kertoo, että välillä harmittaa, ettei opintoihin voi aina käyttää aikaa niin paljon kuin haluaisi. Hän sanoo, että varsinkin kandidaatin-tutkielmaan olisi halunnut käyttää enemmän aikaa, mutta tasapainottelu käytetyn ajan kanssa oli tärkeää, jotta kalenteriin mahtui myös riittävästi lepoa. Mielenkiintoinen aihe vei helposti mukanaan, ja päivät venyivät vuorotellen treenien ja kandin kirjoittamisen kanssa todella pitkiksi.

- Myös treeneihin käytettävästä ajasta toki uhrataan opintoihin, sillä varsinkin labrakurssien aika-aulut ovat usein tiukkoja. Onneksi oman valmennustiimin kanssa ollaan aina saatu sovellettua kaikki yhteen, kertoo Peppi.



Muille tavoitteellisesti urheileville Lipideille vinkiksi Peppi antaisi, että uskaltaa ottaa opiskelut tarpeeksi rennosti. Opintojen venyttäminen mahdollisuuksien mukaan on hänen mukaansa hyvä tapa varmistaa terve tasapaino elämässä.

- Älä vertaile itseäsi muihin! Pidä omat tavoitteet mielessäsi, vaikka näyttäisi siltä, että muut menevät nopeammin elämässä eteenpäin. Kaikkea ei voi samaan aikaan tehdä täysillä, ja jos haluat keskittyä urheiluun, on täysin ok hidastaa opintoja, hän painottaa.

Pepin ykkösvinkki silloin, kun kaikki väsyttää, on silti tarttua toimeen.

- Helpottaa paljon, kun saa asioita tehtyä eteenpäin, vaikka väsyttäisi. Silloin myös lepo on parempaa.



TALOUSARVIO**Arvio 2025****VARSINAINEN TOIMINTA**

tilikartan nro

ILTAMATOIMINTA

3000 tuotot

11000,00

4000 kulut

-11000,00

yhteensä

0

VUOSIJUHLAT

3033 tuotot

0,00

4033 kulut

0,00

yhteensä

0

EKSKURSIOTOIMINTA: KOTIMAA

3100 tuotot

1000,00

4100 kulut

-1200,00

yhteensä

-200

EKSKURSIOTOIMINTA: ULKOMAA

3200 tuotot

15000,00

4200 kulut

-16000,00

yhteensä

-1000

KULTTUURITOIMINTA

3300 tuotot

1500,00

4300 kulut

-1800,00

yhteensä

-300

LAULUKIRJA

3410 tuotot

0,00

4411 kulut

0,00

yhteensä

0

LIPIDI-INFO

3450 tuotot

0

4450 kulut

0,00

yhteensä

OPINTOTOIMINTA

3500 tuotot

100,00

4500 kulut

-200,00

yhteensä

-100

LIIKUNTATOIMINTA

3600 tuotot

200,00

4600 kulut

-800,00

yhteensä

-600

FUKSITOIMINTA

3700 tuotot

1900,00

4700 kulut

-2500,00

yhteensä

-600

KV-TOIMINTA

3800 tuotot

50,00

4800 kulut

-150,00

yhteensä

-100

ETYO-LEHTI

3900 tuotot

0,00

4900 kulut

0,00

yhteensä

OIKOS

3950 tuotot

400,00

4802 kulut

-700,00

yhteensä

-300

KERTSIKAHVIT

HALLINTOTOIMINTA			
4200 tuotot	3971	muut hallintotuotot	
4901 kulut	4861	Toiminnantarkastus	-60,00
	4915	Posti	-10,00
	4921	Rahaliikenteen kulut	-600,00
	4931	Vakuutus	-150,00
	4933	Muut hallintokulut	-300,00
	4941	Toimistotarvikkeet	-1000,00
	4951	Kokouskulut	-350,00
	4952	Tiedotus	-10,00
	4961	Edustuskulut	-1100,00
	4971	Karonkka	-200,00
	4991	Virkistys	-700,00
yhteensä			-4480
tuotot yhteensä			31150
kulut yhteensä			-38980
VARSAINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ			-7830
MUU TOIMINTA			
VARAINHANKINTA			
7300 tuotot	7300	Varaston muutos	
	7310	Jäsenmaksut	1800,00
	7302	Kannatusjäsenmaksut	1900,00
	7301	Myyntituotot (sis. fuksipaketit)	4200,00
	7311	Muut varainhankinnan tuotot	500,00
	7305	Haalarisponssit	2000,00
7400 kulut	7400	Varaston muutos	0,00
	7410	Myyntikulut	-1000,00
	7490	Haalarit	-4000,00
	7491	Ansiomerkit	0,00
	7401	Muut varainhankinnan kulut	-100,00
	7408	Teltta	0,00
yhteensä			5300
AVUSTUKSET			
8800 tuotot	8800	HYY:n toiminta-avustus	1000,00
	8801	Muut avustukset	1000,00
8600 kulut			
yhteensä			2000
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA			
9000 tuotot	9041	Osinkotuotot	800,00
	9050	Korkotuotot	0,00
9100 kulut			
yhteensä			800,00
tuotot yhteensä			13200
kulut yhteensä			-5100
MUU TOIMINTA YHTEENSÄ			8100
TILIKAUDEN TULOS			270

Lipidi Ry:n Hallitus ja toimihenkilöt 2025

Hallitus

Puheenjohtaja
Varapuheenjohtaja
Sihteeri
Taloudenhoitaja
Tiedottaja

ki
Tapahtumavastaava
Opintovastaava
Työelämä- ja yrityssuhdevastaava
Työelämä- ja yrityssuhdevastaava
Oikosvastaava
Fuksivastaava

Sara Niemi
Sani Lehtinen
Sofianna Mustajärvi
Joonas Kylliö
Taisha Navarrete Vuorikos-

Jenny Karlsson
Chibuanna Ezeabasirim
Ossi Mäkinen
Alvar Hankamäki
Julia Savela
Sanni Varpula

Toimihenkilöt

Biletoimari
Biletoimari
Sitsitoimari
Sitsitoimari
Liikuntatoimari
Kulttuuritoimari
Kulttuuritoimari
Sometoimari
Sometoimari
KV-toimari
Tilatoimari
ETYO-päätoimittaja

Marinda Järveläinen
Sani Lehtinen
Greta Salin
Johanna Hyppänen
Essi Heiskanen
Ilona Torvinen
Elsie Monye
Jasmiina Tervo
Sanni Varpula
Pauliina Pekonen
Elena Palo
Ilona Torvinen