

KaunisGrani

No Nr 5/3.4.-23.4.2012

Kauniaisten paikallislehti

Lokaltidningen för Grankulla



SOFIE VON FRENCKELL

NÄMÄ NUORET HAASTAVAT NAVIGAATTORIN. Vikkelästi maastossa liikkuva sinivaliko-oranssi suunnistaja, OK77:n **Kare Visuri**, luottaa kompassiin ja karttaan. Kuva on viime syksyn SM-kisoista Alavudella. Ehkä suunnistus sopisi juuri sinulle ja perheellesi? Kursseja aikuisille ja lapsille on luvassa huhtikuussa.

LUE LISÄÄ SIVULTA 10-11

JUNIORER SOM UTMANAR NAVIGATORN. **Kare Visuri** och OK77:s andra blåvit-orangeklädda ungdomar litar på karta och kompass. På bilden stämplar Visuri in på sista kontrollen innan mål i FM för medeldistans i Alavus i höstas. Kanske är orientering något för dig och din familj? Kurser för både vuxna och barn börjar i april.

LÄS MERA PÅ SID 10-11



NINA WINQUIST

”Ei ole näyttöä suurkunnan eduista”, totesi valtuuston puheenjohtaja **Finn Berg** 21.3. Helsingin Messukeskuksessa kuntien kuulemistilaisuudessa.

LUE KOKO PUHEENVUORO SIVULTA 2

Tio stolta lokalpolitiker och tjänstemän representerade Grankulla under ledning av fullmäktigeordförande **Finn Berg** i Helsingfors 21.3.

LÄS STADENS INLAGA PÅ SID 2

■ Grani sai oman ohjelmatoimiston tänä keväänä, kun laulava musiikkiteen maisteri **Pamela Kilpeläinen** perusti uuden yrityksen. GRANIKULT tarjoaa taas perinteiseen tapaan viikon verran kevätkulttuuria 15.-24.4.

LUE LISÄÄ SIVULTA 5 JA 6

■ Pröva på **Pamela Music** om du ordnar fin fest! Den skönsjungande **Pamela Kilpeläinen** står för det nyaste företagartillskottet i staden – hon öppnade nyss en alldeles egen programbyrå. GRANIKULT bjuder traditionsenligt på en dryg dos värukultur hela veckan 15-24.4.

LÄS MERA PÅ SID 5 OCH 6



PAMELA MUSIC



Mitä kuuluu hyvinvointialalle?

■ Kysyimme Kauniaisten liikunta- ja hyvinvointikeskuksilta, millaiset ovat vuoden 2012 näkymät ja mitkä ovat niiden vihjeet kauniaislaisille tänä keväänä.

SIVU 7

Vad sägs om välmåendet i vår?

■ Vi frågade välmående-, fysioterapi- och motionsföretagare hur året börjat och vilka utsikterna är. Vi bad dem också ge vårtips åt grankullaborna.

SID 7

Muista nämä!

Keräysautojen kevätkierron 12.4. & 16.4.

Siivoustalkoot 16.4.-25.5., ilmoittautumiset 26.4. asti.

Kuvataidekouluun ilmoittautumiset 23.4. & 25.4.

Kansallinen veteraanipäivää 27.4.

Musiikkiopiston pääsytestit 7.-9.5., ilmoittautumiset 27.4. asti.

Kom ihåg!

Insamlingsbilarnas vårunda 12.4 & 14.4

Städtalko 16.4-25.5, anmälningar senast 26.4

Konstskolans inskrivning 23.4 & 25.4

Den nationella veterandagen firas 27.4

Musikinstitutets inträdestest 7-9.5, anmälningar senast 27.4



Ilmoittautumiset alkavat 12.4!
Anmälningarna börjar 12.4!

Marianne.Sundblad@kauniaisten-yrittajat.fi tai puh. 050 505 0940 ottaa vastaan ilmoittautumisia Granipäivään, jota vietetään 24.5.

Marianne.Sundblad@kauniaisten-yrittajat.fi eller tfn 050 505 0940 tar emot anmälningar till Granidagen som i år firas 24.5.

Ei näyttöä suurkunnan eduista

Viime vuosikymmenen puolivälissä käynnistyneellä kunta- ja palvelurakennemuutoksella sekä Kataisen hallitusohjelmassa päätetyllä, vuodesta 2013 lähtien toteutettavalla kuntarakennemuutoksella pyritään luomaan Suomeen vankka ja kestävä kuntarakenne turvaamaan peruspalvelujen järjestämistä ja rahoittamista maanlaajuisesti tulevaisuudessakin.

Paras-hanke on johtanut merkittävään kuntakentän uudistumiseen, mutta samalla se on hajauttanut hyvinvointipalvelujen järjestämistä yhteistoiminta-alueille ja erilleen peruskuntakentästä. Uudistukseen ei kuitenkaan liittynyt sellaisia lainsäädäntömuutoksia, jotka olisivat edistäneet kuntien pyrkimyksiä tasapainottaa talouttaan ja parantaa kustannustehokkuuttaan julkisen talouden kestävyysvajeen pienentämiseksi. Voimassaoleva, pakottava substanssilainsäädäntö ja kuntien toimintaa sitova erilainen ohjeistus on monasti hallintorakenteita paljon suurempi syy siihen, että toiminnan kustannustehokkuus jää puutteelliseksi.

Rakennemuutoksiin kohdistunut kritiikki siitä, että ne ovat perustuneet liikaa hallintoyksiköiden maantieteellisten rajojen muuttamiseen, onkin osin perusteltu.

Kauniaisten kaupunki on omalta osaltaan katsonut, että kaupungin sosiaali- ja terveyspalvelujen siirtäminen yhteistoiminta-alueen hoidettaviksi ei johtaisi kenellekään nykyistä parempaan palvelutasoon. Pääkaupunkiseudun osana ja vallitsevan seudullisen yhteistyön puitteissa Kauniainen, olkoonkin että se on kuntana pieni, pystyy järjestämään palvelut asukkaille varsin korkeatasoisina. Tämän johdosta Kauniainen katsoo, että kuntarakennelainsäädäntöön ei pidä sisällyttää säännöksiä, jotka eriyttävät peruspalvelut peruskuntarakenteesta.

Kuntarakennetyöryhmän ajatus pääkaupunkiseudun kuntien kuntaliitoksesta tulee ratkaistavaksi yksinomaan poliittisen tarkoituksenmukaisuusharkinnan pohjalta. Ei ole olemassa näyttöä, joka osoittaa ehdotetun Suur-Helsingin olevan nykyistä kuntarakennetta tehokkaampi

”

Itsenäisenä kuntana palvelut saadaan järjestettyä paremmin.

tapa hoitaa asukkaiden palvelutarpeita tai alueen julkista taloutta. Pääkaupunkiseudun kuntarakenteen eri vaihtoehtoilta löytyy perusteluja puolesta ja vastaan, eikä mikään ”selvitys” voi ratkaista asiaa.

Kauniaisten osalta olemme vakuuttuneita siitä, että itsenäisenä kuntana palvelut saadaan järjestettyä paremmin kuin kuntaliitoksin muodostettavassa suurkunnassa. On siksi selvää, että Kauniainen ei katso olevan mahdollista myötävaikuttaa valmisteluun, joka tähtäisi kunnan olemassaolon päättymiseen. Vastustamme pääkaupunkiseudun kuntien yhdistämistä.

Pääkaupunkiseudun kaupunkien välinen yhteistoiminta on muodostunut erittäin monipuoliseksi, tiiviiksi ja tulokselliseksi. Tämän kieltäminen on täysin poliittinen kannanotto. Kauniainen on valmis jatkamaan metropolialueen kattavan yhteistoiminnan rakenteiden tiivistämistä maankäytön, asumisen, liikenteen sekä ympäristöasioiden hoidossa, sosiaalisen eheyden lisäämisessä sekä segregaatiorjunnassa. Metropoliratkaisu tulee valmistella rinnan kuntarakennemuutoksen kanssa kuntien ja valtion yhteistyönä. Selvitetään vaihtoehdot miten metropolialueen yhteinen, kansanvaltaisesti valittu päätöksentekoeelin muodostetaan ja mitä tehtäviä sille annetaan.

FINN BERG
KAUPUNGINVALTUUSTON PUHEENJOHTAJA

Puheenvuoro kuntien kuulemistilaisuudessa 21.3.2012 Helsingissä

”Vi motsätter oss en sammanslagning”

Tanken med den *Kommun- och servicestrukturreform* som påbörjades i medlet på föregående årtionde och den kommunstrukturreform, som enligt det nuvarande regeringsprogrammet, skall träda i kraft 2013 är att skapa en stark och stabil kommunstruktur. Förnyelseprogrammet är generellt sett nödvändigt för att kunna upprätthålla och finansiera den grundläggande servicen i hela landet också i framtiden.

KSSR-processen ledde till en betydande förnyelse av kommunsektorn men spridde samtidigt anordnandet av välfärdstjänsterna till olika samarbetsorgan utanför primärkommunerna. Men i förnyelsen ingick inte någon förändring av lagstiftningen, som skulle ha gjort det lättare för kommunerna att förbättra kostnadseffektiviteten och balansera ekonomin och på så sätt för sin del minska hållbarhetsunderskottet i den offentliga ekonomin. Gällande substanslagstiftning och bindande myndighetsanvisningar ställer mycket större hinder än administrativa strukturer då det gäller för kommunerna att organisera verksamhet på ett kostnadseffektivt sätt.

Den kritik som riktats mot strukturreformerna – att den för mycket inriktat sig på att förändra de geografiska kommungränserna – är åtminstone till en del motiverad.

Grankulla stad har för egen del framfört att den nuvarande servicenivån när det gäller stadens social och hälsovårdstjänster inte skulle bli bättre för någon ifall dessa skulle överföras att skötas av ett samarbetsområde. Som en del av huvudstadsregionen och inom ramen för det nuvarande regionala samarbetet kan Grankulla, låt vara att kommunen är liten, ge sina invånare en nog så kvalitativ service. På den grund anser Grankulla att den kommande kommunstrukturlagstiftningen inte skall innehålla tvingande bestämmelser som avskiljer grundservicen från primärkommunen.

Kommunstrukturarbetsgruppens tanke att förena huvudstadsregionens städer till en enda kommun avgörs endast utgående från en politisk ändamålsenlighetsprövning utan att det föreligger verkliga ekonomiska eller andra skäl. Det finns ingenting som stöder tanken att ett Storhelsingfors skulle vara mer effektivt än den nuvarande kommunstrukturen varken då det gäller att sköta invånarnas servicebehov eller

”

Grankulla anser sig inte kunna medverka till en beredning som tar sikte på att kommunen slutar att existera.

den offentliga ekonomin i regionen. Man kan finna argument både för och emot de olika förslagen till reform av kommunstrukturen inom huvudstadsregionen och ingen ”utredning” kan lösa den knuten.

När det gäller Grankulla är vi övertygade om att ett självständigt Grankulla ger bättre och effektivare service än en storkommun, som bildas genom att slå samman kommunerna i regionen. Det är klart att Grankulla inte anser sig kunna medverka till en beredning som tar sikte på att kommunen slutar att existera. Vi motsätter oss en sammanslagning av huvudstadsregionens kommuner.

Samarbetet mellan huvudstadsregionens städer har utvecklats mångsidigt, intensivt och resultatrikt. Det är enbart ett politiskt ställningstagande då man förnekar detta. Grankulla har beredskap att utveckla samarbetsstrukturen att omfatta hela metropolområdet när det gäller markanvändning, boende, trafik och miljöfrågor, öka den sociala enhetligheten och motverka segregation. Jämstides med förnyelsen av kommunstrukturen måste det beredas en lösning för metropolens i samarbete mellan kommunerna och staten. Samtidigt skall olika alternativ utredas med avseende på hur ett demokratiskt valt beslutsorgan skall tillsättas och vilka uppgifter det skall sköta.

FINN BERG
ORDFÖRANDE FÖR GRANKULLA FULLMÄKTIGE

Texten ovan utgjorde stadens inlägga under kommunernas hearingruna i Helsingfors 21.3.2012

Kauniaisista muissa medioissa

”Hyvä, että Suur-Helsinkiä nyt selvitetään.” (21.3./YLE). Kuntaministeri **Henna Virkkusen** kuntakierros päättyi Helsinkiin ja pääkaupunkiseudun kunnat esittivät näkemyksensä kuntauudistusehdotuksesta.

Tilaisuudessa kuultiin monia kriittisiä puheenvuoroja, mutta Virkkusen mielestä on hyvä että nyt selvitetään mahdollisuudet Suur-Helsingin luomiseksi. Ministeriön ehdotus on, että Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen ja Sipoo liitetään yhteen. Kauniaisten mielestä tämä heikentäisi palvelutasoa.

Virkkunen sanoo, että Kauniaisten ankarasta kritiikistä huolimatta on tärkeää, että kaupunki on mukana selvitystyössä: ”Kauniainen on luonnollinen osa pääkaupunkiseutua, koska kauniaislaisilla on usein asiaa oman kaupunkinsa ulkopuolelle.”

Sagt om Grani i andra medier

Läsare: Gå ihop Sibbo och Grankulla (HBL/26.3). Hbl har fått in över tusen förslag till kommunpusslet där läsarna kunnat ge egna förslag på kommunsammanslagningar. Trots avsaknaden av en gemensam gräns har en fusion mellan Grankulla och Sibbo föreslagits:

”Grankulla behöver mera utrymme för att kunna utvecklas. Eftersom många Grankullabor redan tillbringar somrarna i Sibbo så kan man ju säga att detta dessutom är ett pendlingsområde. Grankulla har ju allt utom kust och skärgård. Sibbo behöver hjälp med att utveckla kommunen och det har ju Grankulla en fantastisk erfarenhet av. Dessutom skulle Grankulla kunna bestämma över sina egna skatteinkomster i stället för att ge dem till andra kommuner i stöd som fallet nu är.”

granitanten

Granitanten önskar alla en riktigt glad påsk!



Granitanten toivottaa kaikille hauskaa pääsiäistä!

KaunisGrani

Kustantaja/Utgivare
Ab Grankulla Lokaltidning –
Kauniaisten Paikallislehti Oy

Painos/Upplaga 15 000 kpl

Päätoimittaja/Chefredaktör
Nina Winquist
puh./tfn 050 555 1703
faksi/fax (09) 505 6535

**Toimitussihteeri/
Redaktionsekreterare**
Markus Jahnsson
puh./tfn (09) 505 6248

**Toimituksellinen aineisto/
Material**
Kaupungintalo/Stadshuset

Sähköposti/E-post
kaunisgrani@kauniainen.fi

Internetsivut/Internetsidorna
www.kauniainen.fi/kaunisgrani

**Ilmoitukset/
Annonser**
Nina Winquist
puh./tfn 050 555 1703
kaunisgrani@kauniainen.fi

**Ilmoitushinta/
Annonspriser**
0,90 €/pmm + alv 23 %

**Tilauhintaa/
Prenumeration**
15 €/vuosi/år

**Ulkoosan suunnittelu/
Grafisk formgivning**
Hagnäs Design

Taitto/Ombrytning
Adverbi

Paino/Tryckeri
Suomen Lehtiyhtymä

**Tämä lehti painettu/
Detta nummer presslagt**
2.4.2012

**Jakeluhäiriöt/
Distributionsstörningar**
puh./tfn (09) 505 6248

**Seuraava numero
ilmeysty 24.4.2012**
Aineisto viimeistään
12.4.2012

**Nästa nummer
utkommer 24.4.2012**
Materialet senast
12.4.2012

Lehti ei vastaa tilaamatta toimitetun aineiston säilyttämisestä eikä palauttamisesta. Toimitus pidättää itselleen oikeuden muokata aineistoa.

Tidningen svarar inte för uppbavering och returnering av inlämnat material som inte beställts. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera materialet.

Lehti on painettu ympäristöystävälliselle paperille Joutsenmerkityssä painatolassa (55 g ISO 80).

Tidningen trycks på ett miljövänligt papper i ett svanmärkt tryckeri (55 g ISO 80).



Kansallinen veteraanipäivä 27.4.

Nationella veterandagens program 27.4

Koska valtakunnallinen veteraanijuhla järjestetään tänä vuonna Espoon Barona Areenalla, on Kauniaisten veteraaniasiain neuvottelukunta päättänyt, ettei se järjestä tänä vuonna Kauniaisissa erillistä veteraanijuhlaa. Kauniaisten veteraaniasiain neuvottelukunta järjestää kuitenkin perinteisen ohjelman kaupungintalolla.

Veteraanipäivän tilaisuus Kauniaisten kaupungintalolla klo 12.00.

Eftersom den nationella veterandagens huvudfest i år arrangeras på Barona Areena i Esbo, har delegationen för veteranärenden i Grankulla beslutat att inte anordna en egen separat veteranfest i Grankulla i år. Delegationen arrangerar dock traditionellt program vid stadshuset.

Veterandagens ceremoni vid stadshuset i Grankulla kl. 12.00.

Ohjelma

Kaupungintalon liput nostetaan aamulla ilman erillistä seremoniaa

Sepeleiden lasku, kunniavartio kaupungintalon edustalla klo 11.45

Linja-autokuljetus Barona Areenalle noin klo 12.00

Paluukuljetus Barona Areenalta noin klo 15.00 (linja-auto kuljettaa veteraanit mahdollisimman lähelle kotia)

Vastausta mahdollisen bussikuljetuksen tarpeesta Espoon Barona Areenalle ja takaisin pyydämme ystävällisesti ilmoittamaan 20.4.2012 mennessä puh. 09 505 6382 Leea Marttala tai puh. 09 505 6457 Marianne Ekholm tai sähköpostitse etunimi.sukunimi@kauniainen.fi.

Programmet

På morgonen hissas flaggorna vid stadshuset utan särskild ceremoni.

Kransnedläggning och hedersvakt framför stadshuset kl. 11.45

Busstransport till Barona Areena i Esbo ca kl. 12.00

Returtransport från Barona Areena ca kl. 15.00 (bussen tar en rutt som passerar veteranernas hem så nära möjligt).

Vänligen meddela om eventuellt behov av busstransport till Barona Areena och tillbaka senast 20.4.2012. Anmälningar tas emot av Leea Marttala, tfn 09 505 6382 och Marianne Ekholm, tfn 09 505 6457; e-post: fornamn.efternamn@grankulla.fi.

Valtakunnallisen veteraanipäivän ohjelma Espoon Barona Areenalla klo 12.30

Nationella veterandagens program på Barona Areena i Esbo kl. 12.30

Pääjuhlan musiikkiesityksistä **vastaavat Espoon sotaveteraanikuoro ja perinnekuoro, Tapiolan kuoro, Tapiolan Sinfonietta** sekä sopraano **Mari Palo**. Juhlpuheen pitää Koneen toimitusjohtaja ja Aalto-yliopiston hallituksen puheenjohtaja **Matti Alahuhta** ja Veteraanin päätössanat esittää kenraali **Jaakko Valtanen**. Tilaisuuden juontaa Espoon kulttuurijohtaja **Georg Dolivo**.

För musiken på huvudfesten står **Esbo krigsveterankör och traditionskör, Hagalunds kör, Tapiola Sinfonietta** samt sopranen **Mari Palo**. Festtalet hålls av **Matti Alahuhta**, som är VD för Kone och ordförande i Aaltouniversitetets styrelse, och Veteranens avslutningsord framförs av general **Jaakko Valtanen**. Esbo stads kulturchef Georg Dolivo är konferencier.

Järjestäjä – Arrangör:

Kauniaisten veteraaniasiain neuvottelukunta
Delegationen för veteranärenden i Grankulla

Tumma puku, isot kunniamerkit
Mörk kostym, ordnar i original



Me voimme vielä kiittää sotiemme veteraaneja

Sotiemme Veteraaneja on elossa 45 000. Heistä sotainvalideja on noin 7 000. Veteraanit ovat keski-ikältään 88-vuotiaita kunniakansalaisia. Tuen tarve kasvaa, sillä veteraanien kunto heikkenee.

Sotiemme Veteraanit lunastivat Suomelle itsenäisyyden kolmessa raskaassa sodassa vuosina 1939–1945. Vaikka itsenäisyyden hinta oli kova, kannatti uhraus tehdä. Suomea ei miehitetty. Suomi säilytti itsenäisyytensä ja valtiomuotonsa.

Sotien jälkeen sotiemme veteraanien työ isänmaan

hyväksi jatkui. Jälleenrakennus, Karjalan evakkojen asuttaminen, merialueiden miinanraivaus ja sotakorvaukset vaativat voimia.

Tänään noin kahdeksan kymmenestä veteraanista asuu yhä omassa kodissaan iän tuomista vaikeuksista huolimatta.

Sotiemme Veteraanit 2012 –kampanjan varainhankinta

käynnistyi varusmieskeräyksellä maaliskuussa. Kevään varusmieskeräykset jatkuvat toukokuulle.

Paikalliset veteraanijärjestöt, reserviläisjärjestöt sekä muut maanpuolustusjärjestöjen aktiivit ovat läpi vuoden mukana mahdollistamassa keräyksiä mm. toimimalla varusmiesten kuljettajina ja muonittajina.

Sotiemme Veteraanit -keräyksillä tuetaan sotiemme veteraanien lisäksi heidän puolisoitensa, leskiensä sekä sotaaleskien kotona selviytymistä. Saadulla tuotolla tuetaan mm. hoito- ja lääkemenetä, järjestetään virkistystoimintaa ja kuntoutusta.

NINA WINQUIST

Ännu finns det tid att tacka våra veteraner

45 000 ålderstigna veteraner från våra krig lever mitt bland oss. Av dem är ca 7 000 krigsinvalidier.

Veteranernas medelålder är 88 år och de kan beskrivas som hedersmedborgare i republiken Finland. De har ett allt större behov av stöd, då deras kondition blir allt sämre med åldern.

Finlands krigsveteraner kämpade för Finlands självständighet i tre tunga krig under åren 1939–1945. Trots att priset för självständigheten var högt var uppoffringarna allt annat

än förgäves – Finland ockuperades inte, utan behöll både självständighet och statsskick

Efter kriget fortsatte veteranernas kamp till förmån för fosterlandet. Återuppbyggandet, biståndet av karelarna, minröjningen på havsområdena och krigsskadeståndet krävde alla fortsatt hårt jobb.

Idag bor ungefär åtta av tio veteraner fortfarande i sitt eget hem trots de svå-

righeter som kommer med ålderdomen. Hälften av veteranerna har en pension om 1 000 euro i månaden.

Veteranerna från våra krig 2012-insamlingen började i mars och bevaringsinsamlingarna fortsätter ända till maj. De lokala veteranföreningarna och reservorganisationerna möjliggör naturligtvis insamlingar året om bl.a. genom att skjutsa beväringar och utfodra dem.

De medel, som erhålls genom insamlingarna underlättar vardagen för veteranerna, deras makor och makar, änkor och änklingsar samt krigsänkorna på den ort, där donationen gjorts.

Med de influtna medlen bekostas hjälpmedel och mediciner, görs mindre fastighetsreparationer, ordnas rekreationstillfällen och rehabilitering.

NINA WINQUIST

Marskin merkin hinta on 20 euroa /
Marskalkens nål kostar 20 euro:

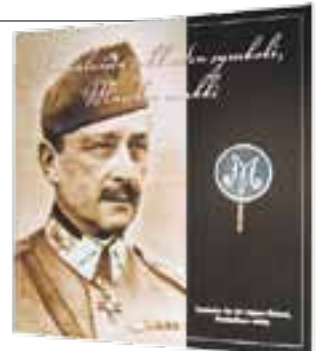
Lue lisää tai lahjoita / läs mer eller
donera www.sotiemmeveteraanit.fi

Voit lahjoittaa tilille / Du kan också
donera på kontot Sotiemme Veteraanit
Nordea 155530-108697
IBAN: FI86 1555 3000 1086 97
BIC: NDEAFIHH

Voit tehdä lahjoituksen soittamalla numeroon /
Det går också att donera per telefon 0600-12060
(9,93 € / puh. +paikallisverkkomaksu /
tel + lokalavgift).

Lahjoita tekstiviestillä 5 euroa tai 10 euroa
lähettämällä viesti VETERAANI5 tai
VETERAANI10 numeroon 16130.

Donera 5 eller 10 eur per textmeddelande genom
att skriva VETERAANI5 eller VETERAANI10
och skicka meddelandet till 16130.



agenda

Tapahtuu Kauniaisessa
Det händer i Grankulla

EI TIEDOSSA / OKÄND



Emil Holmström, Pasi Eerikäinen, Petja Kainulainen ja/och Ludwig van Beethoven

BEETHOVENIN PALUU II. Helmikuussa alkanut *Beethoven*-konserttien sarja jatkuu Uudessa Paviljongissa pääsiäissunnuntaina 8.4. klo 16. Tällä kertaa kuullaan sonaattit op. 5/2 g-molli, op. 12/3 *Es-duuri* ja op. 30/2 c-molli. **Emil Holmström, Pasi Eerikäinen** ja **Petja Kainulainen**. Liput: 15/10 € www.lippupalvelu.fi ja tuntia ennen ovelta.

BEETHOVENS ÅTERKOMST II. Den *Beethoven*-konsertserie som startade i februari fortsätter i Nya Paviljongen på påsksöndagen 8.4 kl. 16. **Emil Holmström, Petja Kainulainen** och **Pasi Eerikäinen** uppför sonaterna op. 5/2 g-moll, op. 12/3 *Es-dur* och op. 30/2 c-moll. Biljetter: 15/10 € www.lippupalvelu.fi och vid dörren en timme före konserten.

■ 3.4. TIISTAI TISDAG

SILENT-MUSIC -konsertti klo 19 Kauniaisten kirkossa. Musiikkia hiljaisella viikolla. UMO, solistinaan sopraano Helena Juntunen. Liput 20 €/15 €/10 € opiskelijat ja lapset 4–17 v. Lippupalvelusta tai tuntia ennen ovelta.

SILENT-MUSIC kl. 19 konsert i Grankulla kyrka. Musik under stilla veckan. UMO, solist Helena Juntunen, sopran. Inträde 20 €/15 €/10 € stud., barn 4-17 år. Biljetterna från Lippupalvelu eller 1 timme före vid dörren.

■ 6.4. PERJANTAI FREDAG

HAYDN: JEESUKSEN SEITSEMÄN SANAA RISTILLÄ klo 15 Kauniaisten kirkossa, Kamus-kvartetti Terhi Paldanius, viulu, Jukka Untamala, viulu, Jussi Tuhkanen, alttoviulu ja Petja Kainulainen, sello. Lukukappaleet Anna-Kaisa Tuomi ja Ulrik Sandell. Vapaa pääsy.

■ 11.4. KESKIVIIKKO ONSDAG

NEULEPIIRI NAISILLE klo 18.30 seurakunnan toimitilassa Sebastoksessa, Kauniaistentie 11. Piiri kokoontuu joka toinen viikko.

■ 13.4. PERJANTAI FREDAG

JÄÄSEIKKAILU. Kauniaisten Taitoluisteluklubin kevätnäytös Kolme iloista rosvoa Kauniaisten jäähallissa klo 18. Liput 5 €/3 €, perhelippu (2+2) 12 €

■ 14.4. LAUANTAI LÖRDAG

JÄÄSEIKKAILU. Kauniaisten Taitoluisteluklubin kevätnäytös Kolme iloista rosvoa Kauniaisten jäähallissa klo 11. Liput 5 €/3 €, perhelippu (2+2) 12 €

■ 16.4. MAANANTAI MÅNDAG

VARTIN HARTAUS JA MAANANTAIAKAVILA klo 12.45 hartaus ja klo 13–15 kahvila Sebastoksessa, Kauniaistentie 11, kokoontumiset joka maanantai.

■ 23.4. MAANANTAI MÅNDAG

RAVINTOTERAPEUTTI PATRIK BORG luennoi Uudessa Paviljongissa klo 18 siitä, minkälaisista ravintoa urheileva nuori tarvitsee jaksakseen harjoitella täysipainotteisesti. Liput 10 €/5 € tuntia ennen. Järjestäjä Kauniaisten Taitoluisteluklubi

Lähetä tieto tapahtumastasi kaunisgrani@kauniainen.fi
Skicka in information till kaunisgrani@kauniainen.fi

elämänkaari livsbågen

KAUNIAISTEN SUOMALAINEN SEURAKUNTA

Kuolleet Eeva Eliisa Liestala 104 v.
Aili Sofia Viinikainen 91 v.

GRANKULLA SVENSKA FÖRSAMLING

Döda Rolf Torsten Stenbäck 90 år

uutiset nyheter



Kaupunginvaltuusto kokoontuu 11.4. antamaan vastauksensa kuntarakenneasiassa. Kuntien vastausten tulee olla valtionvarainministeriössä 13.4. mennessä. Kauniaisten esitykseen voi tutustua kaupungin verkkosivujen päätöksenteko-osassa. Kuvat yllä ovat kuulemiskierrokselta Helsingissä 21.3.

Fullmäktige sammanträder 11.4 för att ge sitt svar om kommunreformen till finansministeriet med dead-line 13.4. Grankullas förslag kan läsas på stadens webbplats under rubriken beslutsfattande. Bilderna är från hearingrundan i Helsingfors 21.3.

KAUPUNGIN TILINPÄÄTÖS YLIJÄÄMÄINEN. Kauniaisten tilinpäätös vuodelta 2011 on 2,6 miljoonaa euroa ylijäämäinen. Tulos on 1,5 miljoonaa euroa parempi kuin alkuperäisessä talousarvioissa oli arvioitu. Toimintamenot ylittivät talousarvion 2,7 miljoonalla eurolla ja olivat yhteensä noin 60 miljoonaa euroa. Verotuloja kaupunki sai 52,3 miljoonaa euroa ja valtion-osuuksia 3 miljoonaa euroa. Henkilöstömenot olivat suurin menoerä, 30,8 miljoonaa euroa. Kaupungin vuosikate oli 4,1 miljoonaa euroa. Kaupunginhallitus hyväksyi ja allekirjoitti osaltaan tilinpäätöksen viime viikolla.

Tilinpäätökseen voi tutustua os. www.kauniainen.fi.
Kaupunginvaltuusto käsittelee tilinpäätöstä 11.6.

BERGASTA VÄISTÖTILA PÄIVÄHOIDOLLE. Kaupunginhallitus päätti viime viikolla osoittaa uimahallin tuntumassa sijaitsevan Bergan tilat toistaiseksi lasten päivähoiton käyttöön. Tiloja käytetään niin kauan kuin kaupungin päiväkotirakennetta uudistetaan laadittujen suunnitelmien ja linjausten pohjalta.

Asia tuli ajankohtaiseksi kun Metsämajan päiväkodissa alettiin epäillä terveysongelmia. Samassa kokouksessa kaupunginhallitus totesi, että mikäli Metsämajan päiväkodin toiminta joudutaan siirtämään, niin siirtoa ei pidä toteuttaa ennen toimintakauden loppua, jollei tähän ole erityisen painavia terveydellisiä syitä.

Sosiaali- ja terveystalutakunta on tarkoitus päättää Metsämajan toiminnasta kokouksessaan 3.4.

VALTUUSTON PUHEENJOHTAJA TAPAA ASUKKAITA

24.4. KIRJASTOSSA KLO 17–19. Kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Finn Berg** jatkaa vuoropuhelua asukkaiden kanssa kaupunkilaistapaamisissa. Hänen kanssaan voi tulla keskustelemaan kaikenlaisista kaupungin toimialaan kuuluvista asioista. Tapaamistilaisuudet ovat vapaamuotoisia.



NINA WINQUIST



GRANKULLA VISADE ÖVERSKOTT ÅR 2011. Grankullas bokslut från år 2011 visar ett överskott på 2,6 miljoner euro. Resultatet är 1,5 miljoner bättre än man beräknade då budgeten för året fastställdes.

Verksamhetsutgifterna överskred det budgeterade med 2,7 miljoner euro och uppgick till ca 60 miljoner euro. Staden fick in 52,3 miljoner skattemedel och 3 miljoner i statsandelar.

Personalutgifterna är den största utgiftsposten för staden med 30,8 miljoner euro. Årsbidraget var 4,1 miljoner euro. Stadsstyrelsen godkände och undertecknade för sin del bokslutet förra veckan.

Bokslutet finns på www.grankulla.fi. Stadsfullmäktige behandlar bokslutet 11.6.

BERGA ANVISAS FÖR DAGVÅRDEN. Stadsstyrelsen i Grankulla beslöt för en vecka sedan att anvisa fastigheten Berga invid simhallen för dagvårdsbruk. Dagvården kan använda byggnaden ända tills det att daghemsstrukturen har fastställts enligt stadens planer och linjedragningar.

Det tillfälliga utrymmesbehovet aktualiserades i och med att det i Skogshyddans daghem framkommit eventuella hälsoproblem.

Ifall Skogshyddans dagisbarn och personal måste flytta bör detta inte ske före verksamhetsperioden är slut. Detta förutsatt att inte särskilt vägande hälsovådliga skäl föreligger.

Social- och hälsovårdsnämnden sammanträder idag tisdagen 3.4 för att besluta om verksamheten i Skogshyddan.

FULLMÄKTIGES ORDFÖRANDE HÅLLER INVÄNARTRÄFF TI 24.4 KL. 17–19 I BIBLIOTEKET.

Kom och tala med stadsfullmäktiges ordförande **Finn Berg** om olika saker som berör Grankulla och staden. Träffarna är informella och man behöver inte anmäla sig på förhand.

Seuraa viimeisimpiä uutisia Kauniaisista ja hanki lisää tietoa: www.kauniainen.fi

Följ med senaste nytt om Grankulla och skaffa mer info på www.grankulla.fi

Tips att beakta för vårslöa kroppar:
Snart är det snöfritt bland kvistar och knoppar
Satsa på skogspromenader med klass
Glöm navigatören och köp en kompass
Grankullaskogarna sparar på stegen
Tappar man bort sig går man till vägen



vinkkisarja tipsserie

KIRJASTON VINKKISARJA JATKUU. Tule opettelemaan oikeaa sauvakävelytekniikkaa ja ulkoilemaan mukavassa seurassa. Mukaan tarvitetset ainoastaan kävelysauvat jotka tarvittaessa voit lainata kirjastokortilla kirjastosta. Lähtö kirjaston edestä tiistaisin klo 10 seuraavina päivinä: 3.4., 10.4., 17.4. ja 24.4. Kävelemme yhdessä n. 60 min. Jokainen voi osallistua kävelyyän oman kuntonsa mukaan. Ohjaus suomeksi ja ruotsiksi. Ei ennakoilmoittautumisia tai osallistumismaksuja. Lisätietoa liikunnan ohjaajalta Helena Pirvola-Nykänen puh. 050 555 6252.

BIBLIOTEKETS TIPSSERIE FORTSÄTTER. Kom med på stavgång! Kom och lär dig den rätta tekniken i trevligt sällskap. Du behöver endast gångstavar, som vid behov kan lånas på biblioteket. Avfärd från bibban på tisdagar kl. 10, följande datum: 3.4, 10.4, 17.4 och 24.4. Pågår ca 60 minuter. Alla kan delta utgående från sin egen kondition. Varken förhandsanmälan eller deltagaravgift. Anvisningar på båda språken. Mer info: idrottsinstruktör Helena Pirvola-Nykänen tfn 050 555 6252.

kevätvieras vargästen

KEVÄTVIERAS. Pitkän linjan rockmuusikko ja kirjailija **Kauko Röyhkä** vierailee Kauniaisten kirjastossa 10.4. klo 18. Ilta vierähtää mielenkiintoisesti, kun yhteensä 26 levyä ja 12 proosateosta julkaissut Röyhkä kertoo kirjailijan- ja muusikonurastaan. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

VÄRGÄSTEN. Rockmusikern och författaren **Kauko Röyhkä** besöker biblioteket tisdag 10.4 kl. 18. Röyhkä, som sammanlagt gett ut 26 skivor och 12 prosaverk, berättar om sin långa karriär. Fritt inträde. Välkommen!

kolumni kolumnen

YLE/JUSSI NAHKURI



Naamakirjan orjat

Tänään kaikki ovat siellä – Facebookissa. Sosiaalisen mediasta on tullut vitsaus, joka piiskaa takapuolemme niin punaiseksi, että emme kohta kykene istumaan kuin kyykkyasennossa läppäri sylissä. Mutta mitä tuo haittaa? Ei mitään, sillä olemmehan ylpeitä some-Suomen kansalaisia!

Itse myönnän oikein mielelläni, että en ole naamakirjassa. Minulla on ihan oikeita ystäviä. Ei ehkä kolmeatuhatta kuin kunnan naamakirjalaisella, vaan sääliittävä kourallinen. Heitä kunnioitan säännöllisen epäsäännöllisillä yhteydenotoilla, jotka tuovat suhteisiin yllätyksellisyyttä ja mielenkiintoa.

Facebookissa ihmiset ”peukuttavat”. Se on heidän ääliömäinen tapansa ilmaista, että he tykkäävät. Siellä järjestetään myös mielenosoituksia, jotka oikeassa elämässä tuppavat kutistumaan muutaman onnetoman räähkyjän sekoiluksi.

Naamakirjan ääressä fiksumkin ihmiset muuttuvat huomionkipeiksi teineiksi, jotka käyttävät otsa kurtussa onko kaveri käynyt näyttämässä peukkuaan. Kallista työaika menee hukkaan, kun ylikoulutetuille suomalaisille maksetaan palkkaa virtuaalikaveripiirin ylläpitämisestä.

Naamakirjaa keuhataan myös sosiaalisten taitojen oivaksi kehittäjäksi. Höpöhöpö! Tosiasiassa sosiaalinen media rajoittaa ihmisen kykyä ymmärtää kokonaisuuksia ja nähdä olennainen. Tämä johtuu siitä, että se ruokkii aivoille ominaista laiskuutta tarjoamalla lyhyitä sytykkeitä – ”virtuaalitussahduksia” – jotka sammuvat yhtä nopeasti kuin syttyvät.

Siksi olenkin suorastaan järkyttynyt Islannin mallista. Sielläpäin kansalaiset uudistavat itse perustuslakinsa ja lakia voi sitten käydä peukuttamassa Facebookissa. Tämä on kansalaisvaikuttamista. Että ihmiset vailla tietoa ja taitoa käyttävät valtaa, joka oikeasti kuuluisi virkavastuulla toimivalle asiantuntijalle.

Onneksi meitä änkyroitä vielä piisaa. Me emme tarvitse mitään keksittyjä kavereita kertomaan meille, että olemme olemassa. Me emme suolla mitäänsanomattomuuksia twitterissä. Me emme laske kuinka monta ”seuraajaa” meillä on. Me emme levittele kuvia naamoistamme tai lapsistamme nettiin, joita kaikki sitten peukuttavat, vaikka kukaan ei oikeasti haluaisi.

Nyt tarkkana kaikki sosiaaliseen mediaan hurautaneet kansalaiset: ulkona liikkuvat ihan oikeat ihmiset. He ottavat teihin katsekontaktin ja saattavat jopa vilautella jonkun kivasti ruskettuneen ruumiinosansa orastavan kesän kunniaksi. Ja jos käy oikein hyvä flaksi joku voi näyttää peukkua. Ja sekös hyvältä tuntuu – tiedättehän.

JAN ANDERSSON

Kolumnit kirjoitetaan vuoronperään suomeksi ja ruotsiksi. Ensi lehdessä palstatila on ruotsinkielisellä sanataiturilla.

Kolumnerna skrivs turvis på finska och svenska. I nästa nummer är kolumnen på svenska.



suosittelemme vi rekommenderar

GRANIKULT – Viikon verran kulttuuria

SU 15.4. 16.00 Uusi Paviljonki (GraniKult). HUMP-PELIT. Humppa- ja huumorimusiikin konsertti. Soitto soi ja laulu raikaa, kun Kauniaisten musiikkiopiston opettajat ilakoivat!. 10 € / 5 € ovelta.

MA 16.4. 19.00 Uusi Paviljonki (GraniKult). Granetin konsertti. Klarinetti-ensemble Granetin konsertti vierainaan Kauniaisten musiikkiopiston Junioriklarinetit. Vapaa pääsy.

KE 17.4. 18.30 Vallmogård (GraniKult). Viuluilta. Hilikka Norjasen oppilaiden konsertti. Järjestää Kauniaisten musiikkiopisto. Vapaa pääsy.

TO 18.4. 19.00 Vallmogård (GraniKult). Keväälle. Kauniaisten musiikkiopiston oppilaiden konsertti. Vapaa pääsy.

TO 18.4. 19.00 Uusi Paviljonki (GraniKult). Kevättalenti. Suomen Raamattuopiston musiikkilinjän keväinen konsertti täynnä luovuuden iloa ja yhdessä tekemisen meininkiä. Vapaa pääsy, vapaaehtoinen ohjelmamaksu 5/3 €. Väliaika ja kahvitarjoilu. Lisätiedot: Mikko Nikula 0500 689 662, mikko.nikula@sro.fi.

LA 21.4. 14.00 Uusi Paviljonki (GraniKult). GraniTalent. Grani Big Band swinging with Kaumo. Liput: info@gbb.fi / 040 9030 000. 10 € aikuiset, 0 € opiskelijat/lapset.

SU 22.4. klo 18.00 Uusi Paviljonki (GraniKult). Slaavilaista romantiikkaa – Kauniaisten orkesterin konsertti. Bedřich Smetana: Moldau. Pjotr Tšaikovski: Romeo ja Julia, alkusoitofantasia. Antonin Dvořák: Sellokonsertto. Johtaa Tuomas Rousi. Solisti Tuomas Lehto, sello. Liput 15/10 € ovelta.

TI 24.4. 19.00 Uusi Paviljonki (GraniKult) Aion ääni – Jean Sibeliuksen yksinlauluja ja Aion kirjeitä vuosilta 1881–1931. Laura Pyrrö, sopraano. Tiina Korhonen, piano. Näyttelijä Tiia Louste. 15/10 € www.lippupalvelu.fi ja tuntia ennen ovelta.

Kts. myös sivut 14 & 15

GRANIKULT – Kultur hela veckan lång

SÖ 15.4 16.00 Nya Paviljongen (GraniKult). HUMP-PELIT. Konsert med humppa- och humörmusik. Spelet angås och sjungen skallas när Grankulla musikinstitutets lärare glädjas! Biljetter: 10 € / 5 €

MÅ 16.4 19.00 Nya Paviljongen (GraniKult). Granettis konsert. Klarinett-ensemble Granettis konsert med Grankulla musikinstitutets Junioriklarinetister som gäst.Fritt inträde.

ON 17.4 18.30 Vallmogård (GraniKult). Violinkväll. Hilikka Norjanens elevs konsert. Arrangör: Grankulla Musikinstitut Fritt inträde.

TO 18.4 19.00 Vallmogård (GraniKult). Till våren. Grankulla musikinstitutets elevkonsert. Fritt inträde.

TO 18.4 19.00 Nya Paviljongen (GraniKult). Kevättalenti. Finska Bibelinstitutets musiklinjes väriliga konsert fyllt med skapandets glädje och iver att göra tillsammans. Fritt inträde. Frivillig programavgift 5/3 €. Paus och kaffeservering. Mer information: Mikko Nikula 0500 689 662, mikko.nikula@sro.fi.

LA 21.4 14.00 Nya Paviljongen (GraniKult). GraniTalent. Grani Big Band swinging with Kaumo. Biljetter: info@gbb.fi / 040 9030 000. 10 € fullvuxna, 0 € studerande-barn

SÖ 22.4 18.00 Nya Paviljongen (GraniKult) Slavisk romantik – Grankulla orkesters konsert. Bedřich Smetana: Moldau. Pjotr Tjajkovskij: Romeo och Julia, fantasiuvertyr. Antonin Dvořák: Violoncellkonsert. Dirigent Tuomas Rousi. Solist Tuomas Lehto, violoncell. Biljetter 15/10 € vid ingången

TI 24.4 19.00 Nya Paviljongen (GraniKult). Aion ääni – Jean Sibelius solosånger och Aion brev från åren 1881–1931. Laura Pyrrö, sopran. Tiina Korhonen, piano skådespelaren Tiia Louste. 15/10 € www.lippupalvelu.fi och vid dörren en timme före konserten.

Se även sid. 14 & 15



Kauniaisiiin oma ohjelmatoimisto

Grani sai oman ohjelmatoimiston, kun laulava musiikkitieteen maisteri Pamela Kilpeläisen perustama yritys aloitti toimintansa tämän vuoden alussa.



Pamela Kilpeläinen tulee mielellään laulamaan vaikkapa yo- tai syntymäjuhliin.

Pamela Kilpeläinen visade vad hon går för redan under Granidagen i fjol.

Pamela on toiminut musiikin ammattilaisena jo yli vuosikymmenen ajan ja hänet tunnetaan sielukkaana musiikin tulkitsijana. Pamela on julkaissut jazz-levyn *When I Was With You* säveltäjä Heikki Sarmannon orkesterin kanssa vuonna 2006.

Tällä hetkellä Pamela työstää ensimmäistä suomenkielistä pitkäsoittoaan studiossa ja maistiaisitulevalta levyltä saadaan radioihin kuultavaksi kevään aikana.

– Olen tottunut organisoimaan ja suunnittelemaan tapahtumia, joten oli luonnollista jatkumoa perustaa oma yritys, joka suunnittelee ja toteuttaa tilaisuuksia aina häistä ja ylioppilasjuhlista yritysten, valtion ja kuntien tilaisuuksiin, Kilpeläinen kertoo.

Duot ja triot

– Suosittuja myyntiartikkeleita ovat pienemmät kokoonpanot, duot ja triot,

”

Pamela suunnittelee taidolla ja luo tunnelmaa.

joita on helppo tilata luomaan tunnelmaa tilaisuuteen. Kilpeläiselle tulee mieleen eräätkin ylioppilasjuhlat, joissa hän kävi esiintymässä pianistin kanssa. Vieraat intoutuivat laulamaan mukana lämminhenkisillä puutarhakuksuilla.

Kilpeläinen puhuu musiikin terapeuttisesta vaikutuksesta ja hänelle on tärkeää saada keikoilla yleisö osallistumaan lauluun.

– Laulaminen lievittää tutkitusti stressiä, joten yhdessä laulaminen kannattaa aina! hän toteaa.

Laulua ja tanssia

Kilpeläinen muistelee myös mieleenpainuvina muistoina esiintymisiä ulkoministeriön järjestämässä kansainvälisissä

tilaisuuksissa, joissa hän on saanut laulaa useilla vierailijakielillä eri maiden edustajille ja saanut arvovaltaiset vieraatkin rentoutumaan ja tanssimaan.

Pamela Music palvelee asiakkaitaan kolmella kielellä, suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Kilpeläinen kehottaa granilaisia ottamaan rohkeasti yhteyttä niin puhelimitse kuin sähköpostitsekin. ”Pamela Music toteuttaa ainutkertaisia musiikkielämyksiä tilaisuuksiin taidolla ja tunteella.”
info@pamelamusi.com
www.pamelamusic.com
Puh. 045 863 2636.

NINA WINQUIST

En skönsjungande musikmagister – är Pamela något för ditt party?

I och med *Pamela Music* har Grankulla nu fått en egen programbyrå som fixar stämningen på allehanda fester.

Pamela Kilpeläinen heter den 'sjungande magistern i musikvetenskap' som startade ett eget företag i byn i början av året.

Pamela har arbetat som professionell sångerska inom musikbranschen redan ett årtionde. Hon är kanske mest känd för de självfulla, känsloladdade tolkningarna på jazz albumet *When I Was With You* med legendariske

Heikki Sarmanto och hans orkester år 2006.

Och nu är Pamela igen i inspelningsstudion, den här gången jobbar hon på en platta med finska låtar och parallellt med en ny singel som släpps på våren.

– Jag är bra på att organisera och planera evenemang. Därför kändes det bara naturligt att grunda eget. Pamela Music fixar musik till allt från bröllop,

studentkalas, firmafester till statliga och kommunala evenemang.

Duon och trion

För Pamela är det oerhört viktigt att få kontakt med och gensvar från publiken. Hon drar sig till minnes ett studentkalas, där hon uppträdde ackompanjerad av enbart en pianist.

– Det slutade med att också de inbjudna sjöng

med och gardenparty fick ett fint lyft.

Det är behändigt att beställa en mindre proffsgrupp som lätt skapar en bra stämning. Så gillar också Pamelas kunder mest duon och trion.

Dessutom, påpekar den färska grankullaföretagaren: Sång och musik lindrar stress.

– Således är det nyttigt och avslappnande att sjunga

tillsammans alltid då möjlighet ges.

Sång och dans

Pamela har också fina minnen från mera officiella framträdanden på internationella evenemang som anordnats av utrikesministeriet. Där har hon sjungit på många olika språk inför representanter från olika länder. De prestigefyllda gästerna har med hjälp av musiken kunnat koppla av

och både sjunga och dansa med Pamelas orkester.

Pamela uppmanar invånare i Grankulla att kontakta Pamela Music per telefon eller e-post. Pamela Music betjänar kunder på tre språk, finska, svenska och engelska. Tfn 045 863 2636
info@pamelamusi.com
www.pamelamusic.com

NINA WINQUIST



English with Jack

A qualified English language trainer is now available to receive new clients.

People who

- have problems expressing themselves clearly in English or
- would like to activate their advanced spoken-English skills

may care to make an appointment.

John F. Barry Tmi
Tel. 044 578 0777 | www.englishwithjack.fi

TENNIS

kesäleirit ja kurssit 2012





TULE MUKAAN !

www.granitennis.fi



Tarve hyvinvointipalveluihin lisääntyy

Pilatesta, joogaa, kuntosaliharjoittelua, fysioterapiaa, jumppaa, uintia – Kauniaisissa on monipuolinen tarjonta kunnostaan kiinnostuneille.

1. Miten arvelet hyvinvointialan kehittyvän vuonna 2012?
2. Mitkä ovat neuvosi kauniaislaisille tänä keväänä?

Annukka Salonen Studio Yin

1. Tarve kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin palveluihin lisääntyy. Ihmiset oppivat kuuntelemaan itseään ja kehoaan fyysisen harjoittelun kautta. Pilates ja jooga nostavat kuntoa, parantavat ryhtiä ja lihaskuntoa sekä lisäävät mielenrauhaa. Joogan viehätys piilee myös siinä, että se tuo kilpailuyhteiskunnassa eläville sisäisen pakotien. Siinä ei kilpailla vierustoverinsa eikä itsensä kanssa. Tulevaisuudessa painopisteet löytyvät yhä selkeämmin työhyvinvoinnin, esimiestyön ja johtamisen kehittämistä. Nykyisin Pilatekseen ja joogaan tullaan jo paljon lääkäreiden ja fysioterapeuttien suosituksesta. Se on loistava tapa pitää keho kunnossa, ennaltaehkäistä vammoja ja hoitaa mm. selän ongelmia ja stressiä.

2. Huolehdi itsestäsi fyysisesti ja henkisesti. Kun teet itsellesi hyvää, teet sitä myös muille! Vaadi opetukselta

laatua ja ammattitaitoa; korkealaatuisia kunto- ja keho- huoltopalveluita sekä ammattitaitoisten opettajien ohjausta.

Sari Ruottinen Lady Line

1. Nykyinen työelämä samoin kuin arki kotona ovat niin vaativia ja kiireisiä, että tarve omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtimiseen kasvaa koko ajan. Naisten omat liikuntapalvelut on tulevaisuuden ala.

2. Vinkki niille kauniaislaisille naisille, jotka suhtautuvat epäillen kuntokeskuksiin: tule tänne kokeilemaan. Liikunta voi olla hauskaa ja hyväntuulista. Puoli tuntia muutaman kerran viikossa kauppareissun yhteydessä riittää antamaan energiaa arkeen.

Kirsi Lassooy FREEDOM FUND Arena

1. Liikkuminen ja kuntoilu ovat elämän laadun perusasioita, joihin satsaaminen kannattaa aina ja kaiken

ikäisenä. Ikäihmiset tulevat toimimaan uusia liikuntapalveluja.

2. Paras tapa liikkua on tehdä se lähellä, säännöllisesti ja mukavassa seurassa. Kannattaa opetella jokin uusi laji – kunto nousee siinä sivussa kun mielenkiinto lajiin vie mennessään.

Johanna Mannström Kauniaisten Fysikaalinen Hoitolaitos

1. Perinteisen fysioterapian lisäksi on terveyttä edistävän fysioterapeuttisen konsultation kysyntä lisääntynyt.

2. On tärkeää olla fyysisesti aktiivinen, mutta vähintään yhtä tärkeää on kiinnittää huomiota liikkumisen laatuun, toisin sanoen liikkeet pitää tehdä oikein.

Marika Roselius Kuntokoulu Grani

1. Tämän päivän asiakkaat toivovat helppoa mutta tehokasta liikuntaa, ns. toiminnallista harjoittelua. Eläkeläisten ja varsinkin miesten osallistu-

minen ryhmäliikuntatunneille lisääntyy hurjaa vauhtia. Myös ns. Body & Mind -tunnit (esim. jooga, Pilates) ovat pysyneet kovassa suosiossa.

2. Nauttikaa liikunnan monipuolisesta maailmasta! Käykää jumppatunneilla, kuntosalilla, uimassa, nauttikaa kevään tulosta luonnossa lenkkeillen sekä osallistukaa tuleviin Puisto-jumppiin raittiissa ilmassa!

Ville Miettinen MOVE Wellness Center

1. Liikunta- ja hyvinvointiala jatkaa kasvuaan myös vuonna 2012. Ihmiset ovat paremmin kuin suuri merkitys liikunnalla on kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen.

2. Neuvoisin kauniaislaisia olemaan liikunnallisesti aktiivisia läpi vuoden. Kestosuosikkeja liikuntakeskuksissa ovat kuntosaliharjoittelu sekä tehokkaat ja hauskat ryhmäliikunta- ja tanssitunnit!

Marie Sjölund Fysiosporttis

1. Fysioterapian ja hyvinvoinnin lisääminen ennaltaehkäisevillä ja kuntouttavilla palveluilla on hyvässä kasvussa. Varma kevään merkki on yrityksille suuntaamiemme hyvinvointipäivien kysynnän kasvu. Tänä vuonna kokonaisvaltaiset palvelut ovat olleet menestyksellisiä ja tarjoammekin näitä mm. työterveyshuoltojen kanssa yhteistyössä yritysten muodostavat laajan kokonaisuuden hyvinvointitilurvaamiseksi.

2. Muista pitää huolta itsestäsi ja uskaltautua juttelemaan kanssamme terveydestäsi. Kevätvinkkinä ihana LPG-kone, jolla voi tehdä kiinteytyshoitoja, poistaa turvotusta, kipua ja hoitaa lihaksia.

SIRKKU VEPSÄLÄINEN



STUDIO YIN



ANNUKKA SALONEN
STUDIO YIN

LADY LINE



SARI RUOTTINEN
LADY LINE

FREEDOM FUND ARENA



KIRSI LASSOOY
FREEDOM FUND ARENA

MATILDA MANNSTRÖM



JOHANNA MANNSTRÖM,
KAUNIAISTEN FYSIKAALINEN
HOITOLAITOS

MAX STAUDINGER



MARIKA ROSELIUS
KUNTOKOULU GRANI

MOVE



VILLE MIETTINEN
MOVE WELLNESS CENTER

SAMU KAUKORANTA



MARIE SJÖLUND
FYSIOSPORTTIS

NINA WINQUIST

”Det lönar sig alltid att röra på sig!”

Inne: Holistiska helheter, grupper som ger glädje, förebyggande fysioterapi, ökat inre lugn.

Ute: Att tvinga sig till motion med rynkad panna och blodsmak i munnen.

1. Hur ser år 2012 ut?
2. Vilka är dina vartips?

Annukka Salonen Studio Yin

1. Behovet av helhetsmässig service ökar. Framtidens chefer måste kunna åstadkomma välmående på jobbet och människor blir överlag alltmer lyhörda för sitt eget mående. Pilates och yoga erbjuder en

oas som läkare och fysioterapeuter rekommenderar för bättre kondition, hållning, muskelstyrka och inre lugn.

2. Sköt om dej själv fysiskt såväl som andligt. När du mår bra, mår också människor nära dig bra. Kräv kvalitet och proffsighet av tränarna.

Sari Ruottinen Lady Line

1. Både jobbet och vardagen hemma är så krävande idag att behovet att värna om sitt eget välmående ökar hela tiden. Framtidens melodi är motionscenter enbart för kvinnor.

2. Ett tips för de grankullakvinnor som är misstänk samma mot motionscenter; kom och prova så får du se att det kan vara jätteroligt. En halv timme några gånger i veckan i samband med butiksfärden räcker för att ge mer ork i vardagslunken.

Kirsi Lassooy FREEDOM FUND Arena

1. Att motionera ger livskvalitet; det lönar sig alltid att satsa på att röra sig, oberoende av ålder. Seniorerna kommer i framtiden att önska sig helt nya former av service.

2. Det bästa sättet att röra på sig är att göra det nära, regelbundet och i trevligt sällskap. Det lönar sig att lära sig något nytt – det nyvacknade intresset gör

att man inte ens märker hur konditionen stiger.

Johanna Mannström Grankulla Fysikaliska Institut

1. Förutom traditionell fysioterapi har efterfrågan på hälsofrämjande fysioterapeutisk konsultation ökat.

2. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv men det är minst lika viktigt att vara uppmärksam på rörelsens kvalitet, dvs. att rörelsen skall utföras rätt.

Marika Roselius Kuntokoulu Grani

1. Dagens kunder önskar sig lätt och effektiv motion, så kallad funktionell träning. Pensionärer och män deltar alltmer i grupptimmar. Också s.k. Body & Mind-timmar såsom yoga och pilates är fortsatt ytterst populära.

2. Njut av motionens mångsidiga värld! Gå på gym, simma, gymnastisera, njut av våren genom att springa i naturen och delta i de kommande parkjumpporna ute i den friska luften!

Ville Miettinen Move Wellness Center

1. Motions- och välmåendebranschen upplever ett fortsatt uppsving 2012. Människorna blir alltmer medvetna om motionens betydelse för ett helhetsmässigt välmående.

2. Mitt råd till granborna är: var aktiva året runt. Hos oss är träning i konditionssal samt effektiva och roliga timmar i grupp alltid populära

Marie Sjölund Fysiosporttis

1. Preventiv välmående- och rehabilitering och fysioterapi ökar. Ett säkert värtecken är att efterfrågan på tjänster i form av välmåendedagar ökar. Företagen köper alltmer helhetsmässiga tjänster för sin arbetshälsovård.

2. Kom ihåg att sköta om dej och våga sticka dig in för ett samtal om vad du behöver mest. Ett tips för våren är den ljuvliga LPG-maskinen som slimmnar, driver ut vätska, lindrar smärta och vårdar muskler.

FysioSporttis

Kauppakeskus GRANI Köpcentrum
2. krs / vån

Kärsitkö niskakivulista tai selkäongelmista?

Varaa aika hyvään hoitoon Kauniaisten toimipisteeseemme!

Har du ont i nacken eller ryggproblem?

Beställ tid för god vård i vår Grankulla-enhet!

Puh/Tel 09 - 540 43 460




fysioterapia harjoittelu fysioterapia akupunktio LPG hieronta lymfoterapia tuotteet fysioterapia harjoittelu akupunktio fysioterapia hieronta lymfoterapia OMT tuotteet fysioterapia harjoittelu

www.fysiosporttis.fi



Kauniaisten kaupunki
Grankulla stad

VÄRIÄ KAUNIAISIIN! WDC Helsinki 2012 –vuoden kunniaksi täyttivät keskustan työmaa-aidat keväällä ja kesällä katutaitteesta. Projektin organisoi Multicoloured Dreams –katutaideryhmä ja siihen osallistuvat Kasavuoren koulun, Gymnasiet Grankulla Samskolan ja Kauniaisten kuvataidekoulun nuoret sekä Kauniaisten ruotsinkieliset eläkeläiset ja taiteilija **Otto Maja**. Maalausten teemat on valittu viime joulukuussa järjestetyn äänestyksen perusteella (kuvassa äänestyslaatikko). Äänestyksen ylivoimaiseksi voittajaksi nousi teema ”Metsät”.

ETT FÄRGGRANNARE GRANI. WDC Helsinki 2012 har inspirerat Grankulla stad till gatukonst på centrumbyggenas staket nu på våren och sommaren. Gruppen Multicoloured Dreams organiserar och Kasavuoren koulu, GGS, konstskolan, seniorerna och konstnären **Otto Maja** deltar. Bilden visar en av röstningslådorna som användes i december för att vaska fram motiv. Temat ”skogen” blev överlägsen vinnare!



MARKUS JAHNSSON

Skeittipuiston nuoret tarttuivat viime keväänä iloisesti luutaan.

Så här glada var skateparkens unga i fjol när de fixade det fint för sig.

Kauniainen kesäsiistiksi

Jo perinteeksi muodostuneet pääkaupunkiseudun keväiset siivoustalkoot järjestetään jälleen 16.4.–25.5..

Talkoot ovat oiva tilaisuus parantaa kotikaupungin viihtyisyyttä. Tulkaa siis porukalla mukaan, laitetaan yhdessä lähiympäristö kuntoon!

Talkoissa on tarkoitus kerätä pois luontoon kuulumattomat roskat **yhteisiltä alueilta**, kuten metsiköistä, puistoista, puronvarsilta ja teiden pientareilta. Siivoustalkoot ovat asukas-yhdistyksille, kouluille, koirakerhoille, partiolaisille tai vaikka kaveriporukoille mainio tapa ottaa kesä

vastaan. Myös yksittäiset taloyhtiöt voivat kerätä talkooporukan ja pistää lähistönsä hoitamattomat tai talven jäljiltä roskaantuneet alueet kuntoon.

Kauniaisten kaupunki/ra-kennuskonttori tarjoaa talkooväelle jätösäkkejä, lainaa roskapihtejä sekä huolehtii roskien poiskuljetuksesta.

Halutessaan talkooporukat voivat saada kaupungilta pientä talkootarjoilua.

Talkoisiin ilmoittaudutaan ma–to 2.4.–26.4.2012 välisenä aikana ympäristötoimeen agb@kauniainen.fi tai puh. 09 505 6269.

ANNA-LENA GRANLUND-BLOMFELT

Städa allas vår stad sommarfin!

Det traditionella gemensamma städtalkot för huvudstadsregionen ordnas igen den 16.4.–25.5.

Talkot är ett ypperligt sätt att förbättra trivselen i sin hemstad trivsel. Samla ihop ett gäng och kom med och öka trivselen i din närmiljö.

Målet är att samla in sådant material som inte hör hemma i naturen från **allmänna områden**, såsom skogsdungar, friluftsområden, stränder, bäckstränder och vägrenar. För invånarföreningar, skolor, hundklubbar, scouter eller exempelvis kompisgäng är värstädtalkon ett ypperligt

sätt att ta emot sommaren. Även enskilda husbolag kan samla ihop ett talkogäng och städa upp närområden som efter vintern kan vara ovärdade och nedskräpade.

Grankulla stad/byggnadskontoret erbjuder sop-säckar, lånar ut skräptänger samt transporterar bort det insamlade avfallet. Om

talkogrupperna är intresserade, kan de av staden få något småtugg att bjuda deltagarna på.

Anmälningar må–to 2.4.–26.4.2012 till miljöenheten agb@kauniainen.fi eller tfn 09 505 6269.

ANNA-LENA GRANLUND-BLOMFELT

Keräysautojen kevätkierrros

Kotitalouksien ongelmajätteitä eli vaarallisia jätteitä sekä sähkö-, elektroniikka- ja metalliromua vastaanottavat keräysautot saapuvat taas kevätkierrokselle Kauniaisiiin. Autot kiertävät Kauniaisissa seuraavasti:

Torstaina 12.4.

klo 17.40–18.20 Laaksokuja/Kauniaistentie 10, kaupungintalon parkkialue

Maanantaina 16.4.

klo 17.40–18.20 Vanha Turuntie 14, Työväen Akatemian p-alue
klo 18.30–19.00 Kasavuorentie/Stenbergintie, koulukeskuksen p-alue
klo 19.30–20.10 Vanha Turuntie 42, jäähallin p-alue

Vaaralliset jätteet

Kotitalouksien vaarallisia jätteitä otetaan vastaan maksutta. Varallista jätettä ovat muun muassa energiansäätölamput, maalit, liuottimet, siivouskemikaalit, akut ja lääkkeet.

Sähkö- ja elektroniikkaromu

Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkaromu otetaan vastaan maksutta. Laitteita voi tuoda keräysautolle enintään 3 kappaletta/laitetyyppi/asiakas. Sähkö- ja elektroniikkaromu ovat esimerkiksi jääkaapit, pakastimet, televisiot, kahvinkeitin, pesukoneet, tietokoneet ja sähkövatkaimet.

Metalliromu

Kotitalouksien metalliromun pieneriä otetaan vastaan maksutta. Metalliromua ovat esimerkiksi polkupyörät, puulämmitteiset kiukaat, lämminvesivaraajat, metalliastiat ja -purkit. Peräkärälylliset tulisi viedä HSY:n Sortti-asetille tai suoraan romuliikkeisiin.

Insamlingsbilar på vårrunda

Insamlingsbilarna som gratis tar emot hushållens problemavfall, el- och elektronikskrot samt metallskrot anländer igen till Grankulla. Bilarna kör runt i staden enligt följande:

Torsdag 12.4

kl. 17.40–18.20 Grankullavägen 10 (Dalgränden), stadshusets p-område

Måndag 16.4.

kl. 17.40–18.20 Gamla Åbovägen 14, Arbetarakademin p-område
kl. 18.30–19.00 Kasabergsvägen/Stenbergsvägen, p-område
kl. 19.30–20.10 Gamla Åbovägen 42, ishallens p-område

Farligt avfall dvs. problemavfall

Farligt avfall från hushållen mottas avgiftsfritt. Bland annat energisparlampor, målfärger, lösningsmedel, städkemikalier, ackumulatorer och läkemedel är problemavfall.

El- och elektronikavfall

El- och elektronikavfall från hushållen mottas avgiftsfritt. Man kan hämta högst 3 stycken/ apparattyp/kund till insamlingsbilen. Exempelvis kylskåp, frysar, televisioner, kaffekokare, tvättmaskiner, datorer och elvispar är el- och elektronikskrot.

Metallskrot

Små partier metallskrot från hushållen mottas avgiftsfritt. Till exempel cyklar, vedeldade bastuugnar, varmvattenberedare, metallkärl och -burkar är metallskrot. Bilsläpvagnslass kan föras till HRM:s Sortti-stationer eller direkt till en skrothandlare.

HELENA PIRVOLA-NYKÄNEN



Tuula Juhavaara toimii Tita Elovainion ulkoilu- ja juttukaverina. Molemmat palaavat yhteiseltä lenkiltä mieli virkistyneenä takaisin.

Tita Elovainio har fått Tuula Juhavaara till motions- och pratkamrat. Båda återvänder glada i hågen från den gemensamma promenaden.

Yhteiset lenkit antavat voimaa

Tuovi ”Tita” Elovainio on tyytyväinen kauniaslainen seniori. Yksin hän ei tohdi lähteä lenkille, mutta ulkoilustävä Tuula Juhavaaran kanssa se sujuu rattoisasti.

Tuula ja Tita ovat liikuneet yhdessä lähes viikoittain. Matkojen pituudet ovat vaihdelleet sääolosuhteista riippuen ja tutuiksi ovat tulleet niin Kauniaisten luonnon vuodenajanvaihtelut kuin sen historia.

– Tuulan avulla olen päässyt liikkumaan ulkona yhdellä kyynärsauvalla rullaattorin sijaan. Tasapainoni ja lihaskuntoni sekä liikku-

miskykyni ovat selvästi parantuneet, toteaa Tita.

Tuulaa ja Titaa yhdistää erityisesti merihenkisyys, ja siten myös heidän juttunsa ovat lokahtaneet kohdalleen.

– Nyt minulla on ystävä joka kuuntelee, koska muuten sosiaalinen kanssakäyminen on hyvin vähäistä. Odotan tapaamisiamme innolla, saan niistä voimaa ja voin turvallisesti ulkoilla mukavassa seurassa.

– Tuulan kanssa voi myös olla ihan vain hiljaa ja nauttia ulkoilusta.

Tuulan ja Titan tavoitteena on kävellä kevään aikana ainakin *Tammikumpuun* ja pujottelurinteen yläasemalle. Suunnitelmissa on myös tutustua Espoon lähisaaristoon saaristovenekierroksella. Ikku-naostoksillakin on mukavampi käydä kaksin kuin yksin.

HELENA PIRVOLA-NYKÄNEN

Gemensamma promenader ger nya krafter

Tuovi ”Tita” Elovainio är en nöjd senior från Grankulla. Ensam törs hon inte ta en promenad, men tillsammans med motionsvännen Tuula Juhavaara är det både lätt och roligt att ge sig ut.

Tuula och Tita har promenerat tillsammans nästan varje vecka. Sträckans längd har berott på vädret, och såväl årstidernas växlingar i Grankullamiljön som stadens historia har blivit bekanta.

– Tuula har varit till stor hjälp för mig. Jag har kunnat lämna rollatorn hemma och röra mig ute med bara en krycka. Balansen och muskelkonditionen har blivit klart bättre, och detsamma gäller

min rörelseförmåga överlag, berättar Tita.

Tuula och Tita har åtminstone ett gemensamt intresse, havet, så de har funnit varandra också som samtalspartner.

– Nu har jag en vän som lyssnar, annars är det tunsätt med sociala kontakter i mitt liv. Jag ser alltid fram emot våra gemensamma träffar, för de ger mig kraft och en chans att komma ut tryggt i trevligt sällskap.

– Med Tuula går det också bra att bara vara tyst och njuta av utevistelsen.

Tuula och Tita har satt upp som mål att gå åtminstone till *Ekkulla* och till toppen av slalombacken under våren. I planerna ingår också en runda i Esbo skärgård med skärgårdsbåt. Och fönstershopping ska nog bli roligare när man är två.

ÖVERS. MERJA LÄNNERHOLM

Kaveri ikäihmisen kävelylenkille

Vapaaehtoiset ulkoilustävät ovat viime syksystä lähtien tarjonneet ulkoilua ikääntyville, joille yksin liikkuminen ulkona on hankalaa.

Hyvään arkeen kuuluu vanhanakin mahdollisuus ulkoiluun, mutta moni joutuu luopumaan siitä vastoin tahtoaan. Syynä voi olla esim. kaatumisen pelko, portaiden askeltaminen, katujen liukkaus tai ympäristön esteet matkan varrella.

Oman kodin vangiksi jääminen ennustaa lyhyessä ajassa turvautumista koti- ja laitoshiitoon.

Ulkoilustävä mahdollistaa turvallisen liikkumisen, mutta myös sosiaalisen kanssakäymisen. Ulkoilustävän avustamana ikääntyvä voi osallistua esim. kaupungin järjestämään kuntosaliharjoitteluun ja kaupungin järjestämiin liikunta- ja kulttuuritapahtumiin, nauttia luontokokemuksista, virkistyä ja rentoutua.

Liikunnan apuvälineiden käyttö ei ole esteenä ulkoilustävän kanssa liikkumiselle. Jokainen liikkuu oman toimintakykynsä mukaan.

Tule mukaan virkistymään!

Ulkoilustävätoimintaan on helppo osallistua. Jos kaipaat ulkoilustävää, ota yhteyttä kaupungin liikunnanohjaajaan Helena Pirvola-Nykäseen puh. 050 555 6252 tai Granin Lähiapuun puh. 040 518 9281 niin kerromme lisää toiminnastamme ja etsimme sinulle parhaamme mukaan ulkoilustävän. Ulkoilustävätoiminta on maksutonta, tarvitset ainoastaan halun päästä ulos virkistymään.

Ömsesidig nytta

Seniorer har ofta svårt att röra sig ute på egen hand, men sedan förra hösten har de kunnat få hjälp av frivilliga motionsvänner.

Möjlighet att röra på sig hör till en god vardag också när man kommit upp i åren. Många tvingas tyvärr att sluta mot sin vilja på grund av rädsla för att falla, besvärliga trappor, hala gator eller hinder i miljön längs vägen.

Den som blir fånge i sitt eget hem blir oftast tvungen att få vård, antingen hemma eller på institution, inom kort. Motionsvännen gör det möjligt att röra sig tryggt utomhus och bidrar samtidigt med socialt umgänge.

Tillsammans med motionsvännen kan man också delta i t.ex. gymträning som staden ordnar och i motions- och kulturevenemang – eller njuta av naturen och koppla av.

Även om du behöver hjälpmedel för att ta dig fram, är det inget hinder för att delta. Den egna funktionsförmågan avgör hur och var man rör sig.

Välkommen med!

Det är lätt att gå med i verksamheten. Om du vill ha en motionsvän, kontakta stadens idrottsinstruktör Helena Pirvola-Nykänen, tfn 050 555 6252 eller Grani Närhjälp, tfn 040 518 9281, så berättar vi mera och gör vårt bästa för att finna en lämplig motionsvän åt dig. Verksamheten är gratis; det enda du behöver ha är lust att ge dig ut och samla krafter.

Osallistu ohjattuun sauvakävelyyn ASKEL ASKELELTA HYVÄÄN OLOON YHDESSÄ LIIKKUMISEN ILOA

Tule opettelemaan oikeaa sauvakävelytekniikkaa ja ulkoilemaan mukavassa seurassa. Mukaan tarvitset ainoastaan kävelysauvat, jotka tarvittaessa voit lainata kirjastokortilla kirjastosta.

LÄHTÖ KIRJASTON EDESTÄ TIISTAISIN KLO 10.00.

Kävelemme yhdessä n. 60 min. Jokainen voi osallistua kävelyyn oman kuntonsa mukaan. Ohjaus suomeksi ja ruotsiksi.

Ei ennakkoilmoittautumisia tai osallistumismaksuja. Lisätietoa liikunnanohjaaja Helena Pirvola-Nykäseltä puh. 050 555 6252.

Ohjatut sauvakävelytiistait 3.4., 10.4., 17.4. ja 24.4.

Sauvakävelyn hyödyt:

- Syke nousee, sauvakävelyssä syke on keskimäärin 13 % korkeampi kuin normaalissa kävelyssä, energiaa kuluu.
- Sauvakävely vähentää polviin ja niveliin kohdistuvaa kuormitusta.
- Rinta- ja kaularangan liikkuvuus paranee. Niska-hartiaseudun lihaskivut vähenevät.
- Käsi- ja selkälihaksen vahvistuvat.



Hieno harrastus, vaativa urheilumuoto

Jokavuotinen suunnistuksen alkeiskurssi *SunJuttu*, pääkohtenaan 2–4-luokkalaiset, alkaa tiistaina 17.4. Tämän vuoden uutuuksena on, että osa kurssista on suunnattu aikuisille. Ilmoittautua voi kätevästi netissä.

Sopivasti alkeiskurssia ajatellen laittaa suunnistusseura OK77 taas paikoilleen jokavuotisen kiintorastiverkkonsa Kasavuoren metsään 16.4. Karttoja voi ostaa, kuten ennenkin, uimahallin kassalta.

Myös kuntosuunnistusta-*pahtuma Länsirastit*, jonka OK 77 järjestää torstaisin 26.4. alkaen, on hyvä mahdollisuus suunnistuksesta kiinnostuneille. Siellä voi pientä maksua vastaan valita itselleen oman kunto- ja taitotason mukaisen radan.

– Suunnistus on hieno harrastus, mutta myös monipuolinen ja vaativa urheilumuoto, joka tarjoaa kerta toisensa jälkeen uusia haasteita ja elämyksiä, toteaa seuran entinen pitkäaikainen juniorivastaava ja kunniajäsen **Michael ”Micke” Berger**.

”

OK 77 ottaa mielellään vastaan uusia jäseniä.

Aktiiviharrastajia

Kauniaisissa toimivalla suunnistusseura OK77:lla on 380 jäsentä ja aktiiviharrastajien ikähaitari 5-vuotiaasta aina 85-vuotiaaseen.

Seura on kaksikielinen. Ruotsinkielisiä on enemmistö, mutta toimintaa on molemmilla kielillä.

– Suunnistusseurassa saadun kielikyllyn ansiosta moni aktiivi onkin pärjännyt erinomaisesti koulussa toisessa kotimaisessa kielessä, kertoo Berger.

Suunnistus on perhekeskeinen laji ja tapahtumat on



KUVAT: SOFIE VON FRENCKELL

Vas. – fr.v. Sofia Haglund, Sofie Biström & Rafaela von Frenckell



Vas. – fr.v. Otto Baltscheffsky, Valter Mårtensson & Waldemar von Frenckell



Vas. – fr.v. Teodora & Waldemar von Frenckell.

Junnut kertovat

Löytämisen ilo, metsässä juokseminen ja kaverit innostavat suunnistuksessa.

Kare Visuri, 16 v.

Suunnistanut kolme vuotta

Hauskinta on ehkä löytämisen ilo. Ja jos maisemat metsässä ovat hienot, niin siinä on kiva juosta. Parhaan radan olen juossut Norjan *Blodsletet*-kilpailussa. Mukavaa suunnistuksessa on myös että tapaa paljon erilaisia ihmisiä, oppii lukemaan karttaa, tietämään paljon metsistämme ja puhumaan ruotsia.

Jonathan Ray, 15 v.

Suunnistanut koko ikänsä

Molemmat vanhempani olivat aktiiveja joten sisareni ja minä olemme toisen polven OK-laisia. Minusta on hauska tavata kavereita ja miettiä miten rastiväli pitäisi juosta. Tietenkin on hauskaa myös seistä palkintokorokkeella. Paras muistoni on kun voitimme viestikultaa aluemestaruuskilpailussa H11–14 (FSOM).

Ville Pasanen, 18 v.

Suunnistanut koko ikänsä

Pidän suunnistuksesta koska siinä saa ystäviä, saa juosta itseään vastaan eikä vain kilpailla muiden kanssa. Olen nauttinut erityisesti kaikista matkoista, esimerkiksi matkasta Säleniin, jossa oli kesäleiri hieman vanhemmille junioreille. Ja minulla on monta hyvää muistoa seuramajalta.

Valter Mårtensson, 11 v.

Suunnistanut kolme vuotta

On hauskaa olla kavereitten kanssa ennen starttia ja maaliin tulon jälkeen. On hienoa saada haasteita koko ajan ja saada ajatella. Paras muistoni on vuodelta 2010 kun juoksinkin kultaa sarjassa 10RR/yksilösuunnistus.

Lydia Mårtensson, 10 v.

On yksinkertaisesti vain niin hauskaa suunnistaa.

Lukas Kankkunen, 11 v.

Suunnistanut koko ikänsä

On hauskaa juosta metsässä. Ja olla ystävien kanssa, tietenkin. Paras muistoni on kulta vuonna 2010 sarjassa H12TR/yksilösuunnistus.

Matias Kankkunen, 18 v.

Suunnistanut kuusi vuotta

Ei ole ihan tavallista juosta pitkin metsiä ja juuri se on hauskaa. Paras muistoni on ehkä ensimmäisistä koulumestaruuskilpailuista – ei menestyksen takia vaan siksi että silloin opin tuntemaan **Oscarin** ja **Villen** kunnolla. Ja siitä lähtien olemme olleet kavereita.

lähes aina suunnattu kaiken ikäisille ja tasoille. Vaikka suunnistus on ensisijaisesti yksilölaji, toiminta on hyvinkin yhteisöllistä ikärajoista riippumatta.

Kaikki saavat olla mukana – ja tässä lajissa voi valita itse kuinka usein.

Perinteet arvossaan

OK:n toiminta on ympärivuotista ja tarjoaa niin yhdistyksen sisäisiä mestaruuskisoja kuin leikinomaisia talvimoniotteluita.

Kevättalvella järjestetään kaupunkiympäristössä *KortteliCup* ja sitä seuraa lumien sulettua koko seuran yhteinen *Cup-7*. Syksyisin ohjelmassa on *Sysimustat Yöt*. Kauden päätteeksi mennään äärimmäisyydestä toiseen *OK Maililta* (englantilainen maili vaativaa suunnistusta) *Syysspitkille* (5–25 km).

– Harjoitukset ovat usein leikkimielisiä kilpailuja, vaikka se haastavin kisa

onkin itseään vastaan, toteaa Berger.

Junnuihin satsataan

Junnuilla oli viime kesänä menestyksekkäs vuosi. Alue-tasolla tuli viestikultaa H11–14 -sarjassa ja hopeaa D15–18 -sarjassa.

– Meidän 11–14 -vuotiaat juniorimme ovatkin erittäin hyviä ja heillä on mainio yhteishenki, kertoo Berger.

OK77:n seuramaja sijaitsee Nuuksiossa Ruuhijärven lähialueella. Ympäröivät metsät ovat kaikki kartoitettuja ja vaihteleva maasto tarjoaa sopivia haasteita kaiken tasoille suunnistajille. Maja täytti syksyllä 20 vuotta, mitä juhlistettiin koko seuran voimin. Maja vuokrataan myös ulkopuolisten käyttöön.

Lisätietoa toiminnasta löydät seuran nettisivuilta www.ok77.fi. Käy tutustumassa ja tule rohkeasti mukaan toimintaamme!

KÄÄNNÖS SIRKKU VEPSÄLÄINEN

STUDIO YIN
YOGA & PILATES

Tutustumistarjous!
3 x JOOGA- tai PILATESTUNTI
vain 25,- (norm. 54,-)

Lue lisää Studio Yinin tunteista, kursseista ja ammattitaitoisista ohjaajista ym.
WWW.STUDIOYIN.COM

Kauppa-keskus Grani, Kauniainen | Sonera Stadium, Helsinki
+358 40 535 7135 | annukka@studioyin.com

Vårspring i benen?

Upptäck skog och mark med OK77

Den årliga nybörjarkursen i orientering, *DinGrej*, som främst är avsedd för barn i åk 2–4 börjar tisdag 17.4. Nytt för i år är att en del av kursen är för vuxna. Anmäla sig kan man behändigt på nätet.

Det är en hel del på gång när orienteringssäsongen igen startar såhär i april. Lagom till nybörjarkursen lägger OK77 igen ut det *fasta nätet* med kontroller i Kasabergsskogen 16.4.

Om du känner att organiserad motionsorientering kunde vara något för dig kan du pröva på de så kallade *Länsirastit*. Dem ordnar orienteringsföreningen varje torsdag med början 26.4. Mot en liten avgift kan man välja en bana som lämpar både ens kondition och orienteringskunnande.

– Orientering är en fin och varierande hobby men också en mångsidig och tuff sport, som alltid erbjuder nya utmaningar och upplevelser, konstaterar föreningens ti-

digare långvariga juniorchef och hedersmedlem **Michael "Micke" Berger**.

Familjeidrott

Orienteringsföreningen OK 77 i Grankulla har hela 380 aktiva medlemmar som är allt från 5 år till 85 år gamla!

Föreningen är genuint tvåspråkig, med svensk majoritet, och verksamhet på båda språken.

– Mången aktiv OK:are har överraskat med goda skolresultat i det andra inhemska, efter att ha språkbadat i OK, påpekar Berger.

Orientering är en familjecentrerad idrott, och evenemangen riktas oftast till orienterare i alla åldrar och färdighetsgrader. Även om orientering för det mesta är en individuell idrott, är verk-

samheten samtidigt väldigt social och det råder en god kamratanda över åldersgränserna.

– Precis alla får vara med – och i den här sporten kan man själv välja hur ofta man orienterar, säger Berger.

Många traditioner

Traditioner är viktiga i OK 77. Årligen ordnas både OKM och lekfull vintermångkamp. *Kvarterscupen* i stadsmiljö på vårvintern efterföljs av tävlingsserien *Cup-7* då snön smultit, och på hösten står *Svarta Natten* på programmet.

Säsongen avrundas med ytterligheterna OK Milen – krävande orientering över en engelsk mil – och *Höstrundan*, som är 5–25 km.

– Träningarna ordnas oftast som lekfulla tävlingar för att

locka fler deltagare, även om orientering mest är tävling med, eller borde man säga mot, sig själv, berättar juniorledaren Berger.

Stentuffa juniorer

OK 77 är en förening som verkligen satsar på juniorverksamhet. Så nådde också många juniorer fina tävlingsframgångar såsom stafettguld i H11–14 och silver i D15–18 på regionnivå.

– Våra 11–14 åringar är stentuffa och har bra laganda, säger Micke Berger.

Klubbstugan, som förresten också hyrs ut, ligger vid Ruuhijärvi. De omgivande skogarna är alla kartlagda på en radie av 10–15 km, och den omväxlande Nouxterrängen erbjuder lämpliga

”

OK 77 tar gärna emot nya medlemmar.

utmaningar för alla orienterare.

Stugan fyllde 20 år i höstas, vilket firades med talko och kaka.

KARIN MÄRTENSON

Före internet sköttes informationen med klubbens telefonsvarare men nu hittar du mer info på www.ok77.fi.

Juniorerna berättar

Det bästa är att lista ut hur man ska springa, att tävla mot sig själv, träffa kompisar – och också att stå på prispallen, förstas.

Jonathan Ray, 15 år
Har orienterat hela sitt liv

Jag har orienterat hela mitt liv, mina båda föräldrar var aktiva och min syster och jag är därför andra generationens OK:are. Det jag tycker är roligt är att träffa kompisar, fundera ut hur man ska springa från en kontroll till en annan och förstas är det också roligt att stå på prispallen! Mitt bästa minne är nog stafettguld i regionmästerskapet H11–14 (FSOM).

Ville Pasanen, 18 år
Har orienterat hela sitt liv

Jag har varit med i klubben 7–8 år och gillar orientering för att man får vänner, får springa mot sig själv och inte bara tävla mot andra. Jag har inte ett bästa minne utan har njutit av alla resor såsom den till träningslägret till Sälen i Sverige för lite äldre juniorer. Och så har jag många bra minnen från klubbstugan!

Valter Mårtenson, 11 år
Har orienterat i tre år

Det är roligt att vara med kompisarna före start och efter mål. Så tycker jag om att få utmaningar hela tiden och att få fundera. Mitt bästa minne är från år 2010 när jag sprang guld i klassen 10RR / individuellt.

Lydia Mårtenson, 10 år

Det är helt enkelt bara så roligt att orientera.

Lukas Kankkunen, 11 år
Har orienterat hela sitt liv

Det roliga är att springa i skogen. Och att vara med vänner, förstas. Det bästa minnet är guld i år 2010 i klassen H12TR / individuellt.

Matias Kankkunen, 18 år
Har orienterat i sex år

Det är ju inte helt vanligt att man springer omkring i skogen och det är just det som är roligt. Jag har fått många vänner både inom klubben och så blir det ju människor från hela Finland som man träffar på tävlingarna. Det bästa minnet är kanske från det första skolmästerskapet – inte för framgången utan för att jag då lärde känna **Oscar** och **Ville** på riktigt. Och sedan dess har vi varit kompisar.



Sofie Biström ja äiti – med mamma



Sophia Arrakoski, Sofia von Bonsdorff & Oscar Lindholm



Zacharias af Hällström, Emil Nyman & Ossian Ahlström.

KUVAT: SOFIE VON FRENCKELL

move!
www.move.fi

Move Wellness Centeristä löydät huippulaadukkaan kuntosalin, ryhmäliikunta- ja tanssitunnit lapsille ja aikuisille sekä koulutetut Personal Trainerit auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi!

HYÖDYNNÄ ETUSI HUHTIKUUN LOPPUUN MENNESSÄ!

Valitse yksi tarjous ja ota kuponki mukaasi.

- 1kk kuntosali 50€ (säästö 5€)
- 1kk fitness 80€ (säästö 9€)
- 12kk kuntosali 500€ (säästö 50€)
- 12kk fitness 700€ (säästö 116€)
- 12kk:n jäsenyys 68€/kk ja liittyminen 0€ (säästö 50€)

move!
www.move.fi



Move Wellness Center OY Ristihaantie 2, 02750 Espoo p.09-84934312

LEIKKAA IRTI



As. Oy Kauniaisten Villa Gardenia

Skanskan rakennuttamat energiataloudeltaan A-luokkaa olevat kaksi erillistaloa ja kolme paritaloa omalla tontilla valmistuvat arviolta 9/2012. Yhtiössä maalämpö ja vesikiertoinen lattialämmitys.

Villa Gardeniassa avainsanoja ovat käytännöllisyys, persoonallisuus ja luotettavuus. Koti on moderni ja toimiva, korkeaa laatua ja tarkasti harkittuja ilmeikkäitä yksityiskohtia, väljää tilaa, keskipisteenä ja tyylikkäänä tilanjakajana suorat selkeät portaavat. Valoa antavat suuret lattia- ja kattoon asti ulottuvat maisemaikkunat. Voit valita takan lisäve- loituksella joko yläkertaan tai alakertaan, mahdollisuus myös viilennykseen. Varaa oma esittelyaikasi. Toimi pian, vielä ehdit!

Esimerkiksi
PT 3-5h, k, s 113m² mh.176.340 € vh.587.800€
ET 3-5h, k, s 113m² mh.179.820 € vh.599.400 €
ET 3-5h, k, s 113m² mh.184.140 € vh.613.800 €

Kiinteistömaailma | Kauniainen

Kauppakeskus Grani, Tunnelitie 4, 02700 Kauniainen, p. (09) 2311 0300
www.kiinteistomaailma.fi kauniainen@kiinteistomaailma.fi



Kauniaisten Lionsien perinteinen kirpputori taas 22.4. klo 12-14 Kasavuoren koululla.

Lions i Grankulla avhämtar donationer och säljer varorna på loppiset 22.4 kl. 12-14 i Kasabergets skola.

Lahjoita kevätsiivouksen löydöt Lionsille

Onko sinulla itsellesi tarpeettomia tavaroita, tai kaipaanko täydennystä johonkin kokonaisuuteen?

Tai ehkä haluaisit vain rupertella tovin tut- tujen kanssa ja siinä sivussa tehdä hyvän diilin?

LC Grankulla-Kauniainen - yhdistykselle nuoriso on tärkeä kohderyhmä. Kannustamme mm. koulustipen- deillä niin ala- kuin yläasteel- la ja lukiossa sekä antamalla avustuksia eri tarkoituksiin kuten esim. musiikkiopis- tolle. 50-vuotisjuhlavuote- namme 2011 perustimme uudentyyppisen kielisti- pendin, jonka tarkoitukse- na on palkita rakentavasta asenteesta toista kotimaista kieltä kohtaan. Sotainvalidit ovat myös aina olleet tärkeä

kohderyhmä etenkin aikai- sempina vuosina, jolloin toiminta Kaunialassa oli laaja-alaista.

Mitä perinteiseltä kirpputorilta voi löytää?

Kohtuullisella hinnalla voi löytää huonekaluja, kirjoja, leluja, vaatteita, kotielekt- roniikkaa sekä varsinaiselta kirppuosastolta posliinia ja lasia, koruja, tauluja ym. Aina voi tinkiä. Jos hakee tuttuja, paras paikka on kahvila tai makkaragrilli. Ota kotiin jaettavasta esitteestä mukaan sivu, joka auttaa suunnistamisessa.

Onko sinulla siis kotonasi sellaista tavaraa, joka on kerännyt pölyä jo jonkin aikaa? Me noudamme kirpputoripäivään saakka myyntikelpoisen tavarana. Soita **Kari Virkkulalle** (050 386 3356) tai tämän vuoden "kirppukeisarille" **Peter Forsströmille** (0400 406 584) Voit luonnollisesti olla yhtey- dessä myös klubin sinulle tuttuun veljeen. Lions kiittää etukäteen sekä lahjoituksen antajia, mainostajia että kirpputorille tulijoita.

LARS BERGSTRÖM

En loppisdonation till Lions kan glädja en annan granibo

Har du onödiga prylar liggande i knutarna? Gillar du att fynda? Behöver du komplettera någon helhet i möbelväg eller en servis? *Grankulla Lions* står till tjänst.

Om du t.ex. upplever värstädningen som ett trist projekt kan det bli positivt genom en ny motivationsfaktor: En dona- tion som skänker glädje åt någon annan.

Viktiga mål för Lions i Grankulla är ungdomsar- betet, musikinstitutet samt uppmuntran med stipen- dier till ortens gymnasier, hög- och lågstudier. I följd då Grankulla Lions fyllde 50 år, infördes en ny form av språkstipendier till elever som har föredömlig attityd till det andra inhemska språ- ket. Krigsinvaliderna har all- tid varit en viktig målgrupp, speciellt under tidigare år, då

verksamheten på Kauniala var mera omfattande.

Vad kan man hitta på loppmarknaden?

Utgångsläget för Lions är att vara positiv, vilket inne- bär, att prisnivån är skälig och dessutom kan man all- tid pruta! Det finns böcker, möbler, leksaker, textilier, kläder, hemelektronik och den "egentliga loppavdel- ningen" med glas, porslin, keramik, smycken, tavlor etc. Bekanta träffar man bäst i cafét och vid korvgrillningen.

Elever från *Grankulla Mu- sikinstitut* underhåller med musik. Ta med planskissen från den broschyr som kom-

mer hem med posten ca en vecka före loppmarknaden.

Se efter i ditt hem, finns det sådant som samlat damm redan en längre tid?

Vi avhämtar ända till loppmarknadsdagen material som kan anses duga till försäljning. Ring före lopp- marknadsdagen till Peter Forsström 0400 406 584 (som detta är fungerar som "loppgeneral/kirppukeisari"), Kari Virkkula 050 386 3356 eller någon bekant lionsbro- der. Lions tackar både dem som donerat och dem som fyndar och köper samt våra sponsorer.

LARS BERGSTRÖM

Lost in the Helsinki region?

Have you moved from abroad to Finland? Do you need help with everyday routines?

You now have an opportunity to find out about services offered by Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen and other authorities at many locations in various languages. All free of charge.

HELSINKI

Virka Info
virkainfo@hel.fi
www.virka.fi
Helsinki City Hall, Sofiankatu 1 and Pohjoisesplanadi 11-13
Phone service: 09 31011 111
Languages: Finnish, Swedish, Arabic, Bulgarian, Chinese, English, French, Kurdish, Russian, Somali, Turkish

ESPOO

In Espoo
inespoo@espoo.fi
www.espoo.fi/inespoo
Leppävaarankatu 9, Leppävaara library, Sello shopping centre
Phone service: 09 816 82689, 09 816 50304, 09 816 83608
Languages: Finnish, Swedish, Arabic, English, Russian, Turkish

Public information services in Espoo
Phone service: 09 8165 7070
Languages: Finnish, Swedish, English
www.espoo.fi/yhteispalvelu

Espoon keskus (Espoo Centre), Kirkkojärventie 4
Espoonlahti, Lippulaiva shopping centre, Espoonlahdenkatu 4
Kalajärvi, Ruskatalo, Ruskaniitty 4 Leppävaara,
Leppävaara library, Sello shopping centre, Leppävaarankatu 9
Matinkylä, Iso Omena shopping centre, Piispanilta 11 S

Tapiola, Espoo Cultural Centre, Kulttuurialue 2
Vindängens Medborgarrum, Folkhälsanhus Vindgränden 6, betjäning på svenska

VANTAA

Public information services in Vantaa
www.vantaa.fi/yhteispalvelu
Languages: Finnish, Swedish, English
Myyrämäki public information services, Myyrämäki House
Kiltterinraitti 6
Phone service: 09 839 35455
myyrmaki.yhteispalvelu@vantaa.fi

Tikkurila public information services
Ratatie 7
Phone service: 09 839 22133, 09 839 23086
tikkurila.yhteispalvelu@vantaa.fi

Korso public information services Lumo
Urpiaisentie 14
Phone service: 09 839 32575
korso.yhteispalvelu@vantaa.fi

Vantaa Information

Phone service: 09 839 22133
vantaa-neuvonta@vantaa.fi
Languages: Finnish, Swedish, English

KAUNIAINEN

City Hall
Phone service: 09 5056 248
neuvonta@kauniainen.fi
Languages: Finnish, Swedish, English



Harrastajataiteilijat newyorkilaisopissa

Vuoden alussa, 9.–12. tammikuuta, taideharrastajille tarjoutui Kauniaisissa harvinainen tilaisuus oppia muutokuvamaalausta tunnetun newyorkilaisen taiteilijan **Ismael Checo** opastuksella. Kurssin organisoi **Signhild Kempe-Järvensivu** Kansalaisopiston tiloissa *Petrassa*. Neljänä päivänä viisitoista innostunutta harrastajataiteilijaa maalasi muutokuvia elävästä mallista. Malleiksi oli saatu nuoria naisia,

”

Töiden korkea taso yllätti tekijänsäkin.

6-vuotias tyttö ja vanhempi mieshenkilö.

Checo näytti kuinka helposti voidaan muotoilla esimerkiksi kasvot. Värit asetettiin paletille tiettyyn järjestykseen – lämpimät värit olivat vasemmalla

reunalla, kylmät värit yläreunalla ja valkoinen väri keskellä.

Kurssin aikana tuli kaikille tutuksi taiteilijan sanonnat ”step by step” ja ”less is more”.

Keskiviikkoiltana yleisö sai seurata kun Checo itse maalasi kahdessa tunnissa nuoren naisen muutokuvan.

Kurssilla tehtyjen töiden korkea taso yllätti tekijänsäkin.

ANITA ANTSKOG-KARSTINEN

SIGNHILD KEMPE-JÄRVENSIVU



Vid staffliet/Maalaustelineen ääressä Marjatta Nyström, Mervi Ritvala, Gunilla Dahlin (& Olavi Winqvist).



SIGNHILD KEMPE-JÄRVENSIVU

Signhild-Kempe Järvensivu, Anita Ros, Marjatta Nyström, Gunilla Dahlin, Mervi Ritvala, Ismael Checo, Aino Poijärvi, Anne-Maj Winqvist, Brynhild Ståhl, Olavi Winqvist. Istuvat/Sittande: Britta Kavanne, Jenni Alasuutari.

Ismael Checos porträttkurs

Den 9–12.1 ordnades en porträttkurs i Petra med kända konstnären **Ismael Checo** från New York. Kursen organiserades av **Signhild Kempe-Järvensivu** i Medborgarinstitutets utrymnen i *Petra*.

Femton entusiastiska kvinnor målade porträtt varje dag med levande modell, unga flickor, en 6-åring och en äldre herre.

Checo visade hur man lätt formar ansiktet efter hand som målarprocessen framskrider. Man hade varma färger till vänster och kalla uppe på paletten.

Han sa ”step by step” och om man följde hans råd så uppstod ett läckert ansikte. Porträtten är till påseende i Medborgarinstitutets andra våning från den 27 februari.

”Less is more” var också hans uttryck. På fyra timmar hade man ett porträtt och alla var förvånade att de målade så bra.

På onsdagkvällen hade Checo en demonstration då han målade en vacker flicka inför publik. Efter två timmar visade han upp en vacker målning.

ANITA ANTSKOG-KARSTINEN

Tapaaminen pääministerin kanssa

Kauniaisten Kokoomuksen **Juha Björnman** ja **Irmeli Viherluoto-Lindström** tapasivat viime keskiviikkona (28.3.) pääministeri **Jyrki Kataisen** sekä kansanedustajat **Outi Mäkelä**, **Sanna Lauslahden** ja **Pia Kauma**. Mukana oli myös muita Uudenmaan kokoomusvaikuttajia.

Tapaamisessa osapuolet ilmaisivat pääministerille huolensa kaavaillusta kuntarakennemuutoksesta. ’Määrätietoiseksi’ kuvaa-

mansa epävirallisen neuvonpidon lopuksi Björnmanilla ja Viherluoto-Lindströmillä on Kauniaisille myönteistä kerrottavaa:

– Pääministeri Kataisen mukaan valtio ei tule määräämään kuntamme itsenäisyydestä tai pakkoliitoksesta, he kertovat.

– Mutta meidän kauniaislaisten tulee kuitenkin osoittaa tulevaisuuden kuntataloudelle kestävä ratkaisumalli.

Osapuolet sopivat pääministerin kanssa tekemänsä nyt

taustatyötä, laativansa selkeän toimintasuunnitelman ja ”tulevansa asiassa julki” huhtikuun loppupuolella.

Viime keskiviikon kokouksessa oli läsnä myös Espoon ja Kirkkonummen Kokoomuksen johto sekä valtaosa Kokoomuksen uusimaalaisista kansanedustajista. Kauniaisten Kokoomuksella oli keskeinen rooli asian vireille saattamisessa.

NINA WINQUIST

Möte med statsministern

Två grankullabor från Kauniaisten Kokoomus, **Juha Björnman** och **Irmeli Viherluoto-Lindström**, träffade i onsdags (28.3.) statsminister **Jyrki Katainen** samt riksdagsledamöterna **Outi Mäkelä**, **Sanna Lauslahti** och **Pia Kauma**.

Under mötet uttryckte Grankullas två samlingspartister i bestämda ordalag sin oro om kommunreformen. Rådplägningen slutade, enligt dem, positivt för Grankullas del.

– Enligt statsminister Katainen kommer staten inte bestämma om vår självständighet eller beordra en tvångssammanslagning, säger de.

– Men vi grankullabor måste emellertid presentera en med tanke på framtiden hållbar modell för kommunens ekonomi.

Björnman och Viherluoto-Lindström uppger att de nu går in för bakgrundsresearch, lägger upp en hållbar strategi och förmedlar ytterligare information åt grankullaborna i slutet av april.

NINA WINQUIST



KANSALLINEN KOKOOMUS

Tutustumiskampanja

Tule toteamaan miten helppoa ja mukavaa liikunta voi olla! Upea naisten Lady Line -hyvinvointikeskus tarjoaa monipuoliset palvelut todella edulliseen hintaan.

Tutustumisasiakkuus

39€ /kk

- ei aloitusmaksua
- ei vaadi pitkää sitoutumista
- asiakkuus voimassa 31.8.2012 saakka

Tarjous voimassa 31.7.2012 saakka. Vain uusille asiakkaille.

Hanki määrääkainen tutustumisasiakkuus nettikaupasta www.ladyline.fi

Voit myös lähettää maksuttoman tekstiviestin **LADY35 etunimi sukunimi ikä** numeroon **18232**. Otamme sinuun yhteyttä ja sovimme tapaamisen.

LadyLine

House Schwalla

Lady Line Kauniainen
Kauppakeskus Grani, 2. krs
Kauniaistentie 7
Puh. 040 0902188

Lähellä sydäntä



www.ladyline.fi

Kauniaisten tulevat tähdet GBB-konsertissa

Grani Big Band harjoittelee täysillä huhtikuussa pidettävää konserttiaan varten yhdessä Kauniaisten musiikkiopiston oppilaiden kanssa. GBB halusi tarjota big band -musiikista kiinnostuneille opiskelijoille mahdollisuuden tutustua isoon orkesteriin ja esiintyä

sen solisteina. Tarjoukseen tarttuikin useampi laulaja, mutta myös vetopasunisteja ja saksofonisteja.

Nuoret solistit ovat harjoitelleet kapellimestari **Teppo Salakan** johdolla viime syksystä lähtien ja nyt on pidetty GBB:n kanssa yhteisiä harjoituksia kerran kuukaudessa. Ehkä innostus

riittää jatkossakin ja GBB saa kaivattua nuorta voimaa joukkoonsa!

Konsertti Uudessa Paviljongissa lauantaina 21.4. klo 14–16. Tervetuloa kuuntelemaan nousevia tähtiä!

SIRKKU VEPSÄLÄINEN

Grani talent visar upp stjärnskotten

Grani Big Band är som sig bör i full swing med repetitionerna inför samkonserten med eleverna vid Grankulla musikinstitut i april. GBB ville ge de elever som var intresserade en möjlighet att sjunga och spela som solister i samklang med en stor

orkester. Ett flertal sångare nappade på anbudet, men också dragbasunister och saxofonister.

De unga solisterna har repeterat under ledning av **Teppo Salakka** sedan i höstas. Nu på våren är GBB med en gång i månad. Kanske inspirationen

bär långt och GBB får sig till dels något av den förnyring man så väl önskar sig?

Konsert i Nya Paviljongen lö 21.4 kl. 14–16. Välkommen att lyssna till framtidens stjärnor!

NINA WINQUIST



ÅKE GRANDELL
Bill-Martin Ojwaka

RABBE HJELT
Anna Von Knorring

ÅKE GRANDELL
Anna Lönnblad

ÅKE GRANDELL
Eveliina Hannikainen

Damkören on nyt Grazia

Kauniaisten ruotsinkielisen seurakunnan naiskuoro sai uudeksi nimekseen *Damkören Grazia* (ital. armo).

Kuorolla, jota johtaa kanttori **Heli Peitsalo**, on paljon meneillään juuri nyt.

Tulevana syksynä *Grazia* pitää oman konsertin

Kauniaisten kirkossa. Kuoro pyrkii laajentamaan ohjelmistoaan ja laulaa konsertissa mm. ranskalaisia **Jehan Alainin** ja **Gabriel Faurén** kirkkomusiikkia.

Yksi Faurén teos, *Cantique de Jean Racine*

kuullaan jo pääsiäispäivän messussa ranskaksi esitettynä. Kuoro osallistuu aktiivisesti myös suomenruotsalaisiin ja pohjoismaisiin yhteisprojekteihin.

Tule kuuntelemaan! Kuorossa on vielä muutamia paikkoja vapaana. (KG)

Damkören heter nu Grazia

Damkören i Grankulla svenska församling har fått ett nytt namn och heter nu *Damkören Grazia* (ital. nåd).

Kören, som leds av kantor **Heli Peitsalo**, har mycket på gång:

Inkommande höst uppträder *Grazia* med en egen konsert i kyrkan. Kören strävar efter att bredda sin repertoar och sjunger

i konserten bl.a. fransk kyrkomusik av **Jehan Alain** och **Gabriel Fauré**.

Ett stycke av Fauré, *Cantique de Jean Racine*, framförs redan i påskdagens högmässa på franska.

Kören deltar också aktivt i gemensamma finlandssvenska och nordiska projekt.

Kom och lyssna! Det finns ännu några lediga platser i kören. (KG)



HANNES VICTORZON



Pasi Eerikäinen – viulu/violin. Antti Leinonen – harmonikka/dragospel & Otto Tolonen – kitara/gitarr.

Tjango!

Tjango! esittää omien sävellyksiensä lisäksi ranskalaista ja latinalaisamerikkalaista musiikkia sekä jazz-standardeja muun muassa **Django Reinhardtin** kynästä. Otonpäivän konsertin ohjelmassa on eteläamerikkalaisia säveltäjiä kuten **Astor Piazzolla**, **Heitor Villa-Lobos**, **Egberto Gismonti** ja **Sivuca**.

Yhtye hurmaa vahvalla esiintymisellään. Sen jäsenet ovat kaikki arvostettuja ja menestyneitä oman soittimensa edustajia. Heitä yhdistää intohimo tangon ja rytmimusiikin maailmaan.

Pasi Eerikäinen on monipuolinen viulisti, joka on

tullut tunnetuksi myös *Jousikaikukvartetin* ja *Riku Niemi Orchestra'n* viulistina. Aikamme musiikin esittäminen on olennainen osa Eerikäisen muusikkoutta. Hän soittaa *Uusinta*-kamariryhtyeessä, on nauhoittanut Yleisradiolle ja toiminut konserttimestarina *Turun filharmonisessa orkesterissa*, *Lapin Kamariorkesterissa* ja *Oulu Sinfoniassa*.

Antti Leinonen on suomalaisen musiikin ohella kiinnostunut keskieurooppalaisesta modernismista ja avantgardesta. Ensikonsertissaan Musiikkitalossa syksyllä 2011 hän soitti **Vinko Globokarin**, **Klaus**

Huberin ja **Jukka Tiensuun** musiikkia sekä kantaesitti **Ville Raasakan** uuden sävellyksen *Presto sostenuto* sooloharmonikalle.

Otto Tolonen on yksi kansainvälisesti menestyneimmistä suomalaisista kitaristeista. Hän on esiintynyt resitaalein Pohjois- ja Etelä-Amerikassa, Japanissa ja läpi Euroopan. Vuosien 1995–2009 välillä hänet palkittiin 20 kilpailussa Tokiosta San Franciscoon ja Australian New Castlestä Suomen Jyväskylään.

IRMELE VIHERRUOTO-LINDSTRÖM

Trio bjuder på franskt och latinamerikanskt

Tjango! bjuder förutom på sina egna kompositioner även på fransk och latinamerikansk musik samt jazz-standarder såsom **Django Reinhardt**. På konsertprogrammet återfinns sydamerikanska musiker såsom **Astor Piazzolla**, **Heitor Villa-Lobos**, **Egberto Gismonti** och **Sivuca**.

Gruppen charmar med sin starka inlevelseförmåga och sin proffsighet: trion består av erkända och framgångsrika musiker. Gemensamt för dem är passionen för tangon och den rytmiska musiken.

Pasi Eerikäinen är en mångsidig violinist som blivit känd via *Jousikaikukvartetten* och som violinist i granibesökaren *Riku Niemis Orchestra* samt gruppen *Uusinta* – på finska en ordlek som betyder både 'da capo' och 'nyaste nytt'. Eerikäinen har spelat in för Yle och verkat i *Åbo filharmoniker*, *Lapplands kammar- och Uleåborgs symfoniorkester*.

Antti Leinonen gillar förutom finsk musik även centraleuropeisk modernism och avantgarde. När han uppträdde i Musikhuset

i höstas uppförde han **Vinko Globokar**, **Klaus Huber**, **Jukka Tiensuu** samt uruppförde **Ville Raasakan** *Presto sostenuto* för solodragospel.

Otto Tolonen är en av de finska gitarrister som rönt mest framgång. Han har uppfört recitaller i Nord- och Sydamerika, Japan och Europa. 1995–2009 fick han pris i 20 tävlingar allt från Tokyo till San Francisco och Australiens New Castle till Jyväskylä.

ÖVERS. NINA WINQUIST

17.4. klo 19.30 Uusi Paviljonki. Konsertti Kauniainen – Grankulla Rotary Clubin nuorisovaihdon ja humanitäärinen työn tukemiseksi. Liput 15 € ovelta tuntia ennen konsertin alkua tai sähköpostitse: www.kauniaistenrotarit.fi.

17.4. kl. 19 Nya Paviljongen. Konsertens medel går till stöd för Kauniainen – Grankulla Rotary Clubs utbyteselever och humanitärt arbete. Biljetter 15 € vid dörren en timme före konserten eller via e-post: www.kauniaistenrotarit.fi.

Kauniaisten kamarikuorolle uusi johtaja

Kuoro uudisti myös ilmeensä, otti nimekseen GÖR ja etsii uusia laulajia.

Juha Kuivanen, 50, on helmikuusta lähtien johtanut Kauniaisten kamarikuoroa. Kuoro järjesti johtajahaun, kun paikka vuodenvaihteessa aukeni. Ehdokkaita oli useita mutta kemiat kohtasivat parhaiten Juhan ja kauniaislaisien välillä. Työhön päästi nopeasti ja kuorolaiset ovat saaneet jo muutamana maanantai-iltana harjoitella uuden johtajansa johdolla.

Juha Kuivasen ansiolista on pitkä. Hän toimii *Sibelius-Akatemiassa* kuoron johdon opettajana ja on aiemmin johtanut monia maamme huippukuoroja. Hän on myös toiminut *Savonlinnan oopperajuhlien* kuoromestarina ja *Kansallis-*

oopperassa. Tällä hetkellä hän johtaa Kauniaisten kamarikuoron lisäksi *Polyteknikkojen kuoroa* ja *Vantaan kamarikuoroa*.

Innostus on molemminpuolista ja Kauniaisten kamarikuoro on lähtenyt yhdessä uuden johtajansa kanssa rakentamaan vahvaa profilia. Juha Kuivanen kuvaa sitä näin:

– Musiikillisesti pyrimme monipuolisuuteen. Ohjelmassamme tulee olemaan monta genreä, klassista kuoromusiikkia, kirkkomusiikkia, jazzia ja viihdettä. Ja haluamme mennä lähemmäs erilaisia yleisöryhmiä, esimerkiksi esiintymällä vanhuksille ja lapsille.

”

Esitämme klassista kuoromusiikkia, kirkkomusiikkia, jazzia ja viihdettä.

Nelikätisesti 28.5.

Juhlavuosi 2014 hämmöttää ja ulkomaanmatkojakin suunnitellaan. Ensin on kuitenkin kevätkonsertin vuoro toukokuun 28. päivänä Uudessa Paviljongissa. Siellä kuoron johtaminen siirtyy konkreettisesti **Kalle Ahlbergiltä** Juha Kuivaselle, joten konsertin nimi on *Nelikätisesti*. Saamme kuulla parhaita paloja Ahlbergin kaudelta ja kokea pilkahduksen tulevasta Juhan johdolla.

PETER INGO

Uusien tavoitteiden lisäksi profiliin kuuluu kuoron graafisen ilmeen uudistus, jonka on suunnitellut **Niilas Nordenswan**.

– Yleensä kun muutoksia tehdään, niitä kannattaa tehdä useampi kerralla, naurahtaa kuoron uusi puheenjohtaja **Peter Ingo**. Osana uutta ilmettä myös kuoron itsestään käyttämä lyhenne vaihtui. Grankulla kammarkör on nyt GÖR.

Uusi ilme näkyy mm. kohta esille tulevissa uusissa

kotisivuissa www.gor.fi ja rekrytointijulisteissa, joilla kuoro etsii uusia laulajia.

– Etsimme sekä miehiä että naisia, joilla mielellään on kokemusta kuorolaulusta, kertoo Juha Kuivanen. Hän kehottaa ottamaan yhteyttä kuoroon tai häneen ja liittymään mukaan aktiiviseen ja hyväntuuliseen joukkoon.

Ota yhteyttä info@goer.fi tai Facebookin kautta.

NINA WINQUIST

Grankulla Kammarkör heter nu GÖR

Grankulla Kammarkör har sedan början av februari letts av **Juha Kuivanen, 50.**

Flera dirigenter kändes när dirigentposten blev ledig vid årsskiftet. Samarbetsförmågan och meriterna vägrade tyngst vid valet av Juha Kuivanen. Arbetet med den nya repertoaren har nu börjat och körmedlemmarna har redan under några måndagskvällar hunnit öva med sin nya dirigent.

Juha Kuivanens meritlista är lång. Han har dirigerat flera av vårt lands främsta köror och varit verksam som körmaestro vid *Nationaloperan* och *Nyslotts operafestspel*. För närvarande dirigerar han, förutom Grankulla Kammarkör, även *Polyteknikkojen kuoro* och *Vanda kammarkör*. Han undervisar också i kördirigering vid *Sibelius-Akademien*.

Entusiasmen är påtaglig och ömsesidig. Grankulla kammarkör har tillsammans med sin nya dirigent tagit itu med uppgiften att skapa en ny profil. Juha Kuivanen beskriver den såhär:

– Vårt mål är musikalisk mångsidighet. Vår repertoar kommer att inrymma många genrer, klassisk körmusik, sakral musik, jazz och lättare musik. Vi vill närma oss olika publikgrupper, till exempel äldre, ungdomar och barn.

Till den nya profilen hör, förutom nya målsättningar, också en förnyelse av körens grafiska profil, som

”

Entusiasmen är påtaglig och ömsesidig.

har designats av **Niilas Nordenswan**.

– När man gör förändringar så lönar det sig att göra flera på en gång, säger körens nya ordförande **Peter Ingo** med ett leende. Med den nya grafiska profilen får kören också en ny förkortning. Grankulla kammarkör är nu GÖR.

Ett smakprov på den nya imagen kommer snart till synes på körens nya hemsidor www.GOR.fi och rekryteringsaffischer som kören kommer att använda för att hitta nya sångare.

– Vi välkomnar både män och kvinnor, som gärna får ha erfarenhet av körsång, berättar Juha Kuivanen.

Han uppmanar alla intresserade att vända sig till kören eller honom och komma med i detta aktiva och gladlynta sällskap.

Tag kontakt via info@goer.fi eller Facebook.

NINA WINQUIST



Juha Kuivanen

Fyrhändigt dirigentbyte 28 maj

Jubileumsåret 2014, då kören fyller 40 år, väntar bakom knuten och utlandsresor ingår i framtidsplanerna.

Men först i turen står vårkonserten den 28 maj i Nya Paviljongen i Grankulla. Där sker dirigentbytet rent konkret, från **Kalle Ahlberg** till Juha Kuivanen, och konserten har följaktligen fått rubriken "Fyrhändigt".

Vi får höra några av den ahlbergiska erans bästa bitar och uppleva en glimt av framtiden under Juhas ledning.

PETER INGO

KAUNIAISTEN KUVATAIDEKOULU GRANKULLA KONSTSKOLA
Uusien oppilaiden ilmoittautuminen koululla ma 23.4. ke 25.4 klo 10 – 12 ja 18 – 19 Osoite: Läntinen Koulupolku 3 II: krs
Inskrivning av nya elever på skolan må 23.4, on 25.4 kl 10 – 12 ja 18 – 19 Adress: Västra Skolstigen 3 II: vän



Kesätoimintaa koululaisille!
Taidekursseille pääsee nopeimmat. Ilmoittaudu sähköpostitse. Aika: ma 4.6 – pe 8.6 klo 10 – 14.

Sommarverksamhet för skolbarn!
På konstkurs antas de snabbaste. Anmäl dig per e-post. Tid: må 4.6 – fre 8.6 kl 10 – 14.

Lisätietoja / information : www.kauniaistenkuvataidekoulu.fi
kuvataidekoulu@kauniainen.fi puh: 045 1314580



PÄÄSYTESTIT

Kauniaisten musiikkiopistoon pyrkiville järjestetään pääsytestit Vallmogårdissa 7.–9.5.2012 klo 10.00–14.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 2.–27.4.
Musiikkiopiston kanslia puh. 5404 440.

Tervetuloa!

INTRÄDESTEST

Grankulla musikinstitut ordnar inträdestest för nya elever i Vallmogård den 7.–9.5.2012 kl. 10.00–14.00. Förfrågningar och anmälningar 2–27.4. Musikinstitutets kansli tel. 5404 440.

Välkommen!

Lisätietoja / Mera information: www.kaumo.fi



Lions - kirpputori Lions - loppmarknad

Toivotamme
HYVÄÄ KEVÄTSIVOUSMIELTÄ

Med önskan om
EFFEKTIV VÅRSTÄDNING

och hoppas vi ses söndagen 22.4.2012
på vår traditionella loppmarknad.
Kevätauringossa huhtikuussa tapaamme
toivottavasti Kasavuoren koululla klo 12-14.

Noudamme jo nyt ja kirpputoripäivään saakka myyntikelpoisen materiaalin kotoanne.

Vi avhämtar ända till loppmarknadsdagen försäljningsbart material. Ring oss redan nu.

Yhteystiedot / Kontaktuppgifter
Peter Forsström 0400 406 584
Kari Virkkula 050 386 33 56

**Hjälp Lions att hjälpa!
Auta Lionseja auttamaan!**

LC Grankulla - Kauniainen



YHDISTYKSET FÖRENINGAR

**ESPOO-KAUNIAINEN RESERVIUPSEERIT
ESBO-GRANKULLA RESERVOFFICERARE**

Esitelmä 17.4. klo 19. Prikaatikenraali Harri Ohra-Aho: Puolustusvoimien johtamisjärjestelmä. Kauniaisten kaupungintalo

Retki 12.5. Marskin Majalle, lähtö Kauniaisten kaupungintalon parkkipaikalta klo 8:30, paluu n. klo 16. Osallistumismaksu 50 € / hlö sisältää matkat, opastukset ja lounaan ilman juomia sekä myös tutustumisen valimomuseoon Karkkilassa. Ilmoittautuminen viimeistään 25.4.2012 arvo.kari@kolumbus.fi tai puh. 050 4095 521. Maksu kerätään käteisenä bussissa, tasaraha!

Saksan matka. Dresden – Wittenberg – Berlin 4.–7.–10.2012. Tarkemmat tiedot arvo.kari@kolumbus.fi tai puh. 050 4095 521.

GRANKULLA MARTHAFÖRENING

Månadsmöte to 12.4. kl 18.30 i Grankulla kyrka. Vi får besök av Claus Sundberg och Tommy Stude som kommer och berättar om golf.

**GRANKULLA MILJÖFÖRENING
KAUNIAISTEN YMPÄRISTÖYHDISTYS**

5.5 kl. 9–17 Naturflykt till Sibbo storskogs nationalpark, Kalkbruksstigen. Vi åker med abonnerad buss med start kl. 9 från Posttorgets busshållplats (nedanför Grankulla kyrka). Tillbaka till Grankulla kommer vi senast kl.17.

Ta med matsäck för två matpauser. Vid den andra är det möjligt att t.ex. steka medhavd korv. Klä dig enligt vädret och lägg märke till att det kan vara blött i skogen. Naturstigens längd är ca 4,5 km. Den är rätt krävande att gå på grund av stora höjdskillnader.

I utflykten deltar förutom miljöföreningen också Naturklubben och Grani Latu. Även andra intresserade får komma med. Resan kostar 5 euro per person eller 10 euro per familj. Anmälningar senast 27.4 tas emot av Tage Lampén tfn 050 305 7034, e-post tasso.lampen@kolumbus.fi men medlemmar i Grani Latu anmäler sig till Erkki Ylitalo tfn 040 506 6079, e-post erkki@ylitalo.net och medlemmarna i Naturklubben inklusive familjemedlemmar anmäler sig till Pippi Collander tfn.040 026 0285. Välkommen med ut i naturen!

5.5. klo 9–17 Luontoretki Sipoonkorven kansallispuistoon, Kalkkiruukinpolulle. Lähemme tilausbussilla klo 9 Postitorin linja-autopysäkitä (Kauniaisten kirkon alapuolella). Palaamme Kauniaisiin viimeistään klo 17.

Ota mukaan eväät kahdelle evästauolle. Toisella tauolla on mahdollista paistaa esim. omia makkaroita. Pukeudu sään mukaan. Ota huomioon, että maastossa voi olla märkää. Noin 4,5 km:n pituinen luontopolku on suurista korkeuseroista johtuen melko vaativa kulkea.

Retkeen osallistuu ympäristöyhdistyksen lisäksi Naturklubben ja Grani Latu. Muutkin voivat osallistua. Retki maksaa 5 euroa hengeltä tai 10 euroa perheeltä. Ilmoittautumiset viimeistään 27.4. Tage Lampén puh. 050 305 7034, sähköposti tasso.lampen@kolumbus.fi mutta Grani Ladun jäsenien ilmoittautumiset Erkki Ylitalo puh. 040 506 6079, sähköposti erkki@ylitalo.net. Tervetuloa luontoon!

GRANKULLAGILLET

Medlemsmöte fredagen den 20.4. Björn Månsson, generalsekretärer för den svenska riksdagsgruppen, talar om "Presidentvalet – sådant det såg ut och sådant det var". Kvällen avslutas med en matig sallad.

GRANI LATU

Kokouskutsu. Grani Ladun jäsenet kutsutaan yhdistyksen kevätkokoukseen Kasavuoren koululle to 19.4. klo 18.00. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat mm. viime vuoden tilinpäätös ja toimintakertomus.

Pyöräilykauden avaus sunnuntaina 22.4. Lähtö ostoskeskuksen parkkipaikalta klo 10. Kaikki, jotka kaipaavat ulkoiluseuraa, ovat tervetulleita mukaan!

**KAUNIAISTEN TAIDEKÄSITYÖLÄISET
GRANKULLA KONSTHANTVERKARE**

Aloitamme pääsiäisen vieton jo kiirastorstaina ja avamme taas ti 10. 4. klo 10, jolloin tarjolla kevätraikkaita tuotteita. Thurmanin puistotie 1, 2. krs, puh. 09 505 2931 www.granitaidekäsityolaiset.net

Vi stänger för påsken redan på skärtorsdagen och öppnar igen ti 10.4 kl. 10 med värfräscha saker.

**PUNAISEN RISTIN KAUNIAISTEN OSASTO
RÖDA KORSETTS GRANKULLA-AVDELNING**

Perinteiset pääsiäismarkkinat keskiviikkona 4.4. Kauniaisten keskustassa klo.10 alkaen. Ruokatavaraa, kahvia, arpajaiset.

Traditionell påskmarknad onsdagen den 4.4. i Grankulla centrum från och med kl. 10. Matvaror, kaffeservering, lotteri.

KIRJELAATIKKO BREVLÅDAN

Pelastit päiväni!

Matkustin sunnuntaina 11.3. junalla Helsingistä Turkuun. Mielialani oli henkilökohtaisista syistä todella maassa, ja kun epäonniset tapahtumat vaan jatkuivat, iski epätoivo, joka purkautui itkuna puhelimesta. Viereisessä ”kopissa” istunut nuori, veikkaisin kaksikymmentä jotain -vuotias,

poika huomasi itkuni ja toi lohdutukseksi nenäliinan ja suklaata. Vaihdoimme muutaman sanan. Hän jäi pois Kauniaisten asemalla.

En tiedä kuka hän oli, mutta suklaa ei koskaan ole tullut niin sopivaan paikkaan. Teko oli hyvin ystävällinen ja

sydämellinen – ja poikkeuksellinen Suomessa! Haluaisin kovasti kiittää sinua päiväni pelastamisesta, jos vaan saisain jostain tietää nimesi ja yhteystietosi.

MARI, 23



Edullista ja maistuvaa/Förmånligt och smakligt

Hinnat voimassa huhtikuun loppuun
Priserna gäller till slutet av april

Yhteishyvä Ruoka
www.yhteishyva.fi

Samarbete Mat
www.yhteishyva.fi

**Maalahden Liha/Malax Kött
Syväsavustettu
pääsiäiskinkku/
Rökt påskskinka**

12⁹⁰/kg

<p>2⁹⁹ Rainbow Kylmäsavu- tai graavikirjo- lohifileesivut/Kallrökt eller gravad forellfile i skivor 150 g (19,93/kg)</p>	<p>7⁹⁹/kg Rainbow Kalkkunan filee- rulla/Kalkkonfile- rulle, n./ca 1 kg</p> <p>Suomalainen/Finsk</p>	<p>18⁹⁰ Vataja Savulampaspaisti/Rökt färstek, n./ca 900 g, alkuperä- maa Uusi-Seelanti/urpsrun- gland Nya Zeeland</p>	<p>2³⁹ Rainbow Kermaperunat/ Gräddpotatis pakaste/djupfryst 750 g (3,19/kg)</p>
<p>10⁹⁵ Elonen Sacherkaku/ Sacherkaka 10:lle/för 10, 1 kg</p>	<p>1⁵⁹ Vaasan Pääsiäislippu/ Päsklimpa, vaalea tai tumma/mörk eller ljus 500 g (3,18/kg)</p>	<p>2⁹⁹ Rainbow Kahvi/Kaffe 500 g (5,98/kg)</p>	<p>6⁹⁰ Candy King Irtomakeiset/ Godis i lösvikt</p> <p>Hinta voimassa/ Priset gäller 26.3.- 7.4.2012</p>
<p>1⁸⁵ Kymppi-Maukkaat Kymppi-mämmi/ memma 700 g (2,64/kg)</p>	<p>2⁷⁹ Oululainen Pullava Perinteinen pitko/ Traditionell längd 420 g (6,64/kg)</p>	<p>3⁷⁵ Arla Ingman Emmental-juusto/ost sinileima/ blåstämplad 300 g (12,50/kg)</p>	<p>6⁹⁹ Rainbow Cola tai/eller Orange 12 x 033 l, tlk/brk 3,96 l (1,31/l) (sis./inneh. 5,19 + pantti/pant 1,80)</p>
<p>4⁴⁹ Ingman Creamy herkkujäätelö/ delikatessglass 0,85 l (5,28/l)</p>	<p>11⁹⁰/kg Snellman Maustettu naudan sisäpaisti/ Kryddad nöt innerstek n./ca 1,2 kg</p> <p>Suomalainen/Finsk</p>	<p>4³⁹ punaleima/ rödstämplad 300 g (14,63/kg)</p> <p>4⁹⁵ mustaleima/ svartstämplad 300 g (16,50)</p>	<p>3⁴⁹ Novelle Kivennäisvedet/ Mineralvatten 2 x 1,5 l, 3 l (0,90/l) (sis./ inneh. 2,69 + pantti/pant 0,80)</p>
			<p>19²⁶ Olvi III 4,5 % 18 x 033 l, 5,94 l (2,79/l) (sis./inneh. 16,56 + pantti/pant 2,70)</p> <p>Hinta voimassa 28.3. alkaen/Priset gäller fr.o.m. 28.3</p>

Asiakasomistajaksi
voit liittyä myös
osoitteessa/
Du kan ansluta
dig som ägar-
kund också på
www.varuboden-oslafi



Bonusta jopa 5 %
Upp till 5 % Bonus.

S-Etukortilla maksessasi
myös 0,5 % maksutapaetua.
Desusum 0,5 % betalnings-
sätsförmån om du betalar
med S-Förmånskortet.

www.s-kanava.fi

Ma-pe/män-fre 7-21, la/lör 8-18, su/sön 12-18
• Kauniainen Etelä/Grankulla Södra,
Kauniaistentie/Grankullavägen 7, puh./tfn 010 762 6730

Ma-pe/män-fre 7-21, la/lör 8-18, su/sön 12-18
• Kauniainen Pohjoinen/Grankulla Norra,
Asematie/Stationsvägen 1, puh./tfn 010 762 6440

VARUBODEN-OSLA
MARKET

S Pankki
S-Banken

plusterveys

Syytä hymyyn
Ett leende betyder så mycket

- **Roni Jaarte**
Hammaslääkäri - Tandläkare
- **Peter Jungell**
Lääkäri, hammaslääkäri, suukirurgi
Läkare, tandläkare, oralkirurg
- **Maija Nykopp**
Hammaslääkäri - Tandläkare
- **Päivi Masalin**
Erikoishammaslääkäri, iensairaudet
Spec.tandläkare, parodontologi

Hammaslääkärit - Tandläkare
Jaarte & Jungell
Puh./Tel. 512 9110
Kirkkotie 15, 02700 Kauniainen
Kyrkovägen 15, 02700 Grankulla
www.jaartejungell.fi

plushälsa

LAKIASIAINTOIMISTO
varatuomari Klaus Kavanne Ky
Kohtuulliseen hintaan mm. yksityishenkilöiden perintöasiat, perunkirjoitukset, ja yritysten sopimusasiat sekä oikeudenkäynnit.
Puh. 041 5459601, myös iltaisin

JURIDISK BYRÅ
vicehäradshövding Klaus Kavanne Kb
Till ett förmånligt arvode bl.a. privatpersoners arvsärenden, bouppteckningar och företags avtalsärenden samt rättegångar.
Tfn 041 545 9601, även om kvällen

NYT MYNNISSÄ

LEPPÄVAARASSA vuokrattu 3h,k, kph, lasitettu parveke 61 m².
Hp 177 000 € + velka n. 1 700 €.
LEPPÄVAARASSA putkiremontoidussa yhtiössä hyväkuntoinen, vuokrattu, läpi talon parvekkeellinen kaksio 38 m². Hp 117 000 € + v.o. n. 31 000 €
MERI-TEIJON MATILDAN kylässä ympärivuotiseen vapaa-ajan käyttöön soma 1 h+kk+kph, 17,5 m². Vhp 37 000 €.

TARJOTAAN VUOKRALLE

FISKARSISSA, lähellä ruukkia, upea, ympärivuotiseen käyttöön soveltuva vapaa-ajan asunto 1,3 hehtaarin niemen kärjessä. Talo 3 h, k, s, 130 m² ja erillinen rantasauna 30 m². Autotie perille. Vuokra 3 300 €/kk.

NYT KYSYNTÄÄ RIVI- JA PARITALOILLE SEKÄ 3-4 HUONEEN HISSITALOSSA OLEVILLE KERROSTALOASUNNOILLE.
JOS OLET AIKEISSA MYYDÄ, SOITA JA KYSY ARVIOTA.
ILMAINEN ARVIO MYYNTIÄ VARTEN.
HOIDAMME MYÖS VUOKRAUKSET JA KIRJALLISET ARVIOT.

Tiedustelut Sirkku Tanskanen puh. 505 4217, 050 599 7168
Seppo Tanskanen, puh. 050 562 2205. Yrityksellämme käytössä juristipalvelut, myös asiakkaille, sekä vuosikymmenten kokemus välitys- ja rahoitusasioissa.

ST Asunto ja Rahoitus Oy LKV
Vanha Turuntie 17, www.stasuntojarahoitus.fi, sirkku@stasuntojarahoitus.fi

Wash&Drive

Pesu kuin pesu saat alustapesun veloitusetta.



ST1-Kauniainen, Bensowinkuja 2,
02700 Kauniainen, puh. (09) 439 1830
www.st1kauniainen.fi



Säilytä ihosi kimmoisuus ja nuorekkuus pidempään!

Exuviance Parasta mitä ihosi voi saada!

Hoito sopii erinomaisesti ryppyihin ja juonteisiin, kuivalle iholle, pigmentti-muutoksiin, akneen, epäpuhtalle iholle, rosaceaan ja atooppiseen ihottumaan – sekä miehille että naisille! Sis. alku-puhdistuksen, hapotuksen, mekaanisen puhdistuksen, RTM-naamion, hieronnan, kultanaamion sekä voiteet.

1,5 h 75 € (85 €)

Ihoa hellävaraisesti kuoriva ja kirkastava timanttihionta. Avaa tukkeutuneen ihon, tasoittaa ihon pintaa ja mahdollistaa hoitainoiden paremman tehon. Sis. hionnan, mekaanisen puhdistuksen ja ihotyypin mukaisen naamion.

1 h 55 € (60 €)

Ihokarvojen poisto vahalla
Sääret, bikiniraja & kainalot
75 € (82 €)

PHYTOMER ihonhoitotuotteet –10 %
(kampanja 3.4.–22.4.)

KAUNEUSHOITOLA
MANDARINA

Kauniaistentie 7, Kauniainen
Kauppakeskus Grani, puh. (09) 505 1371
Ma-pe 9-17, 17-20 ajanvarauksella.
La sopimuksen mukaan. Tervetuloa!
www.mandarina.fi

KAUNEUS - JA HIUSHUONE
AMELIE

Ammattitaitoisia kampaamo- ja kosmetologipalveluita Kauniaisten keskustassa. Katso ajankohtaiset kampanjat www.ameliet.fi.
Puh. 09 512 0201 / 040 196 9007 Kirkkotie 15, tornitalo

Hyvä ilmoittaja

> Kaunis Grani ilmestyy vielä kolme kertaa ennen kesätoukokuu.

Nro 6 24.4. Grani Goes Spring 26.4. (Aineistot 12.4.)
Nro 7 22.5. Grani-päivä 24.5. Äitienpäivä 13.5. (Aineistot 10.5.)
Nro 8 12.6. Kesä (Aineistot 31.5.)

Bästa annonsör

> Kaunis Grani utkommer tre gånger före sommarpausen.

Nr 6 24.4 Grani Goes Spring 26.4 (Material 12.4)
Nr 7 22.5 Grandidag 24.5, Morsdag 13.5 (Material 10.5)
Nr 8 12.6 Sommar (Material 31.5)

KaunisGrani

kaunisgrani@kauniainen.fi

Nina Winquist, puh.050 555 1703 ti, to ja pe klo 10-12 ja 16-17
Tfn 050 555 1703 ti, to och fre kl. 10-12 och 16-17

Ett årskontrakt gör annonsen billigare i
Kaunis Grani.

fenix
KAUNEUSKESKUS

GEELILAKKAUKSET
-20%

Etusi on voimassa
21.4.2012 asti.

Palvelemme Sinua arkisin 8-21 lauantaisin 8-14

AJANVARAUS p. 010 231 3120

info@kauneuskeskusfenix.fi | www.kauneuskeskusfenix.fi

Kaunis Granin
vuosisopimuksella ilmoitat halvemmin.

HAMMASLÄÄKÄRI - TANDLÄKARE
ELINA BÄCKMAN

VIHERLAAKSON HAMMASLÄÄKÄRIT
Viherkalliontie 1 - Grönbackavägen
Espoo 02710 Esbo
Puh. 09-591 5620 Tel.

Betlehems kyrkan

Gudstjänst, söndagar kl. 11 | Tonårsgrupp onsdagar kl. 17.30 | Casaträff i Casa Seniori torsdagar kl. 14
Bön och samtalsgrupp varannan måndag (jämsna veckor) kl. 18.30 | Knatte- och babyrytmik torsdagar kl. 9.30 och 10.45, fredagar kl. 9.30

Grankulla svenska metodistförsamling
www.metodist.fi/grankulla, Kyrkovägen 18



KAUNIAISTEN KIRKKO

Ti 3.4. klo 19.00 UMO & Helena Juntunen, sopraano (liput 20/15/10 €)
Ke 4.4. klo 18.30 Hiljaisen viikon iltakirkko
To 5.4. klo 18.30 Kiirastorstain ehtoolliskirkko
Pe 6.4. klo 10.00 Pitkäperjantain jumalanpalvelus klo 15.00 Haydn: Jeesuksen seitsemän sanaa ristillä
Su 8.4. klo 10.00 Pääsiäispäivän messu
Ma 9.4. klo 10.00 2. Pääsiäispäivän messu
www.kauniaistenseurakunta.fi



GRANKULLA KYRKA

Ti 3.4 kl. 19.00 UMO & Helena Juntunen, sopran (biljetter 20/15/10 €)
On 4.4 kl. 20.00 Taizéandakt
To 5.4 kl. 20.00 Skärtorsdagens mässa
Fr 6.4 kl. 12.00 Långfredagens passionsgudstjänst
Sö 8.4 kl. 12.00 Påskdagens högmässa
Må 9.4 kl. 12.00 Annandag påsk - högmässa
www.grankullasvenskaforsamling.fi



HAUTAUSPALVELU
KIELONKUKKA
BEGRAVNINGSTJÄNST
KONVALJEN

Espoonlahden toimisto
Yläkaupinkuja 2
(Soukka)
Avoimma ma-pe 9.00-16.30

Leppävaaran toimisto
Konstaapelinkatu 3
(Gallerian lähellä)
ma-pe 9.00-16.30
Muina aikoina sopimukselta

Maksuton ohjevihko ja kustannusarvio

Arkuista ja uurnista
Veteraanit -15%
Suomen yrittäjät -10%

Puhelinvaihe (09) 2709 3500, Päivystys 0500-512 942
kielonkukka@kolumbus.fi www.kielonkukka.fi

MYÖMME MYÖS HAUTAKIVIÄ