

KaunisGrani

No Nr 11/29.9.–19.10.2015

Kauniaisten paikallislehti

Lokaltidningen för Grankulla

JYRILAITINEN.FI



KAUNIAISTEN UUSI YLILÄÄKÄRI

Pia Höglund kannustaa aktiivisuuteen

LUE LISÄÄ SIVULTA 7

GRANKULLAS NYA CHEFSLÄKARE

Pia Höglund uppmuntrar till en aktiv livsstil

LÄS MER PÅ SID. 7

JYRILAITINEN.FI



Terveyskeskuksen ruuhkahuiput ja jonotusajat vaikuttavat eniten asiakastyytyväisyyteen

LUE LISÄÄ SIVULTA 6 JA 8

Rusning och väntetider är faktorer som påverkar kundförnöjsamheten vid hälsocentralen

LÄS MER PÅ SID 6 OCH 8

WIKIPEDIA



30.9.–21.10. Sibeliusta ennen Musiikkijuhlia

LUE LISÄÄ SIVULTA 5

30.9–21.10
Sibelius inför Musikfesten

LÄS MER PÅ SID. 5

SATU PIETARINEN



4.–11.10. Vanhusten viikon ohjelmasta löytyy paljon mielenkiintoista

LUE LISÄÄ SIVULTA 10–11, 13

4.– 11.10
De gamlas vecka har ett gediget och intressant program

LÄS MERA PÅ SID 10–11, 13

Terveysasemalla tasan 800 uutta asiakasta

Kauniaisissa saavutettiin uusi ennätys viime viikolla. Perjantain viiden uuden siirtymisen myötä terveysasemalle on nyt siirtynyt tasan 800 ei-kauniaislaista asiakasta. Mahdollisuus ilmoittautua minkä tahansa kunnan terveydenhuollon asiakkaaksi tuli tammikuussa 2014.

Uusia ilmoituksia saapuu edelleen tasaiseen tahtiin 10:stä 30:een joka kuukausi. 95 prosenttia tulokkaista asuu Espoossa, sitten seuraavat Vantaa ja Helsinki.

Lisääntynyt työmäärä sekä se, että ylilääkäri ja jotkut pitkäaikaisista lääkäreistä siirtyivät eläkkeelle tai muualle samoihin aikoihin johti siihen, että henkilökunnan tilanne on ollut erittäin raskas ja odotusaika asiakkaille kohtuuttoman pitkä. Myös takaisinsoittojärjestelmä on ajoittain toiminut surkeasti.

Nyt kuljetaan toivon mukaan kohti parempia aikoja. Uusi ylilääkäri aloitti elokuussa ja kaikki kahdeksan lääkärinvirkaa on täytetty, joskin yksi lääkäri lähtee taas kuunvaihteessa. Viime perjantaina odotusaika yleislääkärille oli 3,5 viikkoa.

Odotusaika voi tuntua pitkältä verrattuna entisiin aikoihin. Mutta se voi tuntua myös kohtuulliselta verrattuna muihin kuntiin, ja muihin maihin.

APUA PAKOLAISILLE. Viime numerossa KG kertoi että kaupunginhallitus on keskustellut siitä miten Kauniainen voisi tukea pakolaisia Suomessa ja kantaa vastuunsa.

Kaupunginjohtaja kutsui viime torstaina koolle kokouksen, jossa *Grani Lähiavun*, kirkon ja SPR:n kanssa päästiin yhteisymmärykseen siitä, että kaupunki on valmis vastaanottamaan uusia oleskeluluvan saaneita pakolaisia – siis vuosittaisten kiintiöpakolaisten lisäksi ja edellyttäen, että löytyy asuntoja. Kaupunki harkitsee myös yhteistyötä Espoon kanssa, jolla on useampia pakolaiskeskuksia jo nyt ja lisää tulossa.

Grani Lähiapu neuvottelee *LähiTapiolan* kanssa saadakseen käyttää tavaroiden vastaanottoa ja lajittelua varten entistä *Tiimarin* tilaa ostoskeskuksessa. Toivottavasti kaikki järjestyy nopeasti jotta lahjoitushaluiset kauniaislaiset saisivat pian omissa kaupungissaan paikan, jonne toimittaa vaate- ja tavara-apua.

Seurakuntien diakoniat tekevät työtä löytääkseen Kauniaisissa niin monta isäntäperhettä kuin mahdollista. Seurakuntien ajatus on tukea ohi kaupungin hallinnon tai budjetin turvapaikanhakijoita, jotka ovat suljettuina kansallisiin vastaanottokeskuksiin.

NINA WINQUIST
PÄÄTOIMITTAJA
KAUNISGRANI@KAUNIAINEN.FI

Exakt 800 nya kunder vid hälsocentralen

Ett nytt rekord noterades i Grankulla förra veckan. I fredags antecknades nämligen fem nyinskrivningar från annan kommun vid hälsocentralen (HVC). Därmed har vi nu jämt 800 nya icke-Grankullabor som vårdas vid vår HVC.

De nya ansökningarna fortsätter att dropa in med en jämn takt av mellan 10 och 30 personer per månad. 95 procent av de 800 nykomlingarna är hemma i Esbo, följda av Vanda och Helsingfors. Det var från januari 2014 det blev möjligt för finländare att skriva in sig för hälsövård vid vilken kommun som helst.

Den ökade arbetsbördan kombinerat med att chefsläkaren och några av de långvariga läkarna pensionerades eller slutade har gjort att situationen tidvis har varit ytterst tung för den kvarvarande HVC-personalen och väntetiden för kunderna oskäligt lång. Också systemet med återupprättning har tidvis fallerat gravt.

Nu hoppas vi emellertid gå mot bättre tider. En ny chefsläkare tillträdde i augusti och de åtta läkartjänsterna är för närvarande besatta, låt vara att en läkare igen vid månadsskiftet lämnar HVC. I fredags var kötiden för allmänläkare 3,5 veckor. Den väntetiden kan tyckas lång om man jämför med forna tider. Men den kan också tyckas skälig om man jämför med andra kommuner och länder.

FLYKTINGHJÄLP. I förra numret av KG berättade vi om att stadsstyrelsen diskuterat frågan om hur Grankulla kunde bistå flyktingarna i Finland och bära sitt ansvar.

Enligt ett möte sammankallat av stadsdirektören i torsdags är staden i samarbete med Grani Närhjälp, kyrkan och FRK beredd att ta emot nya flyktingar som beviljats uppehållstillstånd. Detta alltså utanför de årliga flyktingkvoterna och förutsatt att bostäder hittas. Staden överväger också ett samarbete med Esbo, som ju har flera flyktingcentraler redan i dags dato och fler på kommande.

Grani Närhjälp ligger i förhandlingar med *LähiTapiola* om att få använda det gamla *Tiimari*-utrymmet i köpcentrum invid *Lähellä Deli* och mittemot *H.A.L.I.* som en mottagnings- och sorteringslokal. Vi hoppas det hela ordnar sig snabbt så att de givmilda Grankullabor som har samlat ihop kläder och annat behövligt snart har ett ställe i den egna staden som förmedlar materiell hjälp.

Parallellt med stadens sonderingar jobbar församlingens diakoni vidare med att finna så många värdfamiljer som möjligt i Grankulla. Församlingarnas tanke är att bistå asylsökande som är knutna till de nationellt skötta mottagningscentralerna och som därmed inte integreras i stadens administration eller underlyder stadens budget.

NINA WINQUIST
CHEFREDAKTOR
KAUNISGRANI@KAUNIAINEN.FI

ala-reinikka



VIHDOINKIN KUOKKA MAAHAN! Me kuntalaiset saimme Kauniaisten yhdyskuntatoimen järjestämässä tilaisuudessa 9.9. seikkaperäisen selvityksen uudesta suunnitelmasta Kauniaisten keskustan viimeisen alueen rakentamiseksi. Tilaisuus järjestettiin kaupungintalon valtuustosalissa ennätysyleisön läsnä ollessa.

Mielestäni nyt on tehty hyvä ratkaisu. Se laajentaa nykyistä kauppakeskusta ja tekee siitä toiminnallisemman, kun uuden ja vanhan osan väliin toteutetaan katettu galleriakäytävä, josta on yhteydet useimpiin liikkeisiin. Hieno ratkaisu on lisäksi asuinrakennuksen ja liiketilöiden

den gamla delen och ansluter till de flesta butiklokaler. Det är också en bra lösning att göra bostäderna och affärslokaler till skilda enheter med en genomfart emellan.

Grankullaborna som hade kommit till mötet godkände i stort de nya planerna, men några anmärkningar lämnades och nedtecknades med tanke på möjliga förbättringar. Kanske vi snabbt kommer över de bekymmer som området har orsakat, för den nya lösningen är märkbart bättre än den ursprungliga planen.

erottaminen omiksi yksiköiksi väliin jätettävällä läpikulkuväylällä.

Paikalla olleet kuntalaiset hyväksyivät pääsääntöisesti uudet suunnitelmat, vaikka muutamia huomautuksia annettiinkin ja ne kirjattiin ylös mahdollisten parannusten tekemiseksi. Ehkä unohtamme nopeasti sen tuskan minkä alue on meille aiheuttanut, kun tämä toteutus on huomattavasti parempi kuin alkuperäinen kaavaratkaisu.

Suuri kiitos uudesta ratkaisusta kuuluu yhdyskuntatoimen ansiokkaalle johtajalle **Marianna Harjulle** ja muulle johdolle sinnikkäistä ja tuloksellisista neuvotteluista ja sopimuksesta

Ett stort tack för förtjänstfullt arbete med den nya lösningen går till **Marianna Harju**, direktör för samhällstekniken, och den övriga ledningen; deras långsiktiga och målmedvetna förhandlingar har lett till en överenskommen med byggherrarna. Byggarbetena på tomten ska inledas redan under våren 2016!

Ett annat välförtjänt tack för detta goda resultat riktas även till stadsdirektören, som för övrigt har anmält att han avgår vid årets

toteuttajien kanssa. Ei kun kuokka maahan kevään 2016 aikana!

Kiitoksen hyvästä lopputuloksesta ansaitsee myös kaupunginjohtaja, joka on ilmoittanut jättävänsä tehtävänsä tämän vuoden lopussa. Tämä on taas yksi näyttö hänen ansioistaan kaupunkimme johtamisessa. Haluan jo tässä vaiheessa omasta puolestani kiittää **Torsten Wideniä** monen vuoden hedelmällisestä yhteistyöstä. Kyllä tässä vielä tavataan työn merkeissä monta kertaa - ja sitten muuten vain.

TAPANI ALA-REINIKKA
KAUPUNGINVALTUUSTON I VARAPUHEENJOHTAJA

slut. Den nya planen för centrum är ytterligare en fjäder i hatten för honom, utöver alla hans tidigare meriter från tiden som stadsdirektör. För egen del vill jag redan nu tacka **Torsten Widén** för många år av fruktbart samarbete. Vi kommer säkert ännu att ses många gånger i arbetets tecken... och sedan kan man ju ses annars bara.

TAPANI ALA-REINIKKA
STADSFULLMÄKTIGES FÖRSTA VICE ORDFÖRANDE

ÄNTLIGEN INLEDS BYGGARBETET! Vi Grankullabor fick en detaljerad utredning av den nya planen för det sista obebyggda området i Grankulla centrum vid ett infomöte som hölls den 9 september av samhällstekniska sektorn i Grankulla. Mötet hölls i fullmäktigesalen i stadshuset och drog till sig en rekordpublik.

Enligt min mening är den nya planen en bra lösning som kommer att utvidga det nuvarande köpcentret och göra det mer funktionsdugligt, då en täckt galleria byggs mellan den nya och

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/Redaktionsekretärare
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/Annonserpriser
0,90 €/pmm + alv 24 %

Tilauhinta/Prenumeration
15 €/vuosi/år

Ulkoasun suunnittelu/Grafisk formgivning
Hagnäs Design

Taitto/Ombrytning
Adverbi

Paino/Tryckeri
Suomen Lehtiyhtymä

Tämä lehti painettu/ Detta nummer presslagt
28.9.2015

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

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

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

Seuraava numero ilmestyy 20.10.2015
Aineisto viimeistään 8.10.2015

Nästa nummer utkommer 20.10.2015
Materialet senast 8.10.2015

apua pakolaisille flyktinghjälp

KAUNIAISTEN KAUPUNKI / GRANKULLA STAD Haluatko vuokrata tai lainata asunnon pakolaisille, jotka ovat saaneet oleskeluluvan?

Vill du hyra ut eller upplåta en bostad för flyktingar som fått uppehållstillstånd?

katja.luomajoki@kauniainen.fi / 09 50561

KIRKKO / KYRKAN. Haluatko ryhtyä isäntäperheeksi turvapaikkaa hakevalle pakolaiselle tai pakolaisperheelle?

Vill du bli värdfamilj för en flykting eller en flyktingfamilj som söker asyl?

pirjo.luoma@evl.fi / 050 301 7028
catherine.granlund@evl.fi / 050 439 3208

GRANIN LÄHIAPU GRANI NÄRHJÄLP
Haluatko ryhtyä ystäväksi pakolaisille jotka ovat jo tulleet tai ovat tulossa Kauniaisiin?

Vill du bli flyktingvän för de flyktingar som redan har kommit till Grankulla eller de som är på kommande?

granin.lahiapu@kolumbus.fi / 040 5189281

Juuri nyt mikään taho Kauniaisissa ei kerää vaatteita eikä tavaroita. Just nu samlar ingen in kläder och saker i Grankulla.



KaunisGrani 10/15

Handelsbanken on taloyhtiöiden täyden palvelun pankki

Konttorimme Kauniaisissa palvelee paikallisesti kaikissa taloyhtiön pankkiasioissa.

Tarjoamme taloyhtiöille kattavat pankkipalvelut rahoituksesta erilaisiin maksuliikenne- ja kassaratkaisuihin.

Kysy meiltä lainatarjousta ja mietitään yhdessä teille toimiva kokonaisuus.



Kauniainen,
Thurmanin aukio 10,
puh. 010 444 3600*
kauniainen@handelsbanken.fi
www.handelsbanken.fi/kauniainen
*0,0835e/puh+0,1209e/min

Handelsbanken

n&G
NICE & GUYS KUNTOSALI

Kauppakeskus Granin 2.krs

"Loistavaa kun Graniin on tullut näin laadukas kuntosali, viihdyn tosi hyvin!" **Olli, 37v**

Aloita nyt – liittymismaksu 0€

Tarjous voimassa 30.9.2015 asti. norm. 55€/kk, liittymismaksu 39€

niceandguys.fi asiakaspalvelu@niceandguys.fi 050-5257735

Tervetuloa tekemään löytöjä!

Syyslomalla aurinkoon lähtijät, Freyan ja Fantasien bikiniiu-tuuksia putiikissa! Kaupunkimatkailijalle Pariisin tuulahduksia!

Välkommen att fynda!

Freyas och Fantasies nya bikinimodeller för er som åker till solen på höstlovet! Och för er som planerar en stadssemester erbjuder vi plagg från Paris.



050-3579335



040-7253520



Alusasut / under-kläder 60-115 cm, kupit / kupstrik AA-I, uima-asut / bad-dräkter 36-54
Asut arkeen ja juhlaan / kläder till vardag och fest

Tunnelitie 5 | Kauniainen | Tunnelvägen 5 | Grankulla | www.larassecret.fi
AUKIOLOAJAT | ÖPPETHÅLLNINGSTIDER ma-pe/må-fre 10-18 | la/lö 10-15



VAATEKOOT
KLÄDSTORLEK 36-52



Marie Lundberg,
korva-, nenä- ja
kurkkutautien
erikoislääkäri



Kimmo Koskela,
silma- ja
silmätautien
erikoislääkäri

**LÄÄKÄRI
LÄHELLÄ
- JOKA
ARKIPÄIVÄ**

Eiran lääkäripalveluja saa nyt Kauniaisissa jokaisena arkipäivänä. Sekä yleislääkärin vastaanotto että laboratorio ovat lähialueen ihmisten palveluksessa aina maanantaista perjantaihin. Samoissa tiloissa kauppakeskus Granissa on tarjolla myös laaja joukko erikoislääkäripalveluita sekä Senioriklinikka- ja terapiapalveluita.

Kauniaisissa vastaanottavat erikoislääkärit:
gastroenterologia • gynekologia • kardiologia • korva-, nenä- ja kurkkutaudit • lastentaudit • neurologia • plastiikkakirurgia • psykiatria • silmätaudit • sisätaudit • verisuonikirurgia

Lääkäriasema avoinna ma-to 9-16, pe 9-15. Yleislääkärikäynti alk. 53 €. Ajanvaraus 09 1620 670 tai netissä 24 h.

www.eiransairaala.fi/kauniainen



EIRA

LÄÄKÄRIASEMA
GRANI

Kauppakeskus Grani, 3. kerros, Kauniaistentie 7, 02700 Kauniainen.

**Fysiosporttis
on nyt Fysios**

Fysios

**AVAJAISET
TORSTAINA 8.10.
KLO 17-20**

ASIAANTUNTIJAMME KERTOO

Liiku ja syö itsesi terveeksi

Fysiatrian erikoislääkäri **Veli-Pekka Valkonen** kertoo klo 17.30 ja 18.30 miksi on tärkeää katsastaa kehon kunto sekä ravinnon merkityksestä kehon hyvinvointiin.

Arvomme kaikkien paikalla olleiden kesken kaksi Fysios-lahjakorttia.

Lisäksi kehonkoostumusmittausta, tasapainotestejä ja akupunktiokokeilua halukkaille.

Tervetuloa!



TUTUSTUMISTARJOUS

-50 % alennus

Varaa fysioterapiaa aika paikan päällä 8.10., niin saat hoitokäynnin puoleen hintaan (ei läheteellä).

FYSIOS KAUNIAINEN | Kauppakeskus Grani, 2. krs | Kauniaistentie 7
Varaa aika puhelimitse (09) 540 4340 | www.fysios.fi

agenda Tapahtuu Kauniaisissa Det händer i Grankulla

■ 29.9. TIISTAI TISDAG

KESKUSTELE PUHEENJOHTAJAN KANSSA KLO 17–19. Kaupunginhallituksen puheenjohtaja Finn Berg vieraillee kirjastossa. Hänen kanssaan voi tulla keskustelemaan kaikenlaisista kaupungin toimialaan kuuluvista asioista. Tapaamistilaisuus ovat vapaamuotoinen. Ilmoittautumisia ei tarvita.



Finn Berg

DISKUTERA MED ORDFÖRANDE KL. 17–19. Stadsstyrelsens ordförande Finn Berg fortsätter sina invånarkvällar i biblioteket. Med honom kan man diskutera alla ärenden som berör stadens verksamhet. Träffen ordnas under fria former. Man behöver inte anmäla sig.

■ 3.10. LAUANTAI LÖRDAG

KVINNOBRUNCH i metodistkyrkan kl. 10.30–12.30, Bolagsv. 33, Grankulla. Gäst: Ann-Sofi Axell berättar om bibliska, helande frukter. Musik: Andreas Forsberg. Frivillig avgift. Arr. Grankulla sv. frs och metodistförsamlingen. Anm. monicamarita.lundgren@gmail.com eller catherine.granlund@evl.fi tfn. 0400 868 235 eller 050 439 3208.



JONTE KNIF

■ 3.10. LAUANTAI / LÖRDAG

BUSSIRETKI FISKARSIN SLOW FOOD FESTIVAALILLE eli lähiruokamarkkinoille klo 9–15. Järj. Kauniaisten Ympäristöyhdistys. Vapaita paikkoja voi kysyä pippi.collander@gmail.com.
EXKURSION MED HYRD BUSS TILL FISKARS SLOW FOOD FESTIVAL dvs närmatsmarknad kl. 9–15. Arr. Grankulla Miljöförening. Man kan fråga om lediga platser pippi.collander@gmail.com.

■ 4.10. SUNNUNTAI SÖNDAG

MUSIIKIA Uudessa Paviljongissa klo 16. Metsässä majassa mielessä, Bashon runouteen perustuva musiikkiesitys. Cembalolla sekä shakuhachi- ja hochiku-huilulla soitetun musiikin lisäksi esityksessä on mukana erakkokirjalija Bashon monimuotoisia ja –mielisiä tekstejä suomeksi. Liput: 10€/7€ Lippupalvelusta tai ovelta tuntia ennen esitystä.
MUSIK Nya Paviljongen kl. 16. Metsässä majassa mielessä Tvärkonstrnärilig konsert som baserar sig på Bashos poesi. Förutom cembalo- och bl.a. shakuhachi musik består helheten även av Bashos texter. Programmet är finskspråkigt. Biljetter 10€/7€ vid dörren en timme före konserten eller via Biljettjänsten.

PERHEMESSU "Pieni on suurin" klo 10 Kauniaisten kirkossa, saarna ja liturgia Mauri Vihko, kanttorina Anna Marte. Orava- ja Siili –kerholaiset sekä lapsikuoro LauluSeikkailuVekarat. Kirkon varhaiskasvatus täyttää 70 v. Messun jälk. Iounas ja täyttekakkua sekä valokuvanäyttely Lapsuus Kauniaisissa. Tervetuloa myös kaikki entiset päiväkerholaiset! Järj. suom. srk

AFRIKKALAINEN MESSU klo 18 Kauniaisten kirkossa. Tule mukaan erilaiseen messuun. Messussa puhuvat tansanialaiset Irente Rainbow Schoolin Outreach –projektin työntekijät Ms. Maria Kumburu ja evankelista Laurent Kingazi. Musiikista vastaavat nuorten bändi, Mammakööri ja Tansaniaryhmä. Messun jälkeen kahvitarjoilu. Järj. suom. srk

FÖRSAMLINGARNAS DAGKLUBBAR FILLER 70 ÅR. FAMILJEGUDSTJÄNST i Grankulla kyrka kl. 12. Ulrik Sandell, Yvonne Fransman, Barbro Smeds, Karin Nordberg, Tomas och Maria Höglund uppträder, söndagsskolan medverkar. Kyrkkaffe med fylld kaka i övre salen. Fotoutställning från gångna år i aulan, och möjlighet att titta in i klubbhuset. Loppishörna.

MÅLA FRÅN HJÄRTAT i nedre brasrummet kl. 18. Förhandsanmälan och förfrågningar Karin Nordberg, 0503436885, karin.nordberg@evl.fi. Arr. Grankulla sv. frs.



Susanna Kujala

Sole Mustonen

■ 11.10. SUNNUNTAI SÖNDAG

KONSERTTI AUTA KUUNNELLEN klo 18 Kauniaisten kirkossa. "Sielulintu", Sole Mustonen; oboe, Susanna Kujala; urut. Konsertin nimikkoteoksen "Sielulintu" on säveltänyt Olli Mustonen. Vapaa pääsy, ohjelma 5/10 € Euroopan pakolaiskriisityölle/ Kirkon Ulkomaanapu.
HJÄLP MED ATT LYSSNA. "Sielulintu" konsert i Grankulla kyrka kl. 18. Sole Mustonen, oboe, Susanne Kujala, orgel. Konserten har fått sitt namn från Olli Mustonens verk "Sielulintu". Fritt inträde, programblad 10/5 € till förmån för den europeiska flyktingkrisen, Kyrkans Utlandshjälp.

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

elämänkaari livsbågen

KAUNIAISTEN SUOMALAINEN SEURAKUNTA

Kastettu
Livia Maria Vahter
Anna Kaarina Vihonen

Kuollut
Ulla-Maija Anneli Weiste-Pääkkönen 73 v.

GRANKULLA SVENSKA FÖRSAMLING

Döpta
Edvin Alexander Ilaja

uutiset nyheter



KAI KUUSISTO



KAI KUUSISTO



KAI KUUSISTO



KAI KUUSISTO

JYLINÄÄ JA SOINTIA ALA-ASTEILLA. Granhultin ja Mäntymäen kouluissa on alettu toteuttaa luovaa opetusmenetelmää *Biophilaa*. Granhultin koulussa on esimerkiksi luokkahuoneet muutettu työpajoiksi, joissa oppilaat voivat synnyttää ukkosta tai tutkia miten mannerlaatat liikkuvat – mutta myös luoda uutta musiikkia.

Biophilia perustuu islantilaistaitelija **Björkin** multimediateoksen mobiilsovelluksiin. Opetusta toteutetaan Suomessa yhteistyössä muiden pohjoismaiden kanssa.

Biophilia on ajankohtainen siksikin, että peruskoulun opetussuunnitelmia ollaan juuri muuttamassa ja Biohilian erityinen tavoite on edistää tietoa, tekniikkaa ja luovuutta kokonaisuutena monitieteellisellä otteella, joka ylittää ikäluokka- oppiaine- ja osaamistason rajat.

VALTUUSTO HYVÄKSYI APOTTI-HANKINNAN. Valtuusto päätti viikko sitten hyväksyä *Epic Systems Corporationin* tarjouksen sosiaali- ja terveydenhuollon yhteisestä asiakas- ja potilastietojärjestelmästä.

Kyseessä on Helsingin, Vantaan ja Kauniaisten kaupunkien, Kirkkonummen kunnan sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän (HUS) uusi, yhteinen sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä.

Hankinnan hinta 10 vuoden sopimuskaudella on 385 miljoonaa euroa. Kauniaisten osuus tänä aikana on noin 2,7 miljoonaa euroa. Kauniaisten käyttää nykyiseen potilastietojärjestelmäänsä noin 330 000 euroa vuodessa. Kaupunki tulee omistamaan 0,5 % Apotti Oy:n osakkeista.

Valtuustossa päätös syntyi äänestyksen jälkeen, 21 puolesta, 13 vastaan ja yksi tyhjä ääni.

KAUPUNGINJOHTAJAKSI HAKI 13 HENKILÖÄ. Kaupunginjohtajan virka houkutteli 13 hakemusta. Hakuaika umpeutui 15.9. Rekrytointikonsulttiyhtiö arvioi parhaillaan hakemuksia ja valikoi ne henkilöt, jotka kutsutaan tarkempaan haastatteluihin, joihin myös kaupunginhallituksen puheenjohtajat osallistuvat. Varsinainen valinta on ajateltu tehtäväksi valtuustokokouksessa 16.11.

Kaupunginjohtaja Torsten Widén jää eläkkeelle vuodenvaihteessa.

UIMAHALLI KÄYTTÖÖN VASTA TAMMIKUUSSA. Uimahallin palosaneeraus etenee ja vahinkotutkimusten tulosten perusteella arvioidaan, että halli voidaan avata vasta tammikuussa 2016.

Hallin puhdistustyöt ovat nyt käynnissä ja niitä seuraavia saneeraustoimia valmistellaan. Puhdistustöiden jälkeen voidaan sähköt, ilmanvaihto sekä rakennusautomaatiolaitteet ottaa taas käyttöön.

Uima-allaslaitteiston vaurioita päästään testaamaan vasta kun muut järjestelmät ovat toiminnassa.

Uimahalli vahingoittui teknisen tilan tulipalossa 24. elokuuta.

DUNDER OCH KLANG I LÅGSTADIERNA. Den kreativa undervisningsmetoden *Biophilia* har börjat tillämpas i Mäntymäki och Granhult skolor. I Granhultsskolan har klassrummen exempelvis förvandlats till verkstäder, där eleverna kan skapa åska eller undersöka hur kontinentalplattorna rör sig – men också skapa ny musik.

Biophilias utgångspunkt är den isländska artisten **Björks** appbaserade multimedieverk. Undervisningen verkställs i Finland i samarbete med de nordiska länderna.

Biophilia är aktuellt även eftersom läroplanerna i grundskolan är stadd i förändring och Biophilias specifika mål är att främja kunskap, teknik och kreativitet som helhet genom ett tvärvetenskapligt grepp som överskrider gränserna mellan årsklasser, läroämnen och kunskapsnivåer.

FULLMÄKTIGE GODKÄNDE APOTTI. Fullmäktige beslöt för en vecka sedan att godkänna *Epic Systems Corporation*s anbud på det gemensamma klient- och patientdatasystemet för social- och hälsovården.

Det nya gemensamma systemet för social- och hälsovården omfattar städerna Helsingfors, Vanda och Grankulla, Kyrkslätt kommun och Samkommunen Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS).

Upphandlingens totala värde under avtalsperioden på 10 år är ca 385 miljoner euro. Grankullas andel beräknas vara ca 2,7 miljoner euro under denna tid. Nu använder Grankulla ca 330 000 euro per år för sitt nuvarande patientdatasystem. Grankulla stad kommer att äga 0,5 % av Apotti Oy:s aktier.

Beslutet i fullmäktige tillkom efter omröstning, 21 för, 13 emot och en tom röst.

STADSDIREKTÖRSTJÄNSTEN SÖKTES AV 13 PERSONER. Stadsdirektörstjänsten i Grankulla lockade 13 sökanden. Ansökningstiden gick ut 15.9.

Som bäst utvärderar rekryteringskonsultbolaget ansökningarna och avsikten är att sälla ut de personer som kallas till närmare intervjuer, där också stadsstyrelsens ordföranden är involverade. Själva valet är tänkt att ske på fullmäktigemötet den 16 november. Stadsdirektör **Torsten Widén** går i pension i slutet vid årsskiftet.

SIMHALLEN I BRUK FÖRST I JANUARI. Simhallens brandsanering fortsätter och hallen öppnas först i januari 2016. Som bäst rengörs byggnaden och förbereds nästa skede av reparatiönerna.

Efter rengöringen kan elektriciteten, luftkonditioneringen och byggnadsautomatiken kopplas på igen. Skadorna på de vatten-tekniska systemen kan testas först efter att de övriga systemen är i funktion.

Grankulla simhall skadades av en brand i hallens tekniska utrymmen 24.8.

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

kirjasto vinkkaa bibban tipsar

KESKUSTELE KIRJALLISUUDESTA ENGLANNIKSI. DISKUTERA LITTERATUR PÅ ENGELSKA. Do you want to practice your English? Join our reading club with English teacher Jack Barry! We'll read and discuss short stories and poems together. We will meet at the library on five Mondays this fall 5.10., 19.10, 2.11., 16.11. and 30.11., at 18.30–19.30.

A maximum of eight people can join, so be sure to sign up early. The level of your English skills should be intermediate or above. The reading club is free of charge. Please register in advance at the library, in person or by calling 09 5056 400. Questions about the content of the course can be directed to Jack Barry directly, at jb@englishwithjack.fi.

suosittelemme vi rekommenderar

FI KAUNIAISTEN MUSIIKKIJUHLAT osallistuu Sibeliuksen syntymän 150-vuotisjuhlavuoteen järjestämällä kolme esitelmäkonserttia. Pianotaiteilijat **Erik T. Tawaststjerna** (suomeksi) ja **Folke Gräsbeck** (på svenska) esittelevät Ainolan mestarin pianosävellyksiä. **Kamus-kvartetti** ja **Seppo Kimanen** yhdistävät osaamisensa esitellessään jousikvarteton op. 56, jonka toiseen osaan säveltäjä kirjoitti mystiset sanat "voces intimae".

Kauniaisten musiikkijuhlat 25.10.–1.11.

SE GRANKULLA MUSIKFEST uppmärksammar Sibelius jubileumsår med tre föreläsningkonserter. Pianokonstnärerna **Folke Gräsbeck** (på svenska) och **Erik T. Tawaststjerna** (på finska) presenterar pianoverk av mästaren från Ainola. **Kamuskvartetten** och **Seppo Kimanen** uppträder med stråkkvartetten op. 56, i vars andra sats Sibelius skrev de mystiska orden "voces intimae".

Grankulla musikfest 25.10–1.11.

30.9. klo 19 KESKIVIikko ONSDAG

Esitelmäkonsertti SIBELIUSTA PINTAA SYVEMMÄLTÄ 1/3: Sibeliuksen sisäisiä ääniä (suomeksi)
Seppo Kimanen ja Kamus-kvartetti

7.10. klo 19 KESKIVIikko ONSDAG

Esitelmäkonsertti SIBELIUSTA PINTAA SYVEMMÄLTÄ 2/3: Sibelius pianon lumoissa (suomeksi)
Erik T. Tawaststjerna

Liput / Biljetter 12,50/22,50 / Lippupiste/ovelta/vid dörren (sis. toimitusmaksun / inkl. serviceavgift):
www.kauniaistenmusiikkijuhlat.fi

21.10. kl. 19 KESKIVIikko ONSDAG

Föreläsningkoncert DJUPDYKNING I SIBELIUS 3/3: Pianot i Sibelius musik enligt den nyaste forskningen (på svenska)
Folke Gräsbeck

Uusi Paviljonki / Nya Paviljongen



Kamus-kvartetti

HEIKKI TUULI

kolumni kolumn

KOTIALBUMI/PRIVATARKIV

Hyviä uutisia

Kauniaisissa eräänä arkipäivänä vuonna 2015.

Aamu alkaa sateisena, ilma on kuitenkin lämmin. Uutiset kertovat karua todellisuutta maailmalta ja Suomesta. Pääuutisen paikasta kilpailevat inhimillinen ja taloudellinen hätä.

Ajatukset jäävät kiertämään hätää ja puutetta. Tahdottaankin miettii, miten ja mihin tämä kaikki tulee vaikuttamaan. Tuntuu mahdolltomalta karistaa harteilta tunnetta yksilön pienuudesta ja riittämättömyydestä.

Aamu on yksi muiden joukossa. Se alkaa kauniailmaisissa kodeissa, virastoissa ja erilaisissa kohtauspaikoissa keskusteluina siitä, mitä maailmassa tapahtuu ja mitä itse kukin voisi tehdä. Keskustelijoina on ihmisiä, jotka asuvat täällä, hoitavat virkaa täällä, työskentelevät täällä.

Nämä samat ihmiset käyttävät lukemattomia tunteja muiden hyväksi. He huolehtivat, että kaupunkiin muuttaneet uudet pakolaiset tuntevat itsensä tervetulleiksi, että heille on tarjota koti ja että heillä on vaatteita. Jotkut näistä ihmisistä pitävät huolen siitä, että toisen perheen lapsi pääsee päivittäin päiväkotiin. Yhdet keräävät lahjoitustavaraa, toiset antavat apuaan kuulevana korvana tai kannattelijana. Jotkut ulkoilevat säännöllisesti monen vuoden takaa tutun vanhuksen kanssa. Ja jos ilma ei suosi ulkoilua, nämä ystävykset saattavat piipahtaa vaikka Ateneumissa. Joku lähtee muuttoavuksi, joku toinen vie kyytiä tarvitsevan kauppaan.

Tänä sateisena, mutta lämpimänä aamuna ajatus yksilön riittämättömyydestä saa uutta perspektiiviä, kun asiaa oikein miettii. Ovatkohan nämä ihmiset itse ymmärtäneet, miten paljon he jo tekevät? Kuinka monen ihmisen elämään he jo vaikuttavat?

Totuuden siemen itää ajatuksessa, että yksin ei voi muuttaa koko maailmaa, mutta yhden ihmisen maailman voi saada muuttumaan.

ELENA VAINIO
TOIMINNANJOHTAJA, GRANIN LÄHIAPU RY

konsertti konsert

FI MATTI JOHANNES KOIVU KONSERTO KIRJASTOSSA KE 14.10. KLO 18.30. Pidetty suomalainen tarinankertoja ja muusikko Matti Johannes Koivu julkaisi uuden albumin "Kauneimmat meistä" tämän vuoden alussa.

"Kauneimmat meistä kertoo ystävydestä", Koivu kirjoittaa kotisivullaan. "Tässä vaiheessa elämää kaikilla tuntuu olevan niin kiire, että tärkeitä ihmisiä ei ehdi tavata niin usein kuin haluaisi. Heitä tosin ehtii ajatella enemmän – ja kirjoittaa heistä lauluja", laulaja naurahtaa.

Koivu on julkaissut viiden soololevyn lisäksi lastenmusiikkilevyn ja neljä albumia Ultramariini-yhtyeen jäsenenä. Konserttiin on vapaa pääsy.

MARIA GRUNDVALL

SE MATTI JOHANNES KOIVU SPELARI I BIBBAN ONS 14.10 KL. 18.30. Den omtyckta musikern och berättaren Matti Johannes Koivu kom med sitt nya album "Kauneimmat meistä" i början av året.

"Kauneimmat meistä handlar om vänskap", berättar Koivu på sin hemsida. "I det här skedet av livet verkar alla ha så bråttom att man inte hinner träffa viktiga människor så ofta som man skulle vilja. Däremot hinner man tänka på dem desto mer – och skriva sånger om dem", skrattar sångaren.

Koivu har gett ut fem soloalbum, en barnmusikkiva och fyra skivor som medlem av gruppen Ultramariini. Konserten har gratis inträde.

MARIA GRUNDVALL



Matti Johannes Koivu

MAREK SABOGAL

TERVEYS HÄLSÄ



JYRILAITINEN.FI



JYRILAITINEN.FI



JYRILAITINEN.FI



JYRILAITINEN.FI

Terveysasemalla tyytyväisiä asiakkaita

– lääkärien vaihtuvuus ja asiakkaiden määrä huolenaiheita

Terveysasemalla perjantaina 18.9. tekemämme satunnaiskyselyn perusteella kauniaislaiset ovat tyytyväisiä saamiinsa palveluihin. Huolenaiheitakin tosin löytyi: lääkäreiden nopea vaihtuvuus ja kasvanut asiakasmäärä, joka hidastaa pääsyä vastaanotolle.

1. Mitä mieltä olet terveydenhuollosta Kauniaisissa?
2. Mitä palveluita olet käyttänyt?
3. Yksityinen vai kunnallinen?
4. Oletko huolestunut jostain?

1. Carola Kevin asunut Kauniaisissa yli 30 vuotta

1. Mielestäni se toimii erinomaisesti. Tyytyväisempi ei voi olla kun kuulee miten muut kunnat joutuvat tais-telemaan.

2. Olen ottanut rokotuksia, hoidattanut erilaisia sairauksia, nyt juuri olen flunssassa. Soitin aamulla ja sain ajan klo 12.

3. Vaihtoehtoja on oltava. Minulla ei ole mitään yksityistä hoitoa vastaan, mutta käytän mielelläni niitä palveluja joita oma terveysasemamme tarjoaa, koska maksan veroni tänne. Niiden, jotka haluavat käydä yksityislääkärillä pitää voida tehdä niin, käyn itsekin esimerkiksi jos sairastun lauantaina.

4. En varsinaisesti huolestunut, mutta olen ymmärtänyt että lääkärinvirkoja on vaikea täyttää; on yleinen trendi että lääkärit hakeutuvat yksityiselle puolelle.

2. Christian Lindholm asunut Kauniaisissa yli 20 vuotta

1. Olen tyytyväinen itse

hoitoon ja kaikki ovat ystävällisiä. Mielestäni kaikki toimi todella hyvin ennen kuin sai vapaasti valita terveyskeskuksensa. Nyt kestää ihan liian kauan ennen kuin saa ajan esim. jos haluaa vain uusia reseptin. Jos ei tule paikalle pää kainalossa, niin kestää kuukauden ennen kuin saa ajan yleislääkärille.

2. Melkein kaikkia, nyt olen täällä koska jalkani on tulehtunut ja sillä on vaikea kävellä.

3. Molemmat.

4. Lääkärit vaihtuvat vauhdilla. Kävin ennen aina Holmilla. Ovien ulkopuolella olevien nimien perusteella lääkäri, jonka luona kävin toukokuussa, ei enää ole täällä. Jos tämä vielä pahe-

nee tästä, huolestun kyllä. Jos on liikaa potilaita, käy samoin kuin Helsingissä.

3. Matleena Lind asunut Kauniaisissa kaksi vuotta

1. Olen täysin tyytyväinen, henkilökunta ei ole tärkelevää vaan kilttiä; jos ei ymmärrä jotain niin lääkäri tai sairaanhoitaja selittää kärsivällisesti.

2. Olen käyttänyt terveysasemaa tavallisiin kontroleihin, verikokeisiin ja parikertaa saadakseni sairaustodistuksen työpaikalle. Nyt olen täällä ientulehduksen takia.

3. Kunnallinen.

4. Olen kotoisin Savonlinnasta ja täytyy sanoa

että täällä saa nopeammin ajan lääkärille kuin siellä. Sen perusteella mitä muistan, siellä sai odottaa kauemmin.

4. Arif, Niken, Lintang ja Kinan Aji asuneet Kauniaisissa kesäkuusta lähtien

1. Olemme kotoisin Indonesiasta. Olen tohtoriopiskelija Aalto-yliopistossa ja tutkin fysiikkaa ja kemiaa, materiaaliprosesseja. Siihen vähään mitä tähän mennessä olen nähnyt, olen erittäin tyytyväinen. Eniten miellyttää varmuus siitä, että saa laadukasta hoitoa sovitussa ajassa, että täällä ollaan niin täsmällisiä. Mielestäni on myös hienoa että tervey-

denhoitohenkilökunnalla on sama korkea taso koko maassa.

2. Olemme käyneet täällä vain kerran aikaisemmin kun 5-vuotiaan Kinanin hampaista piti ottaa röntgenkuva. Nyt olemme tulleet hampaiden jatkohoitoa varten. Bussit olivat tänään lakossa, mutta se ei haitannut koska kaikki on niin lähellä. Meidän piti kävellä vain kaksi kilometriä.

3. Kunnallinen terveydenhoito on tietysti mahtavaa!

4. Ei, mikään ei huolestuta minua.

SIRKKU VEPSÄLÄINEN, KÄÄNNÖS

Grankullaborerna är nöjda med vården

– läkarbytena och de allt fler kunderna är orosmoment

På basen av den snabbgallup vi gjorde på hälsocentralen fredagen 18.9 är Grankullaborerna nöjda med hälsovården. Men visst finns det orosmoment: läkarna byts snabbt och de allt fler kunderna gör att det kan ta lång tid att få läkartid.

1. Vad tycker du om hälsovården i Grankulla?
2. Vilka tjänster har du använt?
3. Privat eller kommunalt?
4. Är du orolig för något?

1. Carola Kevin Grankullabo sedan mer än 30 år

1. Jag tycker den är alldeles förträfflig. Nöjdare kan man inte vara när man hör hur de andra kommunerna får kämpa.

2. För vaccinationer, för sjukdomar av olika typ, nu är jag flunssig, Jag ringde i morse och fick en tid till klockan 12.

3. Det bör finnas alternativ. Jag har inget emot privat närvård men vill gärna använda de tjänster vår hälsovårdscentral erbjuder eftersom jag betalar skatt här. De som vill gå hos en privatläkare bör få göra det, jag gör det själv också t.ex. om jag blir sjuk på en lördag.

2. Christian Lindholm Grankullabo sedan mer än 20 år

1. Jag är nöjd med själva vården och alla är vänliga. Jag tyckte allt fungerade jättebra före det blev fritt fram att välja var man vill gå. Nu tar det alltför länge att få tid här om man t.ex. bara vill förnya ett recept. Om man inte kommer in med huvudet under armen så tar det en månad att få tid till allmänläkare.

2. Det mesta, nu är jag här för att min fot är inflammerad och det är svårt att gå på den.

3. Båda.

4. Läkarna har stor turbulens. Jag brukade alltid gå till Holm. På basen av namnen

utanför dörrarna tycks den läkare som jag var hos i maj inte finnas kvar. Om det blir sämre än nu så är jag orolig. När det finns för många patienter blir det samma som i Helsingfors.

3. Matleena Lind Grankullabo sedan två år

1. Jag är helt nöjd, personalen är inte stroppig utan snäll; om man inte förstår sig på något så förklarar läkaren eller sjukskötaren tålmodigt.

2. Jag har använt hälsocentralen för vanliga kontroller, blodprov och några gånger för att få sjukintyg för jobbet. Nu har jag en inflamma-

tion i tandköttet.

3. Kommunalt.

4. Jag är hemma i Nyslott och måste säga att det går snabbare att få tid till läkare här än där. Vad jag minns fick man vänta längre där.

4. Arif, Niken, Lintang och Kinan Aji Grankullabor sedan i juni

1. Vi är hemma i Indonesien. Jag är doktorand vid Aalto-universitetet och forskar i fysik och kemi, i materieprocesser. Det lilla jag har sett hittills är jag mycket nöjd med. Det jag gillar speciellt är vissheten om att verkligen få kvalitativ vård på utsatt

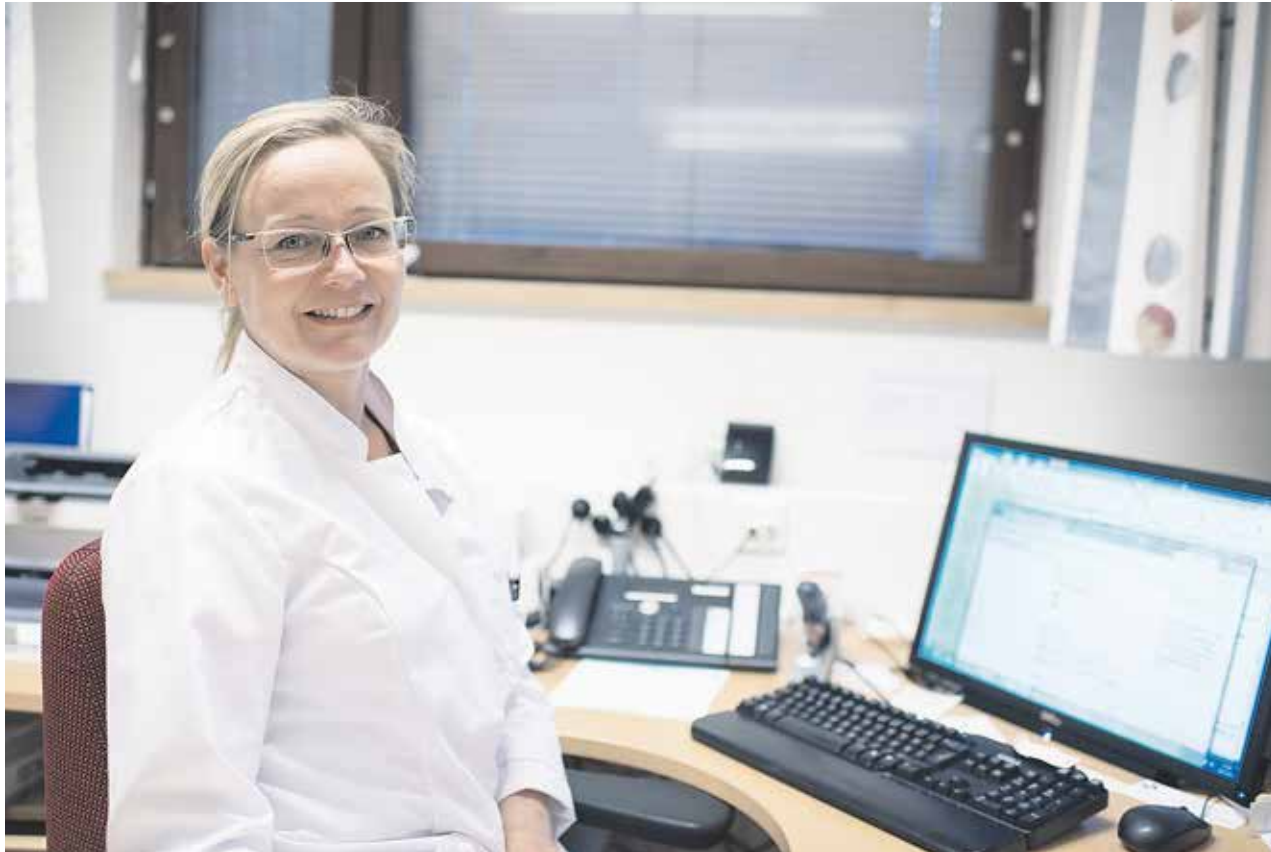
tid, att man är så punktlig här. Jag gillar också att det är hög och jämn nivå på hälsovårdspersonalen i hela landet.

2. Vi har kommit bara en gång tidigare hit då 5-åriga Kinans tänder skulle röntgas. Nu har vi kommit för att gå vidare med munvården. Bussarna strejkade idag, men det gjorde inget för allt är så nära. Vi behövde bara promenera två kilometer.

3. Visst är det fantastiskt med kommunal **hälsovård!**

4. Nej, jag är inte orolig för något.

SIRKKU VEPSÄLÄINEN, KÄÄNNÖS



JYRILAITINEN.FI

KUKA?

- Pia Höglund, 48
- Asuu Espoossa
- 17-vuotias tytär ja 12-vuotias poika
- Vapaa-ajallaan pelaa jalkapalloa HooGeen naisjoukkueessa. Talvisin lempilaji on lumilautailu pojan kanssa.

VEM?

- Pia Höglund, 48
- Bosatt i Esbo
- En 17-årig dotter och en 12-årig son
- Spelar på sin fritid fotboll i Gäddviks Boll HooGees damlag. Om vintern är favoritsporten att åka snowboard tillsammans med sonen.

Uusi ylilääkäri Pia Höglund kannustaa aktiivisuuteen. Den nya överläkaren Pia Höglund uppmuntrar till en aktiv livsstil.

”Motivaatio on hyvä ja ihmiset osaavia”

Kauniainen sai uuden ylilääkärin, kun lääketieteen tohtori, lastentautien erikoislääkäri **Pia Höglund** aloitti toimessa elokuussa.

Ennen Kauniaiisiin siirtymistään Höglund työskenteli muun muassa pitkään Rinnekoti-säätiön palveluksessa, ensin lasten ja nuorten palveluiden ylilääkärinä ja sitten johtavana ylilääkärinä. Pitkän työkokemuksen ansiosta hänellä on monipuolinen kuva terveydenhuollosta ja siihen läheisesti linkittyvästä palvelujärjestelmästä.

Alun perin Höglundista piti tulla perinnöllisyyslääkäri. Omien lasten syntymän myötä kiinnostus vaihtui kuitenkin lastentauteihin.

Höglund istuu huoneessaan ja juttelee rauhallisesti. Hän ei vaikuta jännittyneeltä, vaikka ylilääkärin työtä

on takana vasta muutama viikko. Hän iloitsee, että pääsee työssään palaamaan myös terveydenhuollon perustasolle.

Toimiva yksikkö

Uusi toimenkuva on kiinnostava, vaikka Höglund sanoo olevansa vasta tutustumisvaiheessa. Siihen kuuluu terveydenhuollon tulosalueen kokonaisuudesta vastaaminen ja erikoissairaanhoidon koordinointi.

Lisäksi osa työajasta on perinteistä lääkärintyötä. Höglund työskentelee lastenneuvolassa ja keskittyy erityisesti määräaikaistarkastuksiin.

Terveyskeskuksen työilmapiiriä Höglund kehuu

hyväksi. Motivaatio on hyvä ja ihmiset osaavia. Työntekijöiden vaihtuvuus on keskimääräistä vähäisempää, vaikka muutoksiakin on ollut. Lääkärit ja hoitajat ovat tuttuja ja vastaanotto aina ystävällistä.

Höglund tiesi Kauniainen terveyskeskuksen etukäteen pienenä yksikönä jossa asiat toimivat, ja jossa asiakkaat ja työntekijät ovat tottuneet hyvään.

– Täällä asiakaslähtöisyys on työn punainen lanka. Ensi sijalla ovat aina kuntalaisten terveys ja hyvinvointi.

Liikunta parantaa

Höglund korostaa potilaan oman motivaation tärkeyttä

sairaanhoidossa. Vaikeistakin asioista pääsee yli, jos pystyy asennoitumaan oikein.

– Kokonaisvastuun ottaminen omasta terveydestään on kansalaisvelvollisuus, hän sanoo.

Toinen uuden ylilääkärin korostama asia on liikunta. Päätökseen uudesta työpaikasta Kauniaisissa vaikutti myös työmatka: Höglund ajoi ennen päivittäin pitkän matkan autolla edestakaisin. Nyt töihin pääsee kätevästi pyörällä.

– Liikunta ja ulkoilu edistävät jaksamista. Ne ovat myös tapa viettää aikaa tärkeiden ihmisten kanssa. Työasiat unohtuvat helposti,

kun pääsee liikkumaan yksin tai yhdessä, Höglund sanoo.

Säästöjen edessä

Sosiaali- ja terveystalouden palvelujärjestelmän aiheuttamista muutoksista ja säästötavoitteista puhuttaessa Höglund kokee tehtäväkseen myös kuntalaisten rahakirstun vartioinnin.

– Kauniaisissa on moni asia hyvin, mikä on hyvä lähtökohta, kun ollaan säästöjen edessä. Täällä on mahdollista edelleen kehittää toimintatapoja ja ratkaisumalleja, jotka olisivat hyvin integroitavissa isompaankin kontekstiin, hän sanoo.

– Emme vielä tiedä päätös- ja toimintavaltuuk-siamme tulevaisuuden SOTE- palvelujärjestelmässä. Kauniaisissa on totuttu hyvään palveluun, joten muutostenkin edessä omasta organisaatiosta täytyy saada tuottava.

Höglund ei kehota synkistelyyn, mutta muutokseen varautumiseen kylläkin.

– Kauniaislaisten tarvitsee tuskin olla huolissaan, mutta tietyt tosiasiat täytyy kohdata. Monella alueella joudutaan tarkistamaan tuottavuutta ja toimivuutta. Tarvitsemme selkeyttä ja valtakunnallista ohjausta.

EEVA KORTEKANGAS-KALMARI

”Personalen är motiverad och kunnig”

Grankulla har fått en ny överläkare när medicine dr. **Pia Höglund**, specialistläkare i barnsjukdomar, tillträdde tjänsten i augusti.

Innan hon kom till Grankulla har Höglund bland annat arbetat länge inom Stiftelsen Rinnehemmet, först som chefsläkare för barn- och ungdomstjänsterna och sedan som ledande chefsläkare. Tack vare sin gedigna arbetserfarenhet har Höglund en nyanserad bild av hälsovården och det anslutande servicesystemet.

Från början skulle Höglund specialisera sig inom medicinsk genetik. När hennes egna barn föddes väcktes istället hennes intresse för barnsjukdomar.

Höglund tar emot i sitt arbetsrum i en avspänd atmosfär. Hon verkar inte det minsta stressad, trots att hon bara har hunnit med några veckor som chefsläkare här i Grankulla. Tvärtom är hon

glad att kunna arbeta inom primärhälsovården som omväxling.

En välfungerande enhet

Det nya jobbet är intressant, och Höglund framhåller att hon ännu håller på att sätta sig in i sina nya arbetsuppgifter. Där ingår ansvaret för resultatområdet för hälsovård i sin helhet samt koordineringen av den specialiserade sjukvården. Därtill utgörs en del av arbetstiden av traditionellt mottagningsarbete. Höglund arbetar vid barnrådgivningen och fokuserar framför allt på barnens återkommande hälsosökningar.

Höglund säger att stämningen bland de anställda på hälsocentralen är god.

Motivationen är hög och de anställda har utmärkta yrkeskunskaper. Läkarnas omsättning är mindre än i medeltal, trots att det varit en del förändringar. Det gör att läkarna och skötarna är bekanta för klienterna och att man alltid blir väl mottagen.

Höglund visste sedan tidigare att Grankulla hälsocentral är en liten enhet med välfungerande rutiner, där både personal och klienter trivs.

– Här står klienten i fokus. Vår främsta prioritet är alltid stadsbornas hälsa och välfärd.

Motion ger hälsa

Höglund understryker att patientens egen motivation spelar en viktig roll inom hälsovården. Man kan klara av även svåra saker om man

har rätt attityd.

– Det är vars och ens medborgerliga plikt att ta ansvar för sin egen hälsa, säger hon.

En annan sak som den nya chefsläkaren tycker är viktig är motion. Höglunds beslut om den nya arbetsplatsen i Grankulla påverkades bland annat av arbetsvägen: tidigare körde hon dagligen en lång sträcka med bil. Nu kan hon åka cykel till jobbet.

– Motion och friluftsliv gör att man orkar bättre. Det är också ett sätt att umgås med familj och vänner. Det är lätt att lämna tankarna på arbetet bakom sig om man tar sig tid till motion, ensam eller tillsammans, säger Höglund.

Sparåtgärder i sikte

Då vi diskuterar de förändringar och sparåtgärder som kan påverka social- och hälsovårdstjänsterna framhåller Höglund att hon också ser det som sin uppgift att slå vakt om stadsbornas kassakista.

– Det finns mycket som fungerar väldigt bra i Grankulla, och det är en bra utgångspunkt när man står inför sparåtgärder. Här finns möjligheter att vidareutveckla verksamhetsmodeller och lösningar som sedan lätt kunde integreras i en större kontext, säger hon.

– Vi har ännu ingen klarhet i vilken beslutanderätt och vilka befogenheter vi har inom det framtida servicesystemet för social-

och hälsovård. I Grankulla är man van att få god service så det är viktigt att vår egen organisation fungerar bra trots förändringarna.

Höglund tycker inte att man ska ge vika för pessimismen, utan helt enkelt förbereda sig på förändringar.

– Jag tror inte att Grankullaborna har någon anledning till oro, men vissa fakta måste man bara inse. Man kommer att bli tvungen att granska produktivitet och funktionaliteten inom ett flertal sektorer. Det vi behöver nu är klarhet och riksomfattande styrning.

MONICA SONCK, ÖVERSÄTTNING

Hymypalautetta terveysesemalla

Kauniaisten terveysesemalla on elokuusta lähtien ollut mahdollista antaa palautetta palvelusta nappia painamalla.

Terveyseseman vastaanotosta, suun terveydenhuollon ja fysioterapian asiakastiloista löytyy laite, jonka hymynaama-asteikko kertoo miten tyytyväisiä kävijät ovat terveyspalveluihin.

Eniten hymynaamoja ovat tähän mennessä keränneet fysioterapiapalvelut, joiden käyttäjistä 97 prosenttia oli tyytyväisiä. Tilanne näyttää hyvältä myös suun terveydenhuollossa; asiakkaista 94 prosenttia kokee saaneensa hyvää tai erittäin hyvää palvelua. Terveyspalveluissa 85 prosenttia asiakkaista oli tyytyväisiä saamaansa palveluun, joten tilanne on sielläkin melko hyvä.

Asiakaspalautejärjestelmä kertoo myös sen, minä viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan asiakkaiden tyytymättömyys painottuu. Asiakastyytyväisyyteen vaikuttavat eniten ruuhkahuiput ja jonotusajat. Viikolla 35 (24.–28.8.) parasta palvelua kävijät kokivat saaneensa maanantai- ja perjantaimuisin, vähiten tyytyväisiä palveluun oltiin keskiviikkoiltapäivänä. Jonotusaika oli silloin joillakin asiakkailla tavanomaista pidempi.

– Niin hymy- kuin suruunamat ovat arvokasta palautetta, jonka avulla voimme tunnistaa asiakasprosesseissa onnistumisia ja kehittämistarpeita. Kii-

tos kaikille kauniaislaisille ja muille asiakkaille, jotka autatte edelleen paranta-



maan palvelujamme terveysesemalla, kiittää ylilääkäri Pia Höglund.

KATJA LUOMAJOKI

Respons med smilisar på hälsocentralen

På hälsocentralen i Grankulla har man sedan början av augusti kunnat ge respons med en enkel knapptryckning.

Nya s.k. Smiley-terminaler har installerats på hälsocentralens

JYRILAITINEN.FI

trycker på för att uttrycka sin åsikt om tjänsterna.

Hittills har fysioterapitjänsterna fått det största antalet smilisar, och de visar att 97 procent av användarna är nöjda.

Läget ser bra ut även inom mun- och tandvården, där 94 procent av klienterna upplever att de får god eller mycket god kundservice.

Inom hälsovården uppger 85 procent av klienterna att de är nöjda, så även där ser situationen bra ut.

Det nya responssystemet visar också vid vilka veckodagar och vilka tider klienterna uppger missnöje med tjänsterna. Responsen påverkas framför allt av köbildning

med längre väntetider. Under vecka 35 (24.8–28.8) fick kundtjänsten bäst respons av klienterna på måndags- och fredagsmorgnarna, medan onsdagseftermiddagen samma vecka fick sämst respons. Just då blev kötiden längre än vanligt för en del klienter.

– Både glada och ledsna smilisar är värdefull respons för oss och den hjälper oss att identifiera både framgångar och utvecklingsbehov i våra klientprocesser. Tack till alla Grankullabor och andra klienter för att ni deltar i arbetet med att ytterligare förbättra vår service på hälsocentralen, säger överläkaren Pia Höglund.

MONICA SONCK, ÖVERSÄTTNING

FI OMAKANTA AHKERASSA KÄYTÖSSÄ Kauniaisten terveyspalveluiden asiakkaat käyttävät kesäkuussa käyttöönotettua potilastiedon arkiston OmaKanta-palvelua ahkerasti omien potilastietojensa katsomiseen.

– Käyttäjien palaute on ollut pääsääntöisesti myönteistä eikä ongelmia esimerkiksi lääkäreiden tekemissä kirjauksissa ole juurikaan esiintynyt, kertoo vastaanoton osastonhoitaja **Elina Pehkonen**.

Pehkonen kehuu Kauniaisten terveyspalveluiden käyttäjiä omatoimisiksi. Käyttäjiä on ohjattu merkitsemään OmaKantaan suostumuksia ja kieltoja omien potilastietojen käyttöön, ja näin onkin tehty. Koko Suomessa suostumuksia ja kieltoja on kirjattu yhteensä 3,5 miljoonaa.

Kauniaislaiset ovat kaipaileet myös laboratorio- ja röntgentuloksia OmaKantaan. Nämä ovat tulossa vuoden 2016 puolella. Röntgentulokset saadaan palveluun alkuvuodesta ja laboratoriotulokset viimeistään loppuvuodesta.

KATJA LUOMAJOKI

SE TJÄNSTEN MINA KANTA-SIDOR I FLITIGT BRUK. Kunderna vid Grankulla stads hälsovårdstjänster använder flitigt nättjänsten Mina Kanta-sidor för att se sina patientuppgifter. Tjänsten togs i bruk i juni som en del av patientdataarkivet.

– Responsen från användarna har för det mesta varit positiv, och problem med t.ex. de inmatningar som läkarna gör har varit fåtaliga, berättar mottagningens avdelningsskötare **Elina Pehkonen**.

Pehkonen berömmar brukarna av hälsovårdstjänster i Grankulla för deras självständiga användning av webbtjänsten. De har väglets att skriva in sina samtycken till användning av patientdata eller förbud mot detta på Kanta-sidorna, och det har de också gjort. I hela Finland har det registrerats sammanlagt drygt en halv miljon samtycken och förbud.

Grankullabor har efterlyst också laboratorie- och röntgenresultat på sina egna Kanta-sidor. Dessa kommer att bli tillgängliga under 2016. Röntgenresultaten blir tillgängliga under början av året och laboratorieresultatet senast mot slutet av året.

MERJA LÄNNERHOLM, ÖVERSÄTTNING

Kanta

KANSALLINEN TERVEYSARKISTO

Kom och diskutera aktuella frågor kring
STADSPLANERING och
SAMHÄLLSTEKNIK

i Grankulla med Grankulla SFP:s lokalpolitiker i fullmäktige, styrelse och nämnder.

Tid och plats:

Onsdag 7.10 kl. 18 i Stadshuset.

Tule keskustelemaan Kauniaisten
KAUPUNKISUUNNITTELUN ja
YHTEISKUNTATEKNIKAN

ajankohtaista asioista Kauniaisten RKP:n valtuuston, hallituksen ja lautakunnan jäsenten kanssa.

Aika ja paikka: Keskiviikkona 7.10. klo 18 alkaen Kaupungintalolla.

Arr. / Järj. SFP i Grankulla

SFP RKP

www.sfp.fi

www.kauniainen.fi/kaunisgrani

Ett årskontrakt gör annonsen billigare i **Kaunis Grani**.

Kaunis Granin vuosisopimuksella ilmoitat halvemmin.

LASTENHOITAJA HAUSSA

Etsimme Kauniaisista reipasta ja osaavaa lastenhoitajaa vilkkaalle 1,5-vuotiaalle pojalle. Hoitoapua tarvitaan päivittäin n. 4-8h, joskus myös viikonloppuisin. Työ alkaa heti sopivan hoitajan löydyttyä. Hakemukset: outi.kuvaja@gmail.com.

Seuraava lehti postilaatikossasi 20.10.2015

www.kauniainen.fi/kaunisgrani



Kaikille avoin ja maksuton seminaari

VAPAAEHTOISENA VANHUSTEN LAITOSHOIDOSSA lauantaina 24.10. klo 13-17 Vallmogårdissa Kauniaisissa (Valmukuja 3)

Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen (paikkoja rajoitetusti) 19.10. mennessä: elina.lamminmaki@sro.fi, 040 451 6781

Tervetuloa kuuntelemaan asiantuntijapuheenvuoroja ja keskustelemaan ajankohtaisesta teemasta!

järj. Suomen Raamattuopiston Säätio /Ollaan Ihmisiksi! -hanke

Automaatti vastaa, hoitaja soittaa

Ajanvarauksen puhelinpalvelu on ollut käytössä Kauniaisten terveysasemalla kohta kaksi vuotta. Automaatti vastaa, mutta takaisin soittaa aina terveydenhuollon ammattilainen joka arvioi hoidon tarpeen ja kiireellisyyden.

Takaisinsoittojärjestelmä otettiin käyttöön jotta asiakkaat saisivat parempaa palvelua eikä heidän tarvitsisi jonottaa puhelimesta saadakseen vastaanottoajan. Sairaanhoidaja **Merja Hugg** kertoo, että palvelusta onkin saatu paljon hyvää palautetta. Tosin monet vanhemmat ihmiset ovat pitäneet takaisinsoitonjärjestelmää ja automaattivastaajaa hankalana.

Merja Hugg ja hänen kollegansa soittavat päivittäin 70–110 puhelua potilaille, jotka ovat ottaneet yhteyttä terveysasemalle. Elokuussa 2015 soittajista kaksi kolmasosaa sai puhelun 30 minuutin sisällä ja liki kaikki kahden tunnin sisällä. Huggin mukaan joskus jopa ihmetellään nopeaa takaisinsoittoa.

Takaisinsoittajien tarpeen mukaan

Maanantaiaamun ruuhka on huomioitu siten, että klo 8–9 takaisinsoittajia on yleensä kolme, muutoin heitä on kaksi. Tarvittaessa vastaanoton sairaanhoitaja avustaa oman työnsä lomassa kolmannella linjalla.

Joskus harvoin takaisinsoittajia on vain yksi, silloin on yleensä kyse työntekijän äkillisestä sairastumisesta.

Ongelmana on tällä hetkellä se, ettei asiakkaan valitsema asiointikieli näy takaisinsoittajalle. Tämä on järjestelmän ominaisuus, johon ei valitettavasti ole löydetty ratkaisua. Periaat-

teena on kuitenkin, että asiakas valitsee asiointikielen ja takaisinsoittajat palvelevat mielellään sekä suomeksi että ruotsiksi.

– Mukavin palaute on se, että asiakas kokee saaneensa asian hyvin ja ajallaan hoidettua, Merja Hugg sanoo

Kun hoidon tarve on kiireellinen

Kiireellisissä tapauksissa on syytä soittaa terveysaseman vastaanottoon (puh. 09 8789 1300) heti aamulla klo 8–10. Kiireettömissä asioissa toivotaan soitettavan vasta klo 10 jälkeen.

Kiireellisessä sairaustapauksessa vastaanotolle pääsee samana päivänä. Hätätilanteissa on mahdollista tulla myös ilman ajanvarausta tai soittoa suoraan terveysasemalle.

Ajoittaisista ruuhkista johtuvien viiveiden takia terveysasemalla halutaan korostaa, että erittäin kiireellisissä asioissa, esim. silloin kun potilaalla on voimakasta rintakipua, halvausoireita tai hänen tajunnantonsa on alentunut, tulisi soittaa ensisijaisesti hätänumeroon 112, josta hätäkeskuspäivystäjä vastaa heti ja antaa lisäohjeita tilanteen hoitamiseksi.

Myös puhelinneuvontaa tarjolla

Kauniaislaisten käytettävissä on myös puhelimitse annettava terveyspalveluneuvonta (puh. 09 87 10023),

josta tavoittaa vuorokauden jokaisena tuntina ja myös viikonloppuisin sairaanhoitajan. Häneltä voi kysyä neuvoja terveysasioissa, sairauksien hoito-ohjeita tai yleistä tietoa terveyspalveluista.

KATJA LUOMAJOKI



Merja Hugg

JYRILAITINEN.FI

Automaten svarar, skötaren ringer upp

Det har snart gått två år sedan Grankulla hälsostation tog i bruk sin nya telefonservice för tidsbeställning. Samtalen tas emot av en automat, men den som ringer tillbaka är alltid en yrkesutbildad skötare, som bedömer hur akut vårdbehovet är.

Systemet med återuppringning togs i bruk för att patienterna skulle få bättre service och inte behöva stå i telefonkö för att få en tid på mottagningen. Sjukskötaren **Merja Hugg** berättar att det faktiskt kommit in

en hel del positiva kommentarer. Visserligen har många äldre människor upplevt återuppringningssystemet och den automatiska svaren som besvärliga.

Merja Hugg och hennes kolleger ringer dagligen upp 70–110 patienter som tagit kontakt med hälsostationen. I augusti 2015 blev två tredjedelar av patienterna uppringda inom 30 minuter och så gott som alla inom två timmar. Enligt Hugg händer det att kunder till och med förvänar sig över den snabba återuppringningen.

Återuppringare enligt behov

Morgonrusningen på måndagar har beaktats så att antalet återuppringare i regel är tre kl. 8–9, medan de annars är två. Vid behov assisterar sjukskötaren på mottagningen på den tredje linjen vid sidan av sitt eget arbete. Ibland, i sällsynta fall, finns det bara en återuppringare. Då handlar det i allmänhet om att någon anställd insjuknat akut.

Ett problem för tillfället är att det inte syns för återuppringaren vilket kommunikationsspråk kunden valt. Det här är en sådan egenskap hos systemet som man tyvärr inte lyckats lösa. Principen är dock den att kunden väljer kommunikationsspråket och återuppringarna gärna betjänar på såväl finska som svenska.

– Den trevligaste respon-

sen som bedömer hur akut vårdbehovet är. att hen fått sitt ärende väl skött i rätt tid, säger Merja Hugg.

När det brådskar

I brådskande fall är det bäst att ringa till hälsostationens mottagning (tfn 09 8789 1300) genast på morgonen mellan 8 och 10. I icke-brådskande ärenden önskas kontakt först efter kl. 10.

Patienter i brådskande behov av vård tas emot under samma dag. I nödsituationer kan man också komma till hälsostationen utan att ringa eller beställa tid.

På grund av tidvis förekommande telefonstockningar och dröjsmål i servicen är det viktigt att minnas att man i mycket brådskande ärenden – t.ex. när patienten har kraftig bröstsmärta, symtom som tyder på slag- anfall eller sänkt medvetandenivå – helst bör ringa nödnumret 112, där en jourhavande på nödcentralen svarar genast och ger råd för hantering av situationen.

Även telefonrådgivning erbjuds

Grankullaborna har också tillgång till hälsorådgivning per telefon (09 87 10023), där man får tag i en sjukskötare dygnet runt och också under veckoslut. Sjukskötaren ger råd i hälsofrågor, vårdanvisningar vid sjukdom samt allmän information om hälsovårdstjänsterna.

MERJA LÄNNERHOLM, ÖVERSÄTTNING

Lafkan
Secondhand

**HUOM! PIDENNETYT AUKIOLOAJAT
OBS! FÖRLÄNGDA ÖPPETTIDER**

ti/ke/pe 10-18 • to/tor 10-19 • la/lö 10-14
ti/ons/fre

tervetulua välkommen

www.lafkan.fi 09-505 3364



Instagram @lafkan

Valokuvaaja palveluksessasi



Valokuvaus studiolla on erinomainen tapa ikuistaa itsesi tai lähimmäisesi, olipa tarpeesi sitten laadukas kuva someen, CVhen, merkkipäivä, lapsen ikuistaminen tai muu.

Myös miljöössä tapahtuvat kuvaukset sekä tapahtumakuvaukset, perhejuhlat, valmistujaiset ja muut tilaisuuudet.

Muotokuvaus studiolla 100 €, miljöössä 150 €

Studio: Kauniaistentie 13 (F 77)
(sopimuksen mukaan paikalla)
info@jyrilaitinen.fi 040 539 5505

Jyrilaitinen.fi
Valokuvaaja

TERVEYS HÄLSÄ

Hyvät vanhuusvuodet**Vanhusten viikon ohjelmasta löytyy paljon mielenkiintoista.**

Suomessa on vietetty vuodesta 1954 lähtien vanhustenpäivää. Vanhustenpäivä on lokakuun ensimmäinen sunnuntai ja sitä seuraava viikko on vanhustenviikko.

Järjestäjänä on Vanhustyön keskusliiton ja teemana on tänä vuonna *Tulevaisuutta rakentamaan*, jolla liitto haluaa herättää keskustelua hyvien vanhuusvuosien osatekijöistä, haasteista ja mahdollisuuksista.

Valtakunnallista Vanhusten viikkoa vietetään 4.–11.10. ja Kauniainen on valinnut viikon varsinaisen teeman ohelle myös oman teeman *Ravinto ja tietoteknologia*.

Moni haluaa pysyä mahdollisimman terveenä ja asua itsenäisesti omassa kodissaan mahdollisimman kauan. Tähän voi itse vaikuttaa monella tavalla – hyvä ravinto, liikunta, kodin apuvälineet ja erilaiset tekniset ratkaisut helpottavat eri tilanteissa.

Mikäli haluat jollain tavalla itse osallistua viikon tapahtumiin omalla ohjelmalla, esittelyllä tms, ota yhteyttä Villa Bredan palvelukeskukseen, p. 09 5056457 tai 09 5056452.

MARIANNE EKHOLM
SIRKKU VEPSÄLÄINEN

En god ålderdom**De gamlas vecka har ett gediget och intressant program.**

I Finland har man firat *De gamlas dag* ända sedan 1954. Dagen infaller den första söndagen i oktober och veckan som följer har döpts till *De gamlas vecka*.

Arrangör är *Centralförbundet för de gamlas väl* och i år är temat *Bygg för framtiden*. Med det vill förbundet väcka diskussion om faktorer, utmaningar och möjligheter som bygger upp goda år på äldre dagar.

Grankulla har förutom det nationella temat under De gamlas vecka 4–11.10 även valt att ha som tilläggstema *Näring och informationsteknologi*.

Många vill vara så friska som möjligt och bo självständigt i eget hem så länge som möjligt. Det här kan man själv påverka på flera sätt – näringsrik mat, motion, hjälpmedel i hemmet och olika tekniska lösningar kan vara till hjälp i olika situationer.

Om du själv vill delta i veckans händelser med något program, demonstration el.dyl., kan du kontakta Villa Bredas servicecenter, tel. 09 5056457 eller 09 5056452.

MARIANNE EKHOLM
SIRKKU VEPSÄLÄINEN

DIGIOPASTAJA AUTTAA SENIORSURF-PÄIVÄNÄ

6.10. KLO 10–17. Tarvitsetko apua tablettitietokoneen tai älypuhelimien käytössä? Kirjasto osallistuu valtakunnallisen SeniorSurf päivän viettoon. Voit saada apua sinua askarruttaviin ongelmiin tai tutustua kirjastossa oleviin laitteisiin. Kerromme myös mielellämme kirjaston e-aineistoista. Ota oma laite mukaan jos sellainen löytyy. Aikaa ei tarvitse varata etukäteen. Tervetuloa!

**DIGIGUIDEN VISAR VÄGEN PÅ SENIORSURF-DAGEN**

6.10 KL. 10–17. Behöver du hjälp med din surfplatta eller smarttelefon? Biblioteket deltar i den nationella SeniorSurf-dagen. Du kan få hjälp med dina problem eller bekanta dig med bibbans surfplattor. Vi berättar också gärna om olika e-material. Ta med din egen platta eller telefon om du har en sådan. Du behöver inte beställa tid i förväg. Välkommen!

Vanhusten viikko, Kauniaisten ohjelma / De äldres vecka, programmet i Grankulla

Pvä/Datum	Tapahtuma / Evenemang	Paikka / Plats	Klo / Tid
Koko viikon/ Hela veckan	Päivän lounas/ Dagens lunch <i>Malliesimerkin esittely, en modellportion presenteras</i>	Villa Breda	11–13.30
ma/må 5.10.	Stellan kotiin tuotettavat palvelut esittäytyvät / Stellas hemtjänster presenterar sig Muistikahvila/Minnescafé , Muistiluotsi/Minneslotsen	Villa Breda Sellon kirjasto, Akseli-Sali/ Sellobiblioteket, Akseli-salen	10–14 13–14.30
ti/tis 6.10.	SeniorSurf , Muistiluotsi/Minneslotsen Pieni piiri esittäytyy / presenterar sig ikäihmisille kehitetty kuvapuhelinjärjestelmä / bildtelefon utvecklad för äldre Doro-senioripuhelin, esittely / Doro-seniortelefon, demonstration Respectan apuvälineet , näyttely / Hjälpmedel från Respecta, utställning	Entressen kirjasto / Entressebiblioteket Villa Breda Villa Breda Villa Breda	aamupäivä/förmiddag 11–13.30 11–13.30 11–13.30
ke/ons 7.10	Nettisarffailu / Nätsurfande <i>Kaj Kankaanpään yleisinfo, ei ajanvarausta. Allmän info av Kaj Kankaanpää, ingen tidsbeställning.</i> Tuolijumppa/ Stolgympnastik , max. 10 henkilöä/personer Sokeri- ja rasvanäyttely / Socker och fettutställning Musiikkiesitys ja yhteislaulua / Musikframträdande och allsång Tommi Varis Minnessjukdomar , föreläsning på svenska om sjukdomar, vård och stödtjänster för seniorer <i>Arr. Muistiliitto, Heljä Lotvonen, Anette Wiksten</i>	Villa Breda, askartelu/ sysselsättningen Villa Bredan liikuntasali/motionshall Villa Breda Villa Breda Villa Breda	10–12 11.30–12.15 11–13.30 12–13 18–20
to/tors 8.10	Laiteopastusta / Handledning i användningen av motionsredskap <i>Sauvakävelyä, liikuntaneuvontaa, puristusvoimamittaus / Stavgång, motionsrådgivning, mätning av greppstyrka</i> Seniorineuvolan toiminta / Seniorrådgivningens verksamhet Seniori-PC / Senior-PC helppokäyttöinen ja huoleton tietokone päivittäisten asioiden hoitoon / en dator för dagligt bruk som är enkel och lätt att använda Yhdessä ympäri Gällträskin! / Vi går runt Gallträsk! <i>Tervetuloa ulkoilemaan omaan tahtiin Grani Lähiavun ja seurakuntien kanssa. Lähdemme lähiliikuntapuistolta klo 13</i> <i>Välkommen med och motionera i egen takt med Grani Närhjälp och församlingen. Start från närmotionsparken kl.13</i>	Gallträsk lähiliikuntapuisto Gallträsk närmotionspark Villa Breda Villa Breda Gallträsk lähiliikuntapuisto/ närmotionspark	10–12 11–12.30 11–12.30 13–14
pe/fre 9.10.	Suun terveys ja ravinto / Munhälsa och kost Diabetesinfo <i>Järj. Espoon diabetesyhdistys / Arr. Esbo diabetesförening</i>	Villa Breda Villa Breda	11–13 11–13
su/sö 11.10.	Senioreiden kirkkopyhä / Kyrkibesök för seniorer (på finska) <i>Mäkinen, Vanonen. Tekstin lukijat Kauniaisten suom. seniorit.</i> <i>AccaBella-kuoro avustaa. Kirkkokahvit. Järj. Kauniaisten suomalainen seurakunta</i>	Kauniaisten kirkko / Grankulla kyrka	10–11.30

Aivot – korvaamaton kovalevy

Kauniaisten terveyskeskus on yhteistyössä Kauniaisten Apteekin kanssa mukana valtakunnallisessa kampanjatempauksessa maailman aivoverenkiertohäiriö- eli AVH-päivänä lokakuun lopussa.

Osana Aivoliiton Korvaamaton kovalevy -viestintäkampanjaa järjestämme Kauniaisten Apteekissa kampanjan korkean verenpaineen aiheuttamien riskien tunnistamiseksi ja itsehoidon tukemiseksi.

Neuromme, miten verenpainetta mitataan, kerromme tavoitearvosi ja annamme ohjausta terveyttä edistäviin arjen valintoihin. Tule mukaan!

KATJA LUOMAJOKI

Hjärnan – vår oersättliga hårdskiva

Grankulla hälsocentral medverkar i samarbete med Grankulla Apotek i en riksomfattande kampanj på Internationella Strokedagen (fi. "AVH-päivä") i slutet av oktober.

Som en del av Aivoliittos informationskampanj Korvaamaton kovalevy ("den oersättliga hårdskivan") ordnar vi en temadag på Grankulla Apotek för att informera om identifiering av riskerna med högt blodtryck och för att stödja egenvården.

Vi ger handleder i mätning av blodtrycket, berättar vilka dina målvärden är och ger råd om hälsofrämjande val i det dagliga livet. Välkommen med!

MERJA LÄNNERHOLM, ÖVERSÄTTNING

Tapahtumapaikka: Kauniaisten Apteekki, Kirkkotie 15

Sydänhoitaja Merja Hugg on paikalla ke 28.10. klo 12–15 ja to 29.10. klo 15.00–18.00

Terveydenhoitaja on paikalla ke 28.10. klo 15–17, to 29.10. klo 13–15 ja pe 30.10. klo 14–16.

Plats: Grankulla Apotek, Kyrkovägen 15

Hjärtskötaren Merja Hugg kommer att vara på plats ons 28.10 kl. 12–15 och tor 29.10 kl. 15–18.

En hälsovårdare medverkar ons 28.10 kl. 15–17, tor 29.10 kl. 13–15 och fre 30.10 kl. 14–16.



Kun vaivana on diabetes tai sydänsairaudet

Kauniaisten terveystakeskuksessa on diabetekseen ja sydänsairauksiin erityisesti perehtyneitä sairaanhoitajia. Heidän toimenkuvaansa kuuluu kyseisiä sairauksia sairastavien ohjaus ja omahoidon seuranta.

Niin meillä Kauniaisissa kuin muualla Suomessa terveydenhuolto on muutoksen kourissa. Kauniaisten terveystakeskuksessa on kauniaislaisten lisäksi noin 800 ulkopaikkakuntalaista asiakasta.

Kun asiakkaita on paljon, on erityisen tärkeää, että terveystakeskuksen moniammatillinen yhteistyö ja työnjako toimivat hyvin. Eri tavoin koulutuneet henkilöt tuovat oman osaamisensa yhteiseen käyttöön asiakkaan hyväksi.

Diabeteksen ja sydänsairauksien osalta tämä merkitsee että terveydenhoitajien, diabetes- ja sydänhoitajien ja lääkäreiden välinen työnjako on selkeä ja resurssit siten optimaalisessa käytössä.

Asiakkaalle tämä tarkoittaa, että hän saa tarvitsemansa hoidon ja avun oikea-aikaisesti – joku heti samana päivänä päivystyksessä ja joku toinen ajanvarauksella myöhemmin. Tottuneesti saatamme ajatella hoidon käynnistyvän ajanvarauksella lääkärille, mutta hoidon tarpeen arviointi alkaa jo puhelimesta ja voi usein johtaa asiakkaan ohjaamiseen ensin hoitajan vastaanotolle.

Omahoito ja elintapaohjaus

Diabeteksen ja sydänsairauksien omahoitoon kuuluu muun muassa terveellinen ruoka, liikunta, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, uni ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen. Tavoitteena on mahdollisimman hyvän hoitotasapainon saavuttaminen.

Vastaanotolla käsitellään mm. lääkkeitä, omaseuranta, itsehoitoa toteutusta, painonhallintaa ja selvitetään yksilöllisiä ongelmia. Tavoitteena on asiakkaan mahdollisimman terve ja laadukas elämä, jokapäiväinen hyvinvointi sekä sairauden etenemisen pysäyttäminen.

Hoidon toteutumista arvioidaan ja seurantakäynnit sovitaan asiakkaan kanssa yhdessä. Tarvittaessa lääkäri on käden ulottuvilla.

Elintapaohjaus on keskeinen osa omahoitoa. Suomalaislääkäreiden omien arvioiden mukaan noin puolet heistä kokee omaavansa riittävät kyvyt onnistuneeseen elintapaohjaukseen.

Isompi ongelma on kiire, minkä vuoksi valtaosa lääkäreistä arvioi, että ohjattavien tilanteisiin ei vastaanotolla ehti perehtyä riittävästi.

Elintapaohjaus on jokaisen terveyden-, diabetes- ja sydänhoitajan työtä ja heillä on myös paremmat aika-resurssit tukea asiakkaan elintapamuutosta. Potilaan hyvä kokonaisuhoito rakentuu lääkärin lääketieteellisen osaamisen ja hoitajan yksilöllisen ja asiantuntevan ohjauksen ja neuvonnan yhdistämisestä.

Sähköiset palvelut auttavat

Tänä päivänä kauniaislaisien käytettävissä on myös uusia ja nykyaikaisia välineitä terveyden seurantaan ja itsehoitoon tukemiseen. Käytettävissä on jo useita sähköisiä terveydenhuollon palveluita.

Kauniaislaisia kannustetaan ja enenevässä määrin myös perehdytetään hyö-

dyntämään jo olemassa olevia sähköisiä palveluita kuten kansallista terveystiedon arkistoa Omakantaa (kanta.fi) ja Duodecim Terveystarkastusta ja -valmennusta (kauniainen.fi) sekä Omahoitokirjasto (kauniainen.fi).

Lisäksi käytettävissä ovat mm. kaypahoito.fi -sivuston potilaalle-osiot ja HUS:n mielenterveystalo.fi -sivustot, joilla tarjotaan tietoa ja työvälineitä omasta ja läheisten terveydestä huolehtimiseen.

Näihin sivustoihin kannattaa tutustua.

Kuka minua hoitaa?

Kuka minua oikein hoitaa? Paras kokonaisuus syntyy, kun tähtäämme samaan maaliin yhteisvoimin. Asiantuntevan oikea-aikaisen ammattilaisen tarjoaman terveyspalvelun ohella ratkaiseva merkitys on meidän jokaisen valmiudella itsehoitoon. Todettujen sairauksien ja toiminnanvajakaisien edellyttämien hoitojen, esim. lääkityksen ja kuntoutuksen ohella on omia elintapoja tarkastelemalla ja tarvittaessa niitä muuttamalla mahdollista vaikuttaa merkittävästi tavalla omaan terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Sähköiset terveyspalvelut auttavat riskien kartoittamisessa, tukevat elintapamuutoksia ja tarjoavat työkaluja omahoitoon. Ne ovat saatavilla nopeasti ja jokaisen itse valitsemana ajankohtana.

Väistämättä on tilanteita, joissa tarvitsemme terveydenhuollon ammattilaisten apua ja tukea vastaanotolla. Hoitajilla on omat tehtävänkuvansa ja niin myös lääkäreillä.

Hyvä, että meillä Kauniaisissa moniammatillinen tiimi toimii ja pääsemme parhaaseen mahdolliseen hoitoon silloin, kun sitä tarvitsemme.

Hyvin toimiva terveystakeskuksena yhteisenä tavoitteemme valtakunnallisesta terveydenhuollon myllerryksestä huolimatta.

PIA HÖGSTRÖM
YLILÄÄKÄRI
KAUNIAISTEN TERVEYSASEMA

ANNUKKA ALAPAPPILA
KAUPUNGINVALTUUTETTU
SOSIAALI- JA
TERVEYSTALON VARAPJ.

Lider du av diabetes eller hjärtsjukdom?

Vid Grankulla hälsocentral har vi skötare som har specialutbildning i vården av diabetes eller hjärtsjukdomar. Deras arbete omfattar att ge handledning och att följa upp egenvården.

Både hos oss här i Grankulla och över allt i Finland står hälsovården inför stora förändringar. Grankulla hälsocentral har inte bara Grankullaborna att ta hand om, utan dessutom ca 800 invånare från andra kommuner.

Då klientantalet är stort är det särskilt viktigt att samarbetet och arbetsfördelningen mellan olika yrkesgrupper fungerar bra på hälsocentralen. Anställda med olika utbildning och kompetens bidrar alla till den expertis som står till klienternas förfogande.

I praktiken innebär det här att det finns en klar arbetsfördelning mellan hälsovårdarna, diabetes- och hjärtskötarna samt läkarna, och att resurserna därmed utnyttjas optimalt.

Ur klientens synvinkel innebär det i sin tur att hen får den vård och hjälp som behövs vid rätt tidpunkt: de som behöver det tas emot vid jöuren samma dag, medan mindre brådskande fall

ella problem. Målet är att klienten ska hålla sig frisk och leva ett bra liv, att sjukdomsförloppet kan bromsas eller avstannas och att klienten mår bra i sitt vardagsliv.

Vårdens resultat bedöms och tider för uppföljning reserveras i samråd med klienten. Vid behov finns läkaren inom räckhåll.

Handledning till en sund livsstil ingår som en central del i egenvården. Ungefär hälften av läkarna i Finland bedömer själva att de har tillräckliga kunskaper för att ge livsstilshandledning.

I detta sammanhang är tidsbristen ett större problem som gör att merparten av läkarna bedömer att de inte har tid att sätta sig in tillräckligt i klienternas situation i samband med mottagningarna.

Handledning i sunda vanor ingår i hälsovårdarnas, diabetes- och hjärtskötarnas arbete och de har också bättre tidsresurser för att stödja klienterna i att

eHälsogranskning och –coaching, samt till Omahoitokirjasto, som tillsvidare finns bara på finska.

Andra tjänster som erbjuds är bl.a. god medicinsk praxis-rekommendationerna för patienter i Duodecims webbtjänst terveyskirjasto.fi och HNS webbplats [Psykporten \(mielenterveystalo.fi\)](http://Psykporten(mielenterveystalo.fi)), som ger information och redskap för hur man värnar om sin egen och sina närståendes hälsa.

Webbplatserna är väl värda ett besök.

Vem ska vårda mig?

Vem ska egentligen sköta om mig? De bästa resultaten när vi när alla jobbar tillsammans för att uppnå ett gemensamt mål. Vars och ens förmåga till egenvård är av avgörande betydelse som komplettering till de hälsovårdstjänster som tillhandahålls av sakkunnigt yrkesfolk. Man ska naturligtvis följa de vårdinstruktioner, t.ex. medicinering och rehabilitering, man har fått för de sjukdomar eller funktionsnedsättningar man har, men man kan också märkbart påverka sin egen hälsa, sin funktionsförmåga och sitt allmänna välbefinnande genom att granska sin egen livsstil och vid behov ändra sina vanor.

De olika e-hälsotjänsterna är till hjälp då man kartlägger sina riskfaktorer, och de erbjuder också andra redskap för egenvård samt ger stöd då man vill ändra sina vanor. Tjänsterna är lättillgängliga och kan användas precis då det passar användaren bäst.

Ändå finns det situationer då vi absolut behöver besöka hälsocentralen för att få personlig hjälp och konkret stöd från sakkunnigt yrkesfolk. Skötarna har då sina egna uppgifter och läkarna har sina.

Här i Grankulla har vi ett bra mångprofessionellt samarbete och klienterna har tillgång till bästa möjliga vård då de behöver den.

Vårt gemensamma mål är att upprätthålla en välfungerande hälsocentral trots omställningarna i landets hälsovård.

MONICA SONCK,
ÖVERSÄTTNING

” Kuka minua oikein hoitaa? Lääkäri, hoitaja vai sähköiset valmennusohjelmat ja tietokannat? Vai minä itse?



THINKSTOCK

 /Entresse

VÄLKOMMEN!

Fantastiska förmåner!

Bra stämning!

Lördagen är barnens dag!

Program för hela familjen.

3 timmars gratis-parkering, visst kommer du ihåg p-skivan.

ENTRESSE

HAPPY DAYS

1.-3.10.

VI ÄR MED I HAPPY DAYS-JIPPOT:

LINDEX H&M Dressmann

PENTIK NINJA Specsavers LAATUKORU emotion

SILMÄASEMA SALON HUPSI Beauty Hair SIRPA MANSNER HAIRLEKIINI

La Chica Jasper JUNIOR Sinelli Faunatar life AMASRA

KIRJATORI clas ohlson ray Helsingin OP elisa

Alko JMARKET Cafe rento Kukkakaari Lady

opkk.fi OP-Pohjola Talletus Otto LEIKKIBOKSI

SUBWAY KOTI PAKU KYMPILLÄ FI MAKUUNI RESTAURANT JU FU

KOLLA IN WWW.ENTRESSE.FI

KAUPPAKESKUS
ENTRESSE

ENTRESSE – KÖPCENTRET NÄRA DIG
• Brogatan 11 • Esbo centrum • Öppet vard. 9-20, lö 9-18, sö 12-18
• www.entresse.fi

Sähköinen terveystarkastaja tuo lisävuosia ja vireyttä elämään!

Sähköisen terveystarkastuksen ja -valmennuksen avulla voit parantaa mahdollisuksiasi hyvään ja terveeseen elämään. Sen avulla saat myös tietoa terveyteesi vaikuttavista tekijöistä ja näet, miten elämäntavat vaikuttavat arvioituun elinikäsi ja riskiisi sairastua elinikää lyhentäviin ja elämänlaatua heikentäviin sairauksiin.

Aloita täyttämällä elintapa- ja terveystarkastus verkossa, niin saat raportin, joka kertoo odotettavissa olevan elinikäsi sekä terveystarkastuksen tuloksissa ilmenee jotakin huolestuttavaa, voit ottaa yhteyttä terveysasemaasi tai työterveys-huoltoon.

Voit asettaa itsellesi tavoitteita ja seurata edistymistäsi. Sähköinen valmentajasi antaa sinulle neuvoja ja tukea sekä palautetta. Jos terveystarkastuksen tuloksissa ilmenee jotakin huolestuttavaa, voit ottaa yhteyttä terveysasemaasi tai työterveys-huoltoon.

Palvelussa on seuraavat valmennusohjelmat: onnellisen elämän taidot, parisuhteen parantaminen, ravinto, uni, painonhallinta, liikunta, alkoholin kohtuukäyttö sekä tupakoinnin lopettaminen.

Elintavat vaikuttavat terveyteemme, mutta suuri merkitys on myös läheisillä ihmis-suhteilla ja myönteisellä elämäntilanteella.

– Kauniaisissa palvelu käynnistyi kesällä ja käyttäjiä on vielä verrattain vähän, kertoo sairaanhoitaja **Telma Nyholm** Kauniaisten terveysasemalta.

– Aiomme tehostaa palvelun käyttöä informoimalla siitä laajasti kaupungin eri toimipisteissä ja opastamalla ihmisiä sen käyttöönottoon, hän lisää.

Kauniaisten käyttäjäraportista selviää nyt jo, että naiset käyttävät miehiä hanakammin valmennuspalveluja ja että ikäluokka 51–60-vuotiaat ovat suurin käyttäjäryhmä. Samaisesta raportista näkee, että kaikkien käyttäjien keskimääräinen eliniän ennuste on 87,2 vuotta ja että aivohalvauksen, diabeteksen, demention ja sepelvaltimotaudin riskit ovat melko pieniä. Lisäksi raportti listaa käyttäjien ruoka- ja liikuntatottumuksia, tupakointia, alkoholinkäyttöä, unta ja muita terveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Terveystarkastus ja valmennusohjelmien sisällöstä vastaa Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Kauniaislaisten käytössä on myös seuran ylläpitämä eOmahoitokirjasto sekä Terveyskirjasto, joihin pääsee kaupungin verkkosivuston kautta.

Kauniaislaisille tarkoitettuun valmennukseen ja kirjastoihin pääsee kaupungin verkkosivulta www.kauniainen.fi/omahoito tai klikkaamalla sosiaali- ja terveyspalveluissa omahoito-osiota. Ensikertalaisen tulee rekisteröityä käyttäjäksi ja luoda itselleen tunnukset.

MARKUS JANSSON

Hälsocoaching på webben ger vitalitet och levnadsår!

Med hjälp av hälsoundersökning och hälsocoaching på webben kan du förbättra dina möjligheter att leva ett gott och hälsosamt liv. Tjänsten ger dig information om faktorer som inverkar på din hälsa. Du får också veta hur livsstilen påverkar din livslängdsprognos och din risk att insjukna i sjukdomar som förkortar ditt liv eller försämrar livskvaliteten.

Börja med att svara på frågor om dina levnadsvanor och din hälsa, så får du en rapport med information om din förväntade livslängd och dina hälsorisker. Efter det kan du börja vägen mot större vitalitet. Ställ upp mål och håll koll på hur du framskrider. Din elektroniska coach ger dig råd, stöd och respons. Om någonting i resultaten oroar dig, kan du kontakta din hälsostation eller företagshälsövarlden.

Nättjänsten innehåller många coachingprogram: ett lyckligt liv, ett bättre parförhållande, kost, sömn, viktkontroll, motion, ett måttligt alkoholbruk och sluta röka. Levnadsvanorna påverkar hälsan, men nära människorelationer och en positiv livsinställning har också en stor betydelse.

– I Grankulla körde tjänsten i gång på sommaren, så vi har ännu inte så många användare, berättar sjuksköterskan **Telma Nyholm** på Grankulla hälsocentral.

– Vi kommer dock att förbättra informationen om tjänsten på bred basis vid stadens olika enheter och dessutom ge handledning i att ta i bruk coachingen, tillägger hon.

Redan nu kan man utläsa ur Grankullarapporten att kvinnor mer aktivt tagit i bruk tjänsten och att den största användargruppen är invånare i åldern 51–60 år. Av rapporten framgår också att alla användares genomsnittliga livslängdsprognos är 87,2 år och att riskerna för slaganfall, diabetes, demens och kranskärlssjukdomar är rätt små. Därtill ger rapporten information om användarnas kost- och motionsvanor, rökning, alkoholbruk, sömn och många andra indikatorer som påverkar hälsan.

Hälsoundersökningen och hälsocoachingen tillhandahålls av Finska Läkärföreningen Duodecim. Grankullaborna kan också använda föreningens egenvårdsbibliotek och hälsobibliotek, som kan nås via stadens webbplats.

Grankullaborna kommer åt coachingen och biblioteken via stadens webbsida www.grankulla.fi/egenvard eller genom att klicka vidare från social- och hälsovårdstjänsternas egenvårdssida. Den som besöker tjänsten för första gången ska registrera sig och skapa egna användarkoder.

MARKUS JANSSON

Omaishoitaja Pirkko Tavakka:

”Vanhuus on elämän jälkiruoka”

Omaishoitajuuden alkutaipale oli kauniaislaiselle Pirkko Tavakalle tiukkapipoista suorittamisen aikaa. Kymppin tyttönä Pirkko halusi hoitaa äitiään parhaalla mahdollisella tavalla, uuvuksiin asti.

Nyt tilalle on tullut rentous ja tunne pärjäämisestä ja osaamisesta. Vaativassa työssä pärjää karjalaisella rempseydellä ja huumorin pilke silmäkulmassa.

Kolme vuotta sitten Pirkko otti Lauttasaareissa yksin asuneen, nyt 94-vuotiaan Oili Vainionpään luokseen asumaan. Sitä ennen Pirkko toimi äitinsä etäomaishoitajana.

– Äiti ei syönyt kunnolla ja soitteli jatkuvasti. Heti kun laskin luurin alas, äiti soitti takaisin. Pienistä merkeistä huomasi, että kaikki ei ollut kohdallaan. Ajoin käytännössä koko ajan Kauniaisten ja Lauttasaaren väliä.

Äidin muistisairaudesta etäomaishoitajuus ei enää riittänyt. Huolellisen pohdinnan jälkeen Oili muutti Kauniaisiin. Päätöstä ryhtyä omaishoitajaksi helpotti se, että eläinlääkärinä toimineen Pirkon klinikan myynti osui sopivasti samaan saumaan.

Talossa oli paljon tilaa, sillä kaksi aikuista poikaa oli

muuttanut jo pois kotoa. Äidille oli helppo järjestää oma huone ja pesutilat.

Kaupunki auttoi kylpyhuoneen remontissa ja apuvälineiden kuten suihkutuolin, rollaattorin ja pyörätuolin hankinnassa.

– Laitoshoito ei tuntunut ollenkaan oikealta ratkaisulta. Kiireisinä työvuosinani äiti tuli bussilla Lauttasaaresta ja auttoi poikien hoidossa, joten nyt oli mahdollisuus tehdä vastapalvelus. Päätöstä helpotti paljon myös se, että työelämässä vielä mukana oleva aviomieheni suhtautui asiaan myönteisesti.

Kaikki tuki kaupungilta

Pirkko otti Kauniaisten kaupungilta selvää omaishoitajuuteen liittyvistä tuista, vastuista ja velvoitteista. Erityistä kiitosta saa intervallahoito eli lyhytaikainen laitoshoidon, jota omaishoitaja voi lomiensa aikana käyttää.

Kun Pirkko virkistyy käymällä konserteissa ja näyttelyissä, Oili-äiti pääsee hoivakoti Villa Anemoneen.

– Ilman intervallitukea ei tästä olisi tullut mitään. Villa Anemone on kuin maanpäällinen taivas, jossa työhönsä sitoutuneet hoitajat ovat muistisairaana tukena.

Omaishoitaja on tiukasti sidoksissa hoidettavaan, joten jokainen meno, juhla ja matka on suunniteltava tarkasti kalenteri kädessä.

Oilin torkkujen aikana Tallinnaan ei oikein ehdi, joten Pirkonkin kalenteri on täynnä merkintöjä pitkälle tulevaisuuteen, lähes samaan tapaan kuin työvuosina.

Omaishoitajuuden aikana Pirkosta on tullut aikamoisen geriatrician asiantuntija. Vanhusten hoidossa hän painottaa ravinnon tärkeyttä. Ruuan täytyy olla vahvaa, energia- ja proteiinipitoista, jotta lihaskatoa ei tapahtuisi. Vanhusten liikuntakyky on hyvin pitkälle kiinni lihaskunnosta. Mausteita etenkin suolaa voi käyttää reippaasti, jotta vanhus tuntisi luonnollista janoa. Oilin herkkua ovat sillivoileivät ja punainen maito.



SATU PIETARINEN

Omaishoitajan työssä auttaa positiivisuus, huumori ja iloinen mieli. Som egenvärdare hjälper det att vara positiv, humoristisk och glad.

Minullekin samppanjaa, kiitos!

Karjalaiset sukujuuret omaavan Pirkon olemus on hersyvän iloinen ja nauravainen. Hänen haaveenaan onkin aina ollut karjalainen suurperhe, jossa pitkän pöydän ympärille kokoontuu koko suku.

Äidin asuminen samassa taloudessa ei ole muuttanut perheen tapoja millään tavalla. Vieraita kutsutaan niin kuin ennenkin, ja Oili viihtyy kun ympärillä on muuta väkeä.

Myös perheen pojat suhtautuvat mummiin luontevasti ja ovat hoitaneetkin häntä, jotta omat vanhemmat ovat päässeet iltamenoille.

– Äidillä on muistisairaus, mutta ei hän silti ole mikään kumma olio, vaan osa perhettä. Eihän kukaan kutsu herra Alzheimeria kylään, ja näillä nyt mennään eteenpäin. Se sama vanha äiti kyllä löytyy sieltä jostakin. Juhlissa äiti huomaa heti, jos hänelle tarjotaan vettä samppanjan sijaan!

Yhteisöllisyyttä peliin

Silloin tällöin Oili istahtaa perheen auton takapenkille ja matka suuntautuu kohti Orimattilaa, aviomiehen lapsuudenkotiin. Siellä odottaa Pirkon 91-vuotias anoppi, jonka omaishoitajana aviomiehen sisiko on aloittanut. Päätös omaishoitajuudesta syntyi pitkälti Pirkon esimerkin ja kannustuksen kautta.

– Miksi nykyään valiteaan niin paljon? Kyllä itsekin voi tarttua toimeen, ei kaikkea voi laittaa yhteiskunnan piikkiin. Vastuuta voi ottaa vaikkapa naapureista ja sukulaisista.

Pirkko kuitenkin korostaa, ettei hän syyllistä laitoshoidon valinnoita omaisia. Omaishoitajaksi ryhtyminen vaatii aina henkilökohtaisen pohdinnan ja puntaroinnin hyvistä ja huonoista puolistä. Joskus laitoshoidon voi olla parempi ratkaisu. Oman lapsen ja puolison omaishoitajuutta Pirkko pitää vielä vaativampana

kuin oman vanhemman hoitoa.

Koko ajan etenevän muistisairaudesta lisäksi Oililla on vain silmänpohjan rappeuman seurauksena huono näkö, mutta ei mitään muita sairauksia. Liikkuminen sujuu vielä toistaiseksi mainiosti rollaattorin avulla. Oilin kasvoille leviää hymy, kun Pirkko kyselee hänen synnyinkaupungistaan Viipurista. Murre on tallella, ja muistoissa Viipurin kesät olivat kuumia.

– Äiti on aina lähdessä Viipurin kotiin. Kesällä äiti istuu puutarhassa hellehattu päässään pelargonioiden keskellä. Aurinko paistaa, mehiläiset surraavat ja kahvikuppi on pöydällä. Näin haluan äidin muistaa.

Pirkon mielestä lapsuutta voi ajatella eturuokana ja elämän alkupalana, keski-ikää pääruokana ja vanhuutta jälkiruokana. Ja jälkiruusta pitää aina muistaa nauttia.

SATU PIETARINEN

SE NÄRSTÄENDEVÅRDARE PIRKKO TAVAKKA: ”ÅLDERDOMEN ÄR LIVETS EFTERRÄTT”. Början som närståendevärdare var för Grankullabon Pirkko Tavakka ett strikt presterande. Som en tians flicka ville hon sköta sin mamma på bästa möjliga sätt, nästan så hon blev utmattad.

Nu tar hon det lugnare. I det krävande jobbet klarar man sig med ett karelskt sätt och en humoristisk glimt i ögat.

För tre år sedan flyttade Pirkkos 94-åriga mamma, Oili Vainionpää, hem till dem.

– Mamma åt inte ordentligt och ringde mig ständigt. Små saker sade mig att allt inte var i skick. Att vara närståendevärdare på avstånd räckte inte längre till.

Veterinären Pirkko nyligen sålt sin klinik så att bli närståendevärdare passade väl in. Dessutom fanns det gott om plats hemma eftersom de två vuxna pojarna flyttat hemifrån. Staden hjälpte med badrumsrenoveringen.

– Anstaltvärd kändes inte som den rätta lösningen. Under mina hektiska arbetsår kom mamma med buss från Drumsö för att hjälpa att sköta mina små pojkar, och nu fanns det en chans att göra en gentjänst. Också min man ställde sig positiv till saken.

Pirkko är speciellt tacksam för intervallvården som hon som närståendevärdare kan få. Då får mamma Oili vara på Villa Anemone. Närståendevärdaren måste planera sin kalender noggrant för hon är starkt bunden till den som vårdas. Pirkkos kalender är full av anteckningar för långt in i framtiden, nästan som under arbetsåren.

Under tiden som närståendevärdare har Pirkko blivit en riktigt stor expert i geriatri. I vården av äldre betonas hon näringen. Maten måste innehålla mycket energi och proteiner för att hålla musklerna starka så att rörelseförmågan hålls uppe. Kryddor och salt ska man använda mycket av för då känner äldre en naturlig törst.

Pirkkos dröm har alltid varit en karelsk storfamilj runt ett stort bord. Att mamma flyttade in har inte ändrat på familjens vanor alls. Gäster bjuds in som vanligt och Oili trivs när det är folk omkring. Sönerna förhåller sig naturligt till ormor och tar gärna hand om henne när föräldrarna ska ut någon kväll.

– Mamma har en minnessjukdom men hon är ändå inte någon konstig figur, utan en del av familjen. Ingen bjuder in herr Alzheimer, men såhär är det. Samma gamla mamma finns nog där någonstans. På fester märker hon genast om hon bjuds på vatten istället för champagne.

Ibland åker Oili med till Orimattila för att hälsa på Pirkkos 91-åriga svärmor. Pirkkos svägerska är närståendevärdare för henne, mycket tack vare exempel och stöd från Pirkko.

– Varför klagas det så mycket nuförtiden? Man kan nog själv ta tag i saken, allt behöver inte skötas av samhället. Man kan bra ta ansvar för grannar och släktingar.

Fast Pirkko anklagar inte de som valt på annat sätt. Att bli närståendevärdare kräver att man tänkt genom goda och dåliga sidor. Ibland är anstaltvärd bättre. Att sköta sin egen man eller sitt barn anser Pirkko att är mer krävande än att sköta sin förälder.

Förutom minnessjukdomen har Oili inga andra sjukdomar än försämrad syn. Att röra sig går bra med hjälp av rollator. Ett brett leende syns i ansiktet när det talas om födelsestaden Viborg.

– Mamma är alltid på väg hem till Viborg. På somrarna sitter mamma i trädgården i sin solhatt mitt bland pelargonerna. Solen skiner, bina surrar och kaffekoppen står på bordet. Så vill jag minnas henne.

Pirkko tycker att barndomen kan ses som förrätten, medelåldern som huvudrätten och ålderdomen som efterrätt. Och efterrätten ska man njuta av.

MARIA SUNDELL, ÖVERSÄTTARE

Pirkon viisi vinkkiä omaishoitajille:

1. Verkostoidu, etsi tietoa (internet, kaupunki, kirkko, Granin Lähiapu, vertaisryhmät).
2. Huolehdi omasta terveydestäsi (liikunta, ravinto, riittävä uni, säännölliset terveystarkastukset). Päiväkokokset ovat sallittuja myös omaishoitajille!
3. Ota vastaan apua. Kaikkea ei tarvitse tehdä itse (valmisruuat, siivousapu).
4. Jos olet henkisesti uupunut, muista liikunta. Fyysisesti uupuneena muista henkiset harrastukset.
5. Tulet muistamaan hoitoajan vielä hymyssä suin!

Omaishoitajuus kehitteillä

Viime syksystä lähtien omaishoidon kehittämissyöryhmä on pohtinut, miten kauniaislaisten omaishoitajien arkea ja elämää voitaisiin konkreettisesti tukea ja helpottaa.

Ryhmässä on mukana kaupungin virkamiehiä, omaishoitajajärjestön ja Granin Lähiavun edustajia sekä kokemusasiantuntijoita. Ryhmän työn taustalla on Helsingin yliopiston sosiaalityön opiskelijoiden tutkimus omaishoitajien tuen tarpeesta Kauniaisissa.

Tällä hetkellä Kauniaisissa on 70 virallista omaishoitajien tehnyttä omaishoitajaa. Hoitopalkkio on porrastettu kolmeen hoitoisuusluokkaan, ja korvauksen suuruus riippuu hoitotyön vaativuudesta. Kuukausittainen korvaussumma vaihtelee 423 eurosta 1666 euroon.

Yksi ryhmän uudistuksista on omaishoitajiansio. Jatkossa jokainen kauniaislainen omaishoitaja saa kotihoidon ohjaajalta tai palveluohjaajalta kansion, johon on kerätty kaikki omaishoitajuuteen liittyvä tarpeellinen tieto. Omaishoitajille on laadittu myös tarkistuslista, jonka hoitaja käy läpi rasti ruutuun-tyylillä. Tarkistuslistaan on koottu kaikki asiat, jotka omaishoitajan on hyvä muistaa. Useinhan esimerkiksi eläkeasiat voivat omaishoitajan arjessa unohtua.

Kaupungin suomenkieliset Internet-sivut asiakasohjeineen ovat valmiit. Ruotsinkieliset sivut ovat päivitystä vaille valmiit. Internet-sivuilta löytyy kaikki oleellinen tieto omaishoitajuudesta.

Ryhmän työ jatkuu jälleen syksyllä. Ensi vuoden alusta on suunnitteilla lisää uudistuksia kauniaislaisille omaishoitajille.

Lisätietoa omaishoitajuudesta: kotihoidon ohjaaja puh.09 5056461 klo 12–13 (yli 65-vuotiaat) sekä palveluohjaaja puh.09 5056456 (alle 65-vuotiaat).

YHDISTYKSET FÖRENINGAR

■ ESPOO-KAUNIAINEN RESERVIUPSEERIT

ESBO-GRANKULLA RESERVOFFICERARE

13.10. Esitelmältä. Merivoimien komentaja, kontra-amiraali Kari Takanen; "Merivoimat tänään ja huomenna", kaupungintalo klo 19.
30.10. Kerhon 50-vuotisjuhla Villa Junghansissa. Illalliskortti 50 €. Molemmat tilaisuudet ovat avoimia yleisölle.
13.10 Föredrag. Kommendören för marinen, konteramiral Kari Takanen: "Marinen idag och i framtiden", stadshuset kl. 19.
30.10 Föreningens 50-årsjubileum i Villa Junghans. Supékort 50 €. Båda tillställningar är öppna för allmänheten.

■ GRANIN LÄHIAPU
GRANI NÄRHJÄLP

Välitämme monipuolista apua kotitalouksille Kauniaisissa. Soita puh. 040 518 9281, klo 9-13.
Vi förmedlar mångsidig hjälp till hushållen i Grankulla. Ring tfn. 040- 518 9281, kl. 9-13.
www.granilahiapury.fi

■ GRANKULLA PENSIONÄRER

PROGRAMMET i september och oktober
Ti 29.9 Paneldiskussion i Nya Paviljongen kl. 14 under rubriken Morgondagens pensionärsförening – krav och önskemål. Inledare är Paul Lillrank, Torbjörn Kevin och Märta Salokoski, moderator Ole Norrback. Seminariet är öppet för alla intresserade. Inträde 2 euro (kaffeservering). Obs tid och plats.
Lö 10.10 Jubileumsmiddag i Nya Paviljongen kl. 14.
Ti 13.10 Clara Palmgren: Våra konstnärer och deras hem i Grankulla.
Ti 27.10 Marjukka Porvari: Vielläkö ehdimme pelastaa Itämeren?
Tisdagsträffarna i Villa Junghans kl. 13.00 (om ej annat anges).

■ GRIFK JÄÄKIEKKO

GRIFK ISHOCKEY

Syyskokous pidetään ke 21.10. klo 18.30 Kauniaisten Keskusurheilukentällä, Bembölevägen 9, 02700 Kauniainen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat sekä valitaan hallitukseen eronneen jäsenen tilalle uusi jäsen kevätkokoukseen 2016 asti.
håller höstmöte ons 21.10 kl. 18.30 Grankulla Central Idrottsplan, Bembölevägen 9, 02700 Grankulla. Vid mötet behandlas stadgeenliga årsmötesärenden samt väljs en ny styrelsemedlem som ersätter den

avgångne medlemmen till och med vårmötet 2016.
Hallitus / Styrelsen Mika Kortene

■ GRANKULLA MILJÖFÖRENING
KAUNIAISTEN YMPÄRISTÖYHDISTYS

3.10. LAUANTAI / LÖRDAG:
Bussiretki klo 9-15 Fiskarsin Slow Food Festivaalille eli lähiruokamarkkinoille. Järj. Kauniaisten Ympäristöyhdistys. Vapaita paikkoja voi kysyä pippi.collander@gmail.com.
Exkursjon med hyrd buss kl 9-15 till Fiskars Slow Food Festival dvs närmatzmarknad. Arr. Grankulla Miljöförening. Man kan fråga om lediga platser pippi.collander@gmail.com.

■ GRANI LATU

La 17.10. perinteiset tanssiaisat Grani Big Bandin tahtiin Kasavuoren koululla.
To12.11. kello18.00 sääntömääräinen syyskokous Kasavuoren koululla. Ajantasaiset tiedot tapahtumista löydät verkkosivuiltamme (www.suomenlatu.org/granilatu) ja Facebook-sivuiltamme.

■ GRANKULLAGILLET

Höstmöte fre 16.10 kl. 18. på villa Breda. Kvällen inleds med ett föredraget "Gör livet lättare, håll ordning på prylarna". Ordningskonsult Susanne Kousa ger tips om hur vi kan få bukt med vårt överflöd av papper och prylar. Därefter stadgeenliga höstmötesförhandlingar. Bl.a. väljs två styrelsemedlemmar för åren 2016-2018 istället för dem som står i tur att avgå två suppleanter för år 2016 två verksamhetsgranskare jämte suppleanter Kvällen avslutas med sedvanlig traktering. Välkomna med.

■ KAUNIAISTEN MARTAT

Lähdemme sieniretkelle Kasavuoreen torstaina 24.9. Tapaamme klo 18 Kasavuoren koulun pihalla (koripallokentän vieressä). Sienikorit ja -veitset mukaan! Sateen sattuessa kokoonnumme klo 18 Villa Junghansin. Lisäinfo sähköpostilla sekä Kauniaisten marattojen facebook-sivuilla.

■ KAUNIAISTEN SUOMALAISET SENIORIT

6.10. Asko Kilpinen, Jääkärisäätiö: Jääkärien elämäntyö itsenäisyysiemme puolesta.
20.10. Raimo Mäkelä: Järki, tunne, tahto – ristiriita vai sopusointu.
Tiistaitilaisuuksiin kokoonnumme Villa Junghansissa klo 12.30 kahville.

Esitelmät alkavat klo 13 ellei toisin ilmoiteta.
Teatteri- ja konserttikäynneistä sekä yhteisistä retkistä ja matkoista kerromme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme.
Eläkeläisenä olet tervetullut jäseneksemme ja osallistumaan toimintaamme. Yhdistyksen kotisivut löydät osoitteesta: www.kssry.fi

ADENOVA
LÄÄKÄRIKESKUS

Länsituulentie 10 A 3. kerros
02100 Espoo, TAPIOLA
ma-to 8-19, pe 8-15

Gynekologit Aitokallio-Tallberg Ansa
Färkkilä Anniina*, Halttunen-Nieminen Mervi
Henttonen Päivi, Huvinen Emilia*, Härkki Päivi
Kaukoranta Seija, Kettula Seija, Laasonen Helena
Lehto Tuulikki, Marttila Marion, Mentula Maarit
Niemi Suvi, Pekkola Maria, Rantala Maija-Liisa
Ronni-Sivula Hannele, Saisto Terhi, Sarvilinna Nanna
Sten Assi, Söderström-Anttila Viveca, Timonen Henri
Tommola Päivi, Tulenheimo-Silfvast Annika *erikoistuva

Fysiatri • Ihotautilääkäri • Kirurgi • Radiologi • Syöpälääkäri
Kliininen seksologi • Fysioterapeutti • Hieroja • Osteopaatti

Ajanvaraus (09) 856 7000
www.adenova.cc

FN-konsert | YK-konsertti
till förmån för flyktingarna i Europa
Euroopassa olevien pakolaisten hyväksi

Torsdag | Torstai 22.10 kl. 18.
Nya Paviljongen i Grankulla
Uusi Paviljonki Kauniaisissa

Grankullaskolornas nuvarande och tidigare elever vill hjälpa flyktingarna i Europa. Kauniaisten koulujen nykyiset ja entiset oppilaat haluavat auttaa pakolaisia Euroopassa.

Kom och lyssna på Grankullas unga förmågor. Tule kuuntelemanan Kauniaisten nuoria osajia.

Granhultsskolans 100 körmusikanter
Kråkorna och Trastarna m.fl.

Biljetter vid dörren | Liput ovella kl. | klo 17.30 -18.

Vuxna | Aikuiset 10 €.

Barn och elever | Lapset ja oppilaat 5 €.

Hjälpen kanaliseras via Kyrkans Utlandshjälp
Apu kanavoidaan Kirkon Ulkomaanavun kautta

Arr. i Järj. SFP i Grankulla

SFP RKP

www.sfp.fi



HAUTAUSPALVELU
KIELONKUKKA
TÄYDEN PALVELUN HAUTAUSTOIMISTO

Espoonlahden toimisto

Yläkaupinkuja 2
(Soukka)
Avoimma ma-pe klo 9-16.30

Leppävaaran toimisto

Konstaapelinkatu 3
(Gallerian lähellä)
Avoimma ma-pe klo 9-16.30

Muina aikoina sopimuksesta

Maksuton ohjevihko
ja kustannusarvio

Alennukset
arkuista ja uurnista:
Veteraanit -15%
Suomen Yrittäjät -10%
Espoolaiset -10%
Kauniaislaiset -10%

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

MYÖMME MYÖS HAUTAKIVIÄ

Tack!

Vill räcka Grankulla
Församling en ros och
ett hjärtevarmt tack!

Stephanie Schröder



Seuraava lehti
postilaatikossasi
20.10.2015

www.kauniainen.fi/
kaunisgrani

Vuokralle

tarjotaan lämmintä varastotilaa 27 m² ja 70 m²
osoitteessa Läntinen Koulupolku 2, Kauniainen.

Tiedustelut: Kari Happonen, puh. 050 547 7738

TOIMIVAT KONEET
METSÄN JA PUUTARHAN
HOITOON.

Tuotteet luovutetaan toiminta-
kunnossa + Käyttöopastus.

MYynti - HUOLTO - VARAOSAT
KONEPALVELU

ESPOO Fallåker 3, 09 512 4125
LOHJA Levysepäntie 4, 019 312 500
Avoimma ark. 8-17, la 10-14
www.konepalvelu.com

TERVETULOA RAAMATTUOPISTOLLE

1.10. Avoimet ovet & asiantuntija-
luento klo 13. Rippi - uskallanko
tunnustaa syntini?

2.-4.10. Avioliiton syyskuolto
Kommunikoinnin haasteista ja
tunteiden ilmaisusta. Lastenhoito.
Ennakoilmoittautuminen.

3.-4.10. Rauhan Sanan syysseurat

6.10. klo 19 Sana Soi -ilta
Ville Uusitalo, Jaana Pöllänen, Anne
Pohtamo-Hietanen ja Kari Jutila.

8.10. Avoimet ovet & asiantuntija-
luento klo 13. Jussi Aukio:
Suomalainen itsetunto

9.-11.10. Naistenpäivät
Kutsu levähtämään, jakamaan,
saamaan lohdutusta ja rohkaisua.
Ennakoilmoittautuminen.

15.10. Avoimet ovet & luento klo 13
Juha Vähäsarja: Herätys ennen ja nyt

16.-18.10. Perusteltu usko ajassamme
Voiko uskoa perustella ja puolustaa järjel-
lisesti? Ennakoilmoittautuminen.

Torstaikammari joka torstai
klo 10.30-13. Juttuseuraa, kahvittelua,
lukemista ja yhdessäoloa.

Jumalanpalvelus joka sunnuntai klo 11
Pyhäkoulu ja lounas.

Lisätiedot www.sro.fi/raamattuopisto. Ilmoittautumiset info@sro.fi, p. 09 5123 910.
Suomen Raamattuopisto, Helsingintie 10, Kauniainen.

- Säleikaihtimet
- Rullaverhot
- Screen-verhot
- Queen kaihtimet
- Pystylamellit
- Paneeli- ja
verhokiskot
- Markiisit

Meiltä suunnittelu,
mittaus ja asennus!

Kaihdin Casadina

Avoimma ark. 10-17 • La 10-14
Lauttasaarentie 11, 00200 Hki
Puh. 0400 363 848,
myynti@kaihdincasadina.fi



RUKA
KATSASTUS

Uusi suomalainen
katsastusasema Ymmerstassa!
Tervetuloa!

Kuurinmäentie 12, 02750 ESPOO, p. 0207181870
www.rukakatsastus.fi

Tervetuloa, Kauniaisten uusi keskusta!

Kaupungin infotilaisuudessa 9.9. sai sen vaikutelman, että keskustan täydentäminen etenee pitkän väynnön tuloksena syntyneen toteutusaikataulun mukaisesti. Hyvä niin, sillä uusi, kaavasta poikkeamiseen perustuva suunnitelma on selvästi parempi kuin aikaisempi, kaavan mukainen. Vaikka keskustan keskeneräisyys varmaan on ärsyttänyt kaikkia, viivästymisellä on siis ollut myös myönteisiä seurauksia.

Tärkeintä minun mielestäni on, että päästään eroon lähes käyttökelvottomilta vaikuttaneista kapeista ja pitkistä toritiloista. Niihin nähden uudessa suunnitelmassa yhteisen ulkotilan mielekkäälle käytölle on selvästi paremmat edellytykset.

Toinen oleellinen parannus on yhteisten sisätilojen saaminen uuden ja vanhan kauppakeskuksen välille rakennettavaan galleriakäytävään.

Vielä pitää kuitenkin jännittää sitä, miten nämä parannukset lopulta toteutuvat. Ulkotilojen osalta lähitöltä löytyy havainnollinen esimerkki siitä, miten asiat on vieläkin mahdollista pilata: rakennetaan kaikki niin täyteen erilaista soikiota, että tila ei palvele ketään. Kirjastonraitin leikkipuistossa näin on tehty, minkä seurauksena vain nuoriso on kelpuuttanut paikan itselleen. Leikkimiseen puistoa ei juuri ole käytetty, enkä ainakaan minä keksi yhtäkään syytä, miksi haluaisin oleskella puistossa, vaikka katselen sitä päivittäin. Melkoista kaupungin keskeisten julkisten ulkoalueiden hukkakäyttöä.

Minulla ei ole mitään sitä vastaan, että nuoriso oleilee puistossa, niin kauan kuin eletään ihmisiksi eikä rikota paikkoja. Koska ongelmia on esiintynyt, on ymmärrettävää, että nuoriso halutaan saada kuriin. Sellaisia ajatuksia en kuitenkaan ymmärrä, että alue haluttaisiin sulkea tai vallata pelkästään aikuisille. Vakiintuneissa kaupunkikulttuureissa tilanne pidetään hallinnassa sillä, että julkisilla paikoilla viihtyvät niin vanhat kuin nuoretkin. Asioihin kyllä puututaan tarvittaessa, mutta ketään ei suljeta pois yhteisestä kaupunkikeskustan elämänmenosta.

Yhtä tärkeää kuin yhteisten ulkotilojen kuuluminen kaikille on se, että keskustaan saadaan vihdon tilaa, jossa voi oleskella talvellakin. Se, mitä liiketoimintaa gallerian äärelle sijoitetaan ja aukeavatko tilat riittävästi gallerian suuntaan, riippuu paljolti tilojen hallitsevan sijoittajatahon taidosta ja tahtotilasta. Toivottavasti gallerian varrelle tulee ainakin yksi kahvila ja yksi ravintola lisää.

Kriittisiä kohtia keskustan täydentymisessä on muitakin, tärkeimpinä ehkä liikennejärjestely yleensä ja paikoitus. Kun paikoitus kellarikerrokseen kauppakeskuksen laajennusosan alle on todettu liikeloudellisesti kannattamattomaksi, paikoitus toteutetaan olemassa olevan kattopaikoituksen laajennuksena.

Tässä ratkaisussa ei ole yhdentekevää ympärillä olevien talojen asukkailla, katetaanko parkkitaso vai ei. On selvää, että paikoitustason jättäminen ilman katosta on lyhyellä tähtäyksellä halvempaa kuin kattaminen. Pitemmän päälle säästäminen kuitenkin toimii itseään vastaan: käyttäjät tulevat vierastamaan avointa kattopaikoitusta, mikä vähentää keskuksen vetovoimaa, ja talvipuhtaanapitokin on kalliimpaa.

Kun keskustan vetovoima lisääntyy, myös liikenne sen ympäristössä kasvaa. Tämä on siinä mielessä positiivinen haaste, että ainakin minä olen valmis hyväksymään tietynasteisen ruuhkien lisääntymisen, jos kaupunkiin tämän vastineena saadaan selvästi aikaisempaa viihtyisämpi keskusta, jonka houkuttelevuus antaa tarvittavaa lisäpotkua myös hajallaan sijaitseville kivijalkakaupoille.

Visa Hietalahti

Välkommen, Grankulla nya köpcentrum!

På stadens infotillfälle den 9.9 fick man intrycket att centrumbygget äntligen kommer att slutföras enligt tidtabellen. Bra så, för den nya planen som avviker från ritningen är klart bättre än den förra, som följer ritningen. Trots att många säkert blivit irriterade på det halvfärdiga centrumbygget så har förseningen alltså fört något gott med sig.

Jag tycker att det viktigaste är att vi slipper de smala och långa torgutrymmena som verkar så gott som oanvändbara. Jämfört med dem har den nya planens gemensamma uteplats säkert fina användningsmöjligheter.

En annan väsentlig förbättring är gallerigången mellan det gamla och det nya köpcentret.

Ännu spänner man sig dock för hur de här förbättringarna till slut förverkligas. I närområdet finns ett konkret exempel på hur saker ännu kan förstöras: man bygger så fullt av erilaista soikiota att utrymmet inte tjänar någon. I biblioteksstråkets park har man gjort så vilket har lett till att ungdomar har tagit över parken. Parken används sällan till lek, och åtminstone kommer jag inte på en enda orsak till att jag skulle vilja vistas i parken, trots att jag ser på den varje dag. Det är verkligen ett slöseri med offentliga utrymmen mitt i centrum.

Jag har ingenting emot att ungdomar vistas i parken så länge de uppför sig väl och inte söndrar något. Eftersom det har funnits problem är det klart att man vill få ordning på ungdomarna. Jag förstår ändå inte tankarna på att man vill stänga området eller reservera det för bara vuxna. I väletablerade stadskulturer hålls situationen i schack så att såväl gamla som unga trivs på offentliga platser. Man ingriper nog vid behov, men ingen utestängs från det gemensamma stadscentret.

Lika viktigt som att utomhusplatserna tillhör alla är det, att vi äntligen skulle få utrymmen i centrum där man kunde vistas också på vintern. Hurdan affärsverksamhet som placeras vid gallerian och huruvida de utrymmena öppnar sig tillräckligt mot gallerian beror mycket på skicklighet och vilja hos den investerare som ansvarar för utrymmena. Jag hoppas att det kommer åtminstone ett café och en restaurang till invid gallerian.

Det finns fler kritiska moment när det gäller färdigställandet av centrum, viktigast är kanske trafikarrangemangen i allmänhet och parkeringen. Eftersom det konstaterades att parkering i köpcentrets utbyggnads källarvåning skulle bli ekonomiskt olönsam, kommer parkeringen att ske genom en utbyggnad av den redan existerande takparkeringen.

Med den här lösningen är det inte betydelsefyllt för invånarna i husen runtomkring om parkeringsplatsen förses med tak eller ej. Det är klart att det på kort sikt blir billigare att lämna parkeringen utan tak. På lång sikt verkar inbesparingen dock mot sig själv: användarna kommer att undvika den öppna parkeringen, vilket minskar köpcentrets dragningskraft och dessutom är vinterunderhållet dyrare.

När dragningskraften till centrum ökar, kommer också trafiken att bli livligare. Det här är en på det sättet positiv utmaning, att åtminstone jag är beredd att godkänna en viss ökning i rusningstafiken om staden istället får ett trivsammare centrum än förr, och lockar till sig folk som ger en behövlig extra kick också åt småbutikerna.

Monica Sonck, översättning

FI GRIFK NAISSET OVAT PALANNEET. GrIFK:illä on pitkästä aikaa joukkue naisten SM-liigassa. Joukkue voitti kauden ensimmäisen ottelunsa Karjaalla lauantaina lukemin 23–27! Hieno alku jännittäville kaudelle.

GrIFK Naiset ovat pelanneet ja voittaneet myös ensimmäisen ottelunsa Suomen Cupissa. Ottelusta tuli eräänlainen paikallisderby kun GrIFK Naiset kohtasivat yhteistyöseuransa KyIF:n. Voitto tuli lukemin 40–12.

Viime kautena GrIFK osallistui kahdella joukkueella ja KyIF yhdellä naisten ykkösdivariin, joukkueet veivät sarjassa kolme parasta sijoitusta. Pelaajat ovat treenanneet paljon kesän aikana ja odottavat innolla tulevaa kautta. Mitään varsinaisia pistetavoitteita ei vielä ole, ensin on löydettävä jokaisen pelaajan vahvuudet ja rakennettava niitä.

– Kuulumme liigan nuorimpiin joukkueisiin ja meillä on vielä matkaa siihen että voimme kohdata huippujoukkueet 60 minuutin pelissä samoilla ehdoilla, sanoo valmentaja Sebastian Aarnio. Odotan hienoja matseja ja kunhan pelaajat kehittyvät, voimme nostaa tavoitteita.

Tule kannustamaan uutta joukkuetta. Seuraavat kotipelit ovat 30.9. klo 19 ja 14.9. klo 19 Kauniaisten palloiluhallissa Grottanissa.

JESSICA JENSEN

SE GRIFK DAMERNA ÄR TILLBAKA. GrIFK har efter en längre paus ett damlag i FM-serien. Det blev seger direkt i återkomsten, första matchen mot BK-46 på bortaplan i lördags slutade 23–27. En fin början på en spännande säsong!

GrIFK damer har spelat och vunnit sin första match även i Suomen Cup. Matchen blev nästan ett lokald Derby, motståndarna var samarbetsföreningen KyIF och matchen slutade med vinst 40–12.

Förra säsongen spelade GrIFK med två lag och KyIF med ett lag i damernas division 1-lagen knep de tre främsta placeringarna i serien. Spelarna har tränat hårt i sommar och är ivriga inför den kommande säsongen. Några uttalade målsättningar vad gäller placering finns inte ännu, utan nu gäller det att hitta spelarnas egna styrkor och bygga vidare på dem.

– Vi är ett av de yngsta lagen i serien och har en rätt lång väg att gå innan vi kan möta topplagen i 60 minuter på lika villkor, säger tränare Sebastian Aarnio. Men jag ser fram emot fina matcher och när individerna blir starkare kan vi höja målsättningarna.

Kom med och heja på våra grandamer, följande hemmamatcher är 30.9 kl. 19 och 14.10 kl. 19 i Grottan.

JESSICA JENSEN



MAGNUS AXBERG

Ylin rivi vasemmalta / Översta raden från vänster: Sebastian Aarnio, Fanny Axberg, Emilia Valkamo, Ellen Wulff, Carolina Rehnberg, Nini Jensen, Annina Nyström, Ellen Nummikoski, Laura Lindholm, Susanna Kaivola, Annika Andersson, Miro Koljonen, Joachim Wik.

Keskimmäinen rivi vasemmalta / Mellersta raden från vänster: Catharina Aspenström, Anette Salonen, Sophia Böckelman, Nina Sunabacka, Lina Lundqvist, Antonia Nyman, Felicia Grönholm

Alin rivi vasemmalta / Nedersta raden från vänster: Cara Feodoroff, Alexandra Olsson, Wilhelmina Wolff Kuvasta puuttuu / På bilden saknas: Ingrid Degerth, Sara Wilhelmsson, Daniela Aure


Kiinteistömaailma


Tervetuloa myymäläämme!
Tarjoamme sinulle kahvit ja ajankohtaista tietoa asuntomarkkinoista.

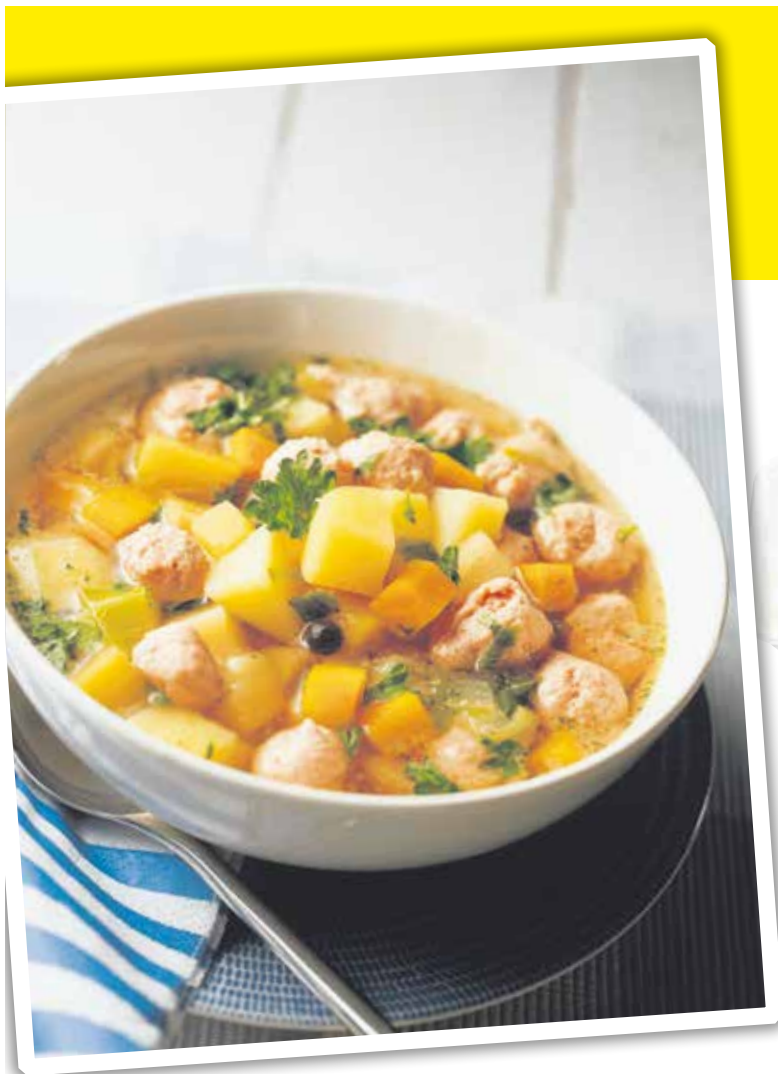
Avoimma ma-to 9-17 pe 9-16

Kiinteistömaailma | Pecasa Oy LKV
Kauppakeskus Grani, Tunnelitie 4, 02700 Kauniainen
p. (09) 2311 0300, kauniainen@kiinteistomaailma.fi
www.kiinteistomaailma.fi

INSTRU KAUNIAINEN, OPTIKKO JA SILMÄLÄÄKÄRI- PALVELUT.

Kauniaistentie 7 | 02700 Kauniainen | 0203 32903

Juuri sinulle sopivat silmälasit.



Keitto on syksyn herkku Delikata soppor till hösten



179

Wursti
**Siskonmakkarat/
Siskonkorv**
400 g (3,58/kg)
Max. 2 pkt/talous
Max. 2 förp./hushåll



039

Oululainen
Reissumies
235 g (1,66/kg)



179

Appetit
Kotimainen/Finsk
**Peruna &
keittokasvikset/
Potatis &
soppgrönsaker**
750 g (2,39/kg)



120

Fazer
**Marjapiirakat/
Bärpiroger**
140 g (8,57/kg)

Jälkiruoaksi/ Till efterrätt



Omistajan käyntikortti
Ägarens visitkort

S-market Kauniainen Etelä/Grankulla Södra
Kauniaistentie/Grankullavägen 7, puh./tfn 010 762 6730

S-market Kauniainen Pohjoinen/Grankulla Norra
Asematie/Stationsvägen 1, puh./tfn 010 762 6440
(0,0828 €/puh/samtal + 0,1199 €/min)

MARKET
Enemmän kuin edullinen

Arkisin 7-21 Vardagar
Lauantaisin 8-18 Lördagar
Sunnuntaisin 12-18 Söndagar



facebook.com/
varubodenosla

KAUNIAISTEN YRITTÄJÄT PALVELUKSESSASI - GRANKULLA FÖRETAGARE TILL DIN TJÄNST

APTEEKKI - APOTEK

Kauniaisten Apteekki - Grankulla Apotek

Laaja tuotevalikoima, ystävällinen ja joustava palvelu. Tervetuloa! Välkommen! Kirkkotie 15, 02700 Kauniainen. Puh. 09 505 1331. Avoinna (1.9.-31.5.): ma-to 9-20, pe 9-18, la 9-16 www.kauniaistenapteekki.fi, kauniaisten.apteekki@apteekkit.net

ALUSASUJEN ERIKOISLIIKE / SPECIALBUTIK FÖR UNDERKLÄDER

Lara's secret Oy- laadukkaat alusasiat arkeen ja juhlaan

Imetys-, urheilu-, ja , proteesiliivit sekä uima asuja kaiken kokoisille. ma-pe 10-18 ja la 10-15. Tervetuloa! Välkommen! Tunnelitie 5, puh. 050 357 9335 posti@larassecret.fi, www.larassecret.fi

FYSIOTERAPIA - FYSIOTERAPI

FysioSporttis Grani

Kauppakeskus Grani Köpcentrum. Kauniaistentie 7, 2. krs/vän, Grankullavägen Kauniainen 02700 Grankulla, puh./tfn 540 43460

HIERONTA - MASSAGE

Khunchai Oy

Lämminkivihieronta, Aromahieronta, Thaiöljyhieronta. Ajanvaraus puh. 050 594 9149, Kirkkotie 15 Tervetuloa! www.khunchai.fi

Hieronta Hyvä Voima Hilka Matilainen (koulutettu hieroja)

Kotihieronta: kutsu hieroja kotiisi Kauniaisissa ja Espoossa, alk. 45 min./47 €. Varaa aika: tekstaa tai soita 040 533 4488 tai lähetä viesti hilka@hierontahyvavoima.fi. Katso lisää www.hierontahyvavoima.fi.

JUHLAPALVELUT - FESTSERVICE

Premium Catering Oy

Juhla- ja pitopalvelua, yksityisille ja yrityksille. Juhlatila Vallmogård. Vi betjänar Er gärna också på svenska. puh./tfn 029 001 7182, 040 555 0568, fax 467 178 juhla@premiumcatering.fi, www.premiumcatering.fi

KAMPAAMO- JA PARTURILIIKKEET - FRISÖRER OCH BARBERARE

Hiusateljé Tizian

Kaikki kampaamopalvelut: laserhoidot, hius/hiuspohjaongelmien tutkimukset sekä hoidot, kampaamotuotekauppa. Tunnelitie/ Tunnelvägen 6, puh./tfn 505 2002, www.tizian.fi, tutkimus@tizian.fi

Hiuskellari Carmen

Niina Pihlajamäki. Laaksotie/Dalvägen 11, 02700 Kauniainen puh./tfn 505 2970, www.hiuskellaricarmen.fi Tervetuloa!

Kampaamo Damfrisering Harri Nyberg

Kampaamo-parturi/Damfrisör-barberare. Laaksotie/Dalvägen 11, puh./tfn 505 1601

Kauniaisten Parturiliike

Anne Knihtilä, Laaksotie/Dalvägen 11, puh./tfn 505 0993. Tervetuloa ilman ajanvarausta!

KAHVILAT - CAFÉER

Lähellä Deli

Luomu- ja lähiruokaa. Kahvila, lounasdeli, luomupuoti, catering. Ma-pe 8-18, la 9-15, www.lahelladeli.fi, puh. 0400 435 454

KAUNEUDENHOITO - SKÖNHETSVÅRD

Aila Airo Kauneuspalvelut

Kauneushoitola ja kosmetiikan erikoisliike. Kavallantie/Kavallvägen 24, 02700 Kauniainen puh./tfn 09 505 3380, info@ailaairo.fi, www.ailaairo.fi

RVB KAUNIAINEN

RVB hoitomenetelmät ja tuotteet. Laaksotie 11 C. Ajanvaraus puh. 045 270 1702, info@rvbkauniainen.com, www.rvbkauniainen.com

KEITTIÖ- JA LAHJATAVARALIIKKEET KÖKS- OCH PRESENTAFFÄRER

Pannacotta Home & Kitchen

Kauppakeskus Grani Köpcentrum. Ark./Vard 10-18, la/lö 10-14 puh./tfn 09 2906 0829. www.pannacotta.fi. Välkommen! Tervetuloa!

KIINTEISTÖHUOLTO - FASTIGHETSSKÖTSEL

Kiinteistöhoito Nerola Oy KHN

Kiinteistö- ja kotisiivoukset. Sari 040 589 0069, sari.nerola@welho.com

KIINTEISTÖNVÄLITYS - FASTIGHETSFORMEDLING

RE/MAX, Kiinteistönvälitys Excellence Oy LKV

Kiinteistönvälitykseen, vuokraukseen ja asuntosijoittamiseen sitoutuneet yrittäjät. Vi betjänar även på svenska. Kauppakeskus Grani, Promenadiaukio 1, puh. 045 800 6500 www.remax-excellence.fi, excellence@remax.fi

Kiinteistömaailma / Pecasa Oy LKV

Kiinteistönvälitys / Fastighetsförmedling Tunnelitie 4, 02700 Kauniainen, puh./tfn 2311 0300 kauniainen@kiinteistomaailma.fi, www.kiinteistomaailma.fi

KULTA- JA KELLOLIIKKEET - GULD- OCH URAFFÄRER

Kauniaisten Kello ja Kulta / Grankulla Ur och Guld

Promenadiaukio/Promenadplatsen 1, puh./tfn 505 0090

KULTTUURITUOTANTOPALVELUT JA TEATTERITOIMINTA/ KULTURPRODUKTION TJÄNSTER OCH TEATERAKTIVITET

Valolintu Oy

Mm. hauskoja teatteri-improvisaatiokursseja, ja vuorovaikutus-taitoja kehittäviä Statukset lentoon -kursseja. Puh./tfn 044 360 0444 valolintu@gmail.com, <http://facebook.com/valolintuoy>

LÄÄKÄRIPALVELUT - LÄKARTJÄNSTER

EIRAN SAIRAALA Lääkäriasema Granimed/

EIRA SJUKHUS, Läkarestation Granimed

Yleis- ja erikoislääkäripalvelut, laboratorio/ Allmän- och specialistläkaretjänster, laboratoriet Puh./tfn 09 1620 670, Kauppakeskus Grani 3. krs / Köpcentrum Grani 3. vän. www.granimed.fi, www.eiransairaala.fi, www.eirasjukhus.fi

MUSIIKKILIIKE

Kitarakellari

Täyden palvelun musiikkiliike Kauniaisten keskustassa. Kitarat, Bassot, Vahvistimet, Rummut, Koulusoitimet ja Huolto. Kirkkotie 15 K1. (Apteekin takana) puh. 046 902 4261, www.kitarakellari.fi

PANKIT - BANKER

Nordea Pankki Suomi Oyj/Nordea Bank Finland Abp

Soila Sarkola, pankinjohtaja/bankdirektör Promenadiaukio 1/Promenadplatsen 1, 00020 NORDEA puh. 0200-3000/tfn 0200-5000

Aktia Pankki Oyj / Aktia Bank Abp

Max Björklund, apulaispankinjohtaja/bitrådande bankdirektör Tunnelitie 1 /Tunnelvägen 1, 02700 Kauniainen/ Grankulla, puh./tfn 010 247 6010, www.aktia.fi

Handelsbanken Kauniainen

Tyytyväisten asiakkaiden pankki. Henkilökohtaista sijoitusneuvontaa ja pankkipalveluja ajanvarauksella Sinulle sopivana ajankohtana. Puh./tfn 010 444 3600, handelsbanken@kauniainen.fi

VERHOOMO - MÖBELTAPETSERING

Soffan verhoomo-möbeltapetsering

Teemme verhoilutöitä yrityksille sekä yksityishenkilöille. Vi betjänar både privatpersoner och företag med traditionell och modern möbeltapetsering. Puh./Tfn. 050 339 0609 - Jenny/ www.soffan.fi/info@soffan.fi

TERVEYSLIIKUNTA - HÄLSOMOTION

Method Putkisto, Somaattinen venyttely, Pilates alkeet

Marjo Pursiainen marjo.pursiainen@elisanet.fi 050 324 0695 Ryhtiryhmät keskiviikkoisin klo 17.30 ja perjantaisin klo 10.

TILINTARKASTUS - REVISION

Uudenmaan Tilikartta Oy

Tilitoimistopalvelua lähelläsi. Ota yhteyttä! Bokföringstjänster nära dig. Tag kontakt! Jonna Stenman: jonna.tilikartta@gmail.com, 040 570 4023 Mathias Stenman: mathias.tilikartta@gmail.com, 0400 361 320

KAUNIAISTEN YRITTÄJÄT RY - GRANKULLA FÖRETAGARE RF

Suomen Yrittäjät kouluttaa - Företagarna i Finland utbildar

Tutustu Suomen Yrittäjien koulutusvalikoimaan. Koulutustarjonnassa korostuu liiketoiminta-osaamisen kehittäminen, ajankohtaiset koulutusteemat kuin myös kohtuuhintaiset koulutukset. Osa koulutuksista toteutetaan webinaareina netin välityksellä ja osa erilaisina seminaareina ja koulutuspäivinä. Lisätietoa koulutuksista: www.yrittajat.fi.

LOKAKUU

Hakukoneoptimointi

9.10.2015
Omalla koneellasi (webinaari)

Arvonlisäverotuksen perusteet

14.10.2015
Omalla koneellasi (webinaari)

Ajankohtaisveropäivä

21.10.2015
Tiedekeskus Heureka, Vantaa

Asiakasrekisteri Excelillä

28.10.2015KY
Omalla koneellasi (webinaari)

MARRASKUU

Pk-yrityksen arvonmääritys

6.11.2015
Omalla koneellasi (webinaari)

Yrittäjän veroseminaari

18.11.2015-20.11.2015
Viking Linen m/s Mariella, Helsinki - Tukholma - Helsinki

TAPAHTUMAKALENTERI - EVENEMANGSKALENDER

- 2.-4.10.2015** Valtakunnalliset Yrittäjäpäivät
Vuokatissa /De nationella
Företagardagarna i Vuokatti
- 6.10.2015** Aamiainen / Frukost
Isäntänä / Vård Nordea, Moms.
- 6.10.2015** Vuosikokous / Årsmöte,
Suomen Raamattuopisto klo / kl 18.00
- 3.11.2015** Aamiainen / Frukost
- 21.11.2015** Vuoden Yrittäjägaala 2015 /
Årets Företagargala 2015
Tilaisuudessa palkitaan Kauniaisten
Vuoden Yrittäjä! / Årets Företagare
i Grankulla premieras!
- 26.11.2015** Joulunavaus toriaukiolla /
Julöppningen på torget



Yrittäjät
KAUNIAINEN-GRANKULLA

Grani
KAUPPAGESKUS KÖPCENTRUM

WWW.KAUPPAGESKUSGRANI.FI

IMPLANTTI-ILTAPÄIVÄ + HYVÄT NEUVOT

OF OIKO
SIVOLAKATTA
PÄIVÄLEHTI



Keinojuurihampailla eli implanteilla voidaan korvata puuttuvia hampaita tai parantaa proteesien toimintaa.

**TERVETULOA
MAKSUTTOMAAN IMPLANTTI-
ARVIOINTIIN TORSTAINA
8.10. KLO 15-18!**

Varaa aika, 09 512 9110.

**MAKSUTON
IMPLANTTI-
ARVIOINTI
TO 8.10. 15-18**

**Hammaslääkärit
Jaarte & Jungell**
Kirkkotie 15, Kauniainen
09 512 9110

plusterveys
JAARTEJUNGELL.FI

NYT VUOKRATTAVANA

KAUNIAISSA erinomainen 2h+k+s+kph+lasitettu parveke 65,5 m².
Vuokra 1100 €/kk. Takuu 2 kk.

HELSINGISSÄ huippuasunto huippupaikalla, 5h+k 173 m², työsuhteasunnoksi.
Vuokra 3880 €/kk, takuu 2 kk.

WESTENDISSÄ hyvä, remontoitu erillistalo 7h+k+sauna 202 m².
Vuokra 3600 €/kk. Takuu 2 kk. Vuokrataan ensisijaisesti työsuhteasunnoksi.

NÖYKKIÖSSÄ siistikuntoinen erillistalo 270 m², 6h+k+s+2kph+ask.huone+autotalli.
Vuokra 2950 €/kk. Vuokrataan ensisijaisesti työsuhteasunnoksi. Takuu 2 kk.

MATINKYLÄSSÄ näppärä pikkukoti 2h+kk+kph+sauna+lasitettu tilava parveke,
40 m². Vuokra 815 €/kk. Takuu 2 kk.

KIRKKONUMMELLA remontoitu yksiö 27 m², 485 €/kk. Vapaa.
Takuu 2 kk.

**TARJOA MYYNTIIN! ILMAINEN ARVIO MYYNTIÄ VARTEN.
NYT KYSYNTÄÄ PIENEHKÖILLE, 1-2 h VUOKRA-ASUNNOILLE.
HOIDAMME MYÖS KIRJALLISET ARVIOT.**

Tiedustelut Sirku Tanskanen p.09-5054217, 050 599 7168
Seppo Tanskanen, p. 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

Tervetuloa virkistymään ja rentoutumaan...

Exuviance kasvohoito
Hoito sopii erinomaisesti rypyyhin ja juonteisiin, kuivalle iholle, pigmenttimuutoksiin, akneen, epäpuhtaalle iholle, rosaceaan ja atooppisen ihottumaan- sekä miehille että naisille!
Sis. alkupuhdistuksen, hapotuksen, mek. puhdistuksen, RTM-naamion, hieronnan, kulta-naamion sekä voiteet.
90min **79€** (89€)

Täydellinen Jalkahoito
Sis. Jalkakylvyyn, kuorinnan kovettumien poiston, kynsien ja kynsinahojen hoidon poralla, hoitavan jalkanaamion, rentouttavan hieronnan jaloille.
75min **60€** (65€)

Brasilialainen sokerointi naisille
Sokeroinnilla eroon häiritsevästä ihokarvoista.
65€ (75€)

Geelilakkaus
35 € (45 €)

Tarjoukset voimassa 19.10.2015 asti. Tervetuloa!

Lahjakortit & tuotemyynti

Mandarina

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

Avajaispäivinä mahdollisuus kuvauttaa iho Visia-ihonkuvantamislaitteella.

Varaa oma aikasi heti! VISIA analysoi mikroskooppisestartarkasti ihosi kaikki kerrokset, UV-vauriot, kapillaarivauriot, tulehduspesäkkeet, pinnalliset sekä syvät juonteet. VISIAlla voimme suunnitella juuri sinun ihollesi yksilöllisen ihonhoito-ohjelman. Hinta 45 €

Tuoteoston yhteydessä Visia on ILMAINEN!

**KAUNEUSHOITOLA
MEDICAL
Beauty Station**

Täyden palvelun kauneushoitola

VIETÄMME SYYSKAUDEN AVAJAISIA To 1.10 - La 3.10

Avajaispäivinä kaikki

- *Ihohoito tuotteet -20%
- *Artdeco meikit -30%
- *Parfyymit & Huonetuoksut -15%
- *Ilmaisia pikameikkiopastuksia!

Arvomme liikkeessä käyneiden kesken 100 € lahjakortin

Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat remontoituihin raikkaisiin tiloihimme!

Seuraa päiväkohtaisia tarjouksia koti- ja f -sivuilta!

www.mbstation.fi • puh. 044 025 8285

• Tunnellite 6, 02700 Kauniainen (Turmaninaukiolla) • Ma-Pe 10-18, La 10-14 (la toistaiseksi sop.muk.)
• Sinua palvelevat ammattitaitoiset Sky.dipl. kosmetologit Tarja Pöyhönen ja Nina Asp

**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

Kotisiivous ei ole ikinä ollut näin helppoa

Lakeuden Emännät siivoaa satojen vuosien kokemuksella.
Soita Alajärven emännälle M. Bucht
p. 010 281 2600, www.lakeudenpito.fi

MM Siivouspalvelut Oy

- Kotisiivoukset
- Kerta- ja sopimussiivoukset
- Ikkunanpesut
- Toimistosiivoukset

Luotettava siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi

Tilaa ilmainen arviokäynti! 045 6385 774 Mirja

Kodin sähköasennukset

Soita! 050 533 5989

Virtahepo
- Ketterä sähköasennusliike -

Virtahepo - Spiritium Oy | www.virtahepo.fi

Luotettava Kumppani

**Seuraava lehti
postilaatikossasi 20.10.2015**

fenix KAUNEUSKESKUS

SYYSKUUN PIRISTÄJÄT

GEELILAKKAUKSET -20%

IMAGE-KASVOHOIDOT -20%

YUMILASHES-KESTOTAIVUTUS
79€ (norm. 89€)

Voimassa 30.9.2015 asti.

Palvelemme Sinua arkisin 8-21 lauantaisin 8-14

AJANVARAUS p. 050 503 6106
WWW.VARAAHETI.FI/KAUNEUSKESKUSFENIX

INFO@KAUNEUSKESKUSFENIX.FI | WWW.KAUNEUSKESKUSFENIX.FI

Metodistkyrkan

Gudstjänst, söndagar kl. 11 | Casaträff i Casa Senioris gillestuga måndagar kl. 14 |
Rytmikgrupper onsdag kl. 10, torsdag kl. 9.30 och 10.45 | **Oasgrupper**; se hemsidan

Grankulla svenska metodistförsamling
www.grankulla.metodistkyrkan.fi, Kyrkovägen 18

KYLÄTALKKARI

tekee tasokkaasti ja edullisesti terassit, aidat, pihaportaat, kattojen ja rännien puhdistukset, roskien kuljetukset jäteasemille.

**WWW.KESAR.FI
PUH. 050 308 1815**

Ben Winqvist

050 323 1338

Rakentaa - Korjaa - Maalaa
Bygger - Reparerar - Målar
www.bewix.net

**KAUNIAISTEN KIRKKO
MESSU
PYHÄISIN KLO 10**

**GRANKULLA KYRKA
HÖGMÄSSA
HELGDAGAR KL. 12**

kuvatapio

KAUPPAKESKUS GRANI 09 505 0019

tabletista tai kännykstä
paperikuvat
vaikka mukaan!

KUVAMESTARIT

KaunisGrani

Kaunis Grania julkaisee Ab Grankulla Lokaltidning - Kauniaisten Paikallislehti Oy -niminen yritys, jonka Kauniaisten kaupunki omistaa. Kauniaisten kaupunginhallitus nimeää vuosittain hallituksen lehdele. Hallitus toimii myös toimitusneuvostona.

Kaunis Grani utges av Ab Grankulla Lokaltidning - Kauniaisten Paikallislehti Oy. Bolaget ägs av Grankulla stad. Grankulla stadsstyrelse utnämmer varje år en styrelse för tidningen. Styrelsen fungerar även som tidningens redaktionsråd.

Hallitus/Styrelse
Stefan Stenberg (SFP)
Jessica Jensen (SFP)
Nina Colliander-Nyman (SFP)
Irmeli Viherluoto-Lindström (KOK)
Virva Wahlstedt (KOK)
Olavi Tupamäki (KOK)
Julius Jansson (VHREÄT)

Varalla/Suppleanter
Catharina Brandt-Vahtola (SFP)
Thomas Romantschuk (SDP)
Heikki Kurkela (KOK)
Avustajat/Medarbetare
Jessica Jensen
Annika Mannström
Nina Colliander-Nyman

Eeva Kortekangas-Kalmari
Kirsi Klaike
Terhi Lambert-Karjalainen
Jukka Knuuti
Clara Palmgren
Catharina Brandt-Vahtola
Jan Andersson
Kirsi Lassooy
Ritva Mönkäre

Henrik Huldén
Peik Stenberg
Sirku Vepsäläinen
Kai Kuusisto
Junnureparit/Juniorer
Tita Hukkinen
Hanna Teikari
Belén Weckström
Cindy Sukapää