

KaunisGrani

No Nr 1/10.-30.1.2019 • Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla • www.kaunisgrani.fi

PETTER GRÖNING



Daniel Spranger, Hanna Ramm-Schmidt ja koulukoira Nova, joka on todella suosittu Hagelstamska skolanissa.

LUE LISÄÄ SIVULTA 9

Daniel Spranger och Hanna Ramm-Schmidt med skolhunden Nova som är väldigt populär i Hagelstamska skolan.

LÄS MERA PÅ SIDAN 9



JAN SNELLMAN

Sotekuurossa lauletaan ja parannetaan työkykyä.

LUE LISÄÄ SIVULTA 8

I Sotekören sjungs det samtidigt som arbetshälsan främjas.

LÄS MERA PÅ SIDAN 8

Huippukokki Pekka Terävä viettää vapaa-aikansa GrIFK:n jalkapallon parissa.

LUE LISÄÄ SIVUTA 6

Stjärnkocken Pekka Terävä tillbringar fritiden med GrIFK-fotbollen.

LÄS MERA PÅ SIDAN 7



JAN SNELLMAN

UUSI VUOSI - UUSI KROPPA!

Haluatko senttejä pois vyötäröltä, vatsanseudulta tai reisistä?

HYPOXI® kohdentaa rasvanpolton ongelmakohtiin sekä vähentää tehokkaasti selluliittia. HYPOXI® perustuu liikunnan ja alipaineen yhdistelmään. Näkyviä tuloksia nopeasti. Sopii miehille ja naisille. Urheilijoille palautumiseen!

VARAA KONSULTAATIO 30.1. MENNESSÄ, SAAT 2 LISÄKERTAA MAKSUTTA!

HYPOXI ESPOO MATINKYLÄ
Matinkatu 5, Puh. 044 043 0111, matinkyla@hypoxi.fi
LUE LISÄÄ WWW.HYPOXI.FI

HYPOXI®
design your body

TUTTU
ELIXIRISTÄ!



Jalkapallo, kuorolaulu ja koulukoira tuovat meille hyvinvointia

Usein tarvitaan vain pieniä asioita parantamaan vointia ja viihtymistä. Alla olevassa kolumnissaan Ulla Tikkanen kirjoittaa kulttuurin merkityksestä hyvinvoinnille. Tässä numerossa tuomme esille myös muita esimerkkejä toiminnasta, joka tekee elämästä kiinnostavampaa ja keveämpää - ja todennäköisesti myös paljon hauskeempaa.

Hagelstamska skolanin koulukoira Nova on malliesimerkki melko uusista hyvinvointia edistävästä apuvälineistä. Nova on varmasti erityisen tärkeä oppilaille, joilla ei ole koiraa tai lemmikkiä kotona, mutta kenelle tahansa yläkoulun oppilaista voi olla silloin tällöin kivaa saada halata koiraa, kun arki tuntuu harmaalta ja tylsältä.

Rauhallisempi ilmapiiri ja parempi tunnelma luokassa, ja oppilaat, jotka malttamattomasti odottavat tunnin alkua, ovat tietysti ylimääräinen bonus.

Kirjoitamme myös tähtikokki Pekka Terävästä, joka käyttää suuren osan vapaa-ajastaan Kauniaisten jalkapalloiluun. Hänen viestinsä on, että vastapainoksi vaativalle ja aikaa vievälle työlle tarvitaan harrastus, joka vaatii innokkuutta. Hän yrittää olla sata-

prosenttisesti läsnä sekä työssään että vapaa-ajallaan. Hän on aina nauttinut jalkapallokentällä olemisesta ja on huomannut, että se auttaa rentoutumaan.

Monelle kulttuuri on juuri se asia, joka auttaa jaksamaan elämässä. Monet ovat kulttuurin kuluttajia kun taas toiset haluavat olla kulttuurin tuottajia. Monelle tärkeä kuorolaulu lisää hyvinvointia tutkimuksien mukaan.

Tässä numerossa saatte lukea Sotekuorosta joka on sosiaali- ja terveystoimen työntekijöille tarkoitettu kuoro. Kuoron avulla eri osastojen työntekijät voivat tavata, laulaa ja pitää hauskaa yhdessä. Sotekuoro ei siis ole vain musiikkia vaan mitä suurimmassa määrin myös työhyvinvointia edistävä projekti.

JAN SNELLMAN
PÄÄTOIMITTAJA
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ



Fotboll, körsång och skolhunden får oss att må bra

Det krävs ofta rätt små medel för att få oss att må bättre och att trivas med tillvaron. I kolumnen nedan skriver Ulla Tikkanen om kulturens betydelse för välmåendet. I det här numret av tidningen lyfter vi också fram några andra exempel på verksamhet som gör livet intressantare och lättare - och sannolikt även mycket roligare.

Skolhunden Nova i Hagelstamska skolan är ett typexempel på rätt så nya hjälpmedel vi tagit till oss för att få oss att må bättre. För de elever som inte har hund eller husdjur hemma är Nova säkert extra viktig, men också för vilken elev som helst på högstadiet kan det vara fint att då och då få krama om en hund när vardagen kanske annars känns grå, trist och tråkig.

Att man dessutom får en lugnare atmosfär, bättre stämning i klassen och elever som är så entusiastiska att de knappt kan vänta på att timmen ska börja är naturligtvis en extra bonus.

Vi skriver också om stjärnkocken Pekka Terävä, som satsar en stor del av sin fritid på fotbollen i Grankulla. Hans budskap är att det behövs en hobby som kräver en helhjärtad inställning för att fixa balansen då man har ett fordrande och tidskrävande jobb. Han försöker vara hundraprocentigt närvarande både på jobbet och fritiden. Han säger att han alltid njuter av att vara på fotbollsplanen och märker att det hjälpt honom att koppla av.

För många är det just kulturen som gör livet lättare att uthärda. Många väljer att vara kulturkonsumenter, medan andra vill vara kulturproducenter. Körsång är viktigt för många och enligt undersökningar ökar körsången välbefinnandet.

I det här numret får ni läsa om Sotekören som är en kör för anställda inom social- och hälsovårdssektorn. Kören gör det möjligt för kollegor från olika avdelningar att träffas, sjunga och ha det roligt ihop. Sotekören är alltså inte bara musik, utan i allra högsta grad också ett projekt för att främja arbetshälsan.

JAN SNELLMAN
CHEFREDAKTÖR

kolumni kolumnen

Hyvinvointia, iloa ja elämyksiä kulttuurista

J JOULUN tunnelmaan viritti osallistuminen 22.12. Kauniaisten kirkossa pidettyyn konserttiin *Enkelten laulua pimeydessä – joulukonsertti vuoden pimeimpänä päivänä*. Johanna Almark-Manninen & JAM Ensemble loivat tunnelman, jossa vuoden pimein päivä muuttui musiikin vaikutuksesta elämykseksi. Musiikillisesta ilotulituksesta nauttivat silminnähden sekä esiintyjät että yleisö. Konsertti todisti taas kerran sen, josta on jo olemassa paljon tutkimustietoakin: kulttuuririkokemukset lisäävät yhteen kuuluvuuden tunnetta, tuovat iloa ja hyvinvointia.

Taide ja kulttuuritoiminta liitetään moniin yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunnan tason sosiaalisiin vaikutuksiin: yksinäisyyden lievittämiseen, sosiaaliseen osallistumiseen, osallisuuden vahvistamiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Se liittyy myös aktiiviseen kansalaisuuteen; kulttuurisen osallistumisen

ja äänestysaktiivisuuden ja vapaaehtoistyön tekemisen välillä on todettu yhteys.

Assi Liikanen (2003) tunnisti väitöstudiumuksessaan neljä taide- ja kulttuuritoiminnan hyvinvointiin vaikuttavaa elementtiä. Ensiksi taide rikastuttaa elämää elämysten ja merkityksellisten taidekokemusten kautta, toiseksi taiteella on yhteys kokemuksiin paremmasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Lisäksi taideharrastukset ja kulttuuritoiminta synnyttävät yhteisöllisyyttä, tuovat uusia ihmissuhteita ja taide lisää elin- ja työympäristön viihtyisyyttä.

On myös esitetty, että kulttuurin ja hyvinvoinnin välinen yhteys ei ole yksiselitteinen eikä aukoton. Voisivatko taustalla olla pikeminkin erot sosiaalisessa asemassa kuin taiteen vaikutukset? Tutkimustieto kuitenkin puhuu laajasti sen puolesta, että taiteen ja kulttuuritoiminnan avulla voi löytää keinoja

hyvinvoinnin lisäämiseksi. Prof. Antti Karisto puhuu näkymättömästä sosiaalipoliitikasta. Tärkeä askel ymmärryksessä tähän suuntaan on sosiaali- ja terveystoiminnan ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteinen, 17.12.18 julkaistu suositus toimista, joiden avulla edistetään kaikkien väestöryhmien taiteen ja kulttuurin saatavuutta ja saavutettavuutta sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Suositukset on kirjattu tulevaisuuden maakunnille ja kunnille, mutta julkaisussa on hyviä toimenpide-ehdotuksia heti toteutettavaksi. Taide ja kulttuuri liitetään kunta- ja palvelustrategiaan sekä osaksi hyvinvointikertomustyötä. Lisäksi varmistetaan taide- ja kulttuuritoiminnan integrointi sosiaali- ja terveyspalveluihin ja tunnustetaan yhdyspinnat ja mahdollisuudet eri toimijoiden kanssa. Myös elinympäristön merkitys on

huomioitu, sillä yhtenä toimenpiteenä esitetään, että määräosa rakennushankkeiden kustannuksista varataan kohteen taidehankintoihin. Toimenpiteet suositellaan kirjattavaksi eri toimijoiden yhteiseen kulttuurihyvinvointisuunnitelmaan. Ilahduttavaa on, että Kauniaisissa kulttuuri on jo nyt mukana toiminnassa monella tavalla.

Alussa kuvaamassani konsertissa muistui mieleen vaikuttava hetki joulukuun alussa, jolloin Villa Bredan ryhmäkotien asukkailla järjestettiin kattoterassilla illan hämartyessä hyvää mieltä tuottanut glögi- ja laulutilaisuus. Suunnittelemme nyt yhteislaulutilaisuuksien järjestämistä Villa Bredan asukkailla ja muille kuntalaisille, ensimmäinen on 1.2. klo 13 ja kesän kunniaksi lauletaan Villa Bredan kattoterassilla.

ULLA TIKKANEN
SOCIAALI- JA TERVEYSJOHTAJA

Kultur ger välmående, glädje och upplevelser

J JULKONSERTEN Änglasång i mörkret i Grankulla kyrka under årets mörkaste dagen 22 december skapade julstämning. Johanna Almark-Manninen & JAM Ensemble förvandlade med sin musik årets mörkaste dag till en upplevelse. Både publiken och artisterna njöt synbarligen av det musikaliska fyrverkeriet. Konserten bevisade än en gång det som det redan finns mycket forskningsbevis om: kulturupplevelser ökar känslan av samhörighet, ger glädje och välmående.

Konst och kulturverksamhet förknippas med många sociala verkningar både på individ-, samfunds- och samhällsnivå. Den lindrar ensamhet, gynnar socialt deltagande, stärker delaktighet och förebygger utslagning. Den är också kopplad till aktivt medborgarskap; det finns en koppling mellan kulturellt deltagande och röstningsaktivitet samt frivilligarbete.

Assi Liikanen identifierade i sin doktorsavhandling (2003) fyra konst- och kultur-element som påverkar välmåendet. För det första berikar konsten livet genom erfaren-

heter och betydelsefulla upplevelser. För det andra är konst förknippad med en upplevelse av bättre hälsa och välmående. Dessutom föder konst och kultur en känsla av samhörighet och skapar nya relationer samt ökar trivsels i levnads- och arbetsmiljön.



Man har också framfört att kopplingen mellan kultur och välmående inte är så rätlinjig och vattentät. Det är kanske snarare skillnader i social ställning än konsten som påverkar? Forskningen vittnar ändå på bred front för att konst och kultur kan bidra till att hitta olika sätt att öka välmåendet. Professor Antti Karisto talar om osynlig socialpolitik. Ett viktigt steg att öka förståelsen för det här är Social- och hälsovårdsministeriets samt Undervisnings- och kulturministeriets gemensamma rekommendation 17.12.2018 för att förbättra tillgången och tillgängligheten av konst och kultur inom social- och hälsovården för alla samhällsgrupper samt öka människornas välbefinnande och hälsa.

Rekommendationerna är ämnade för de framtida landskapen och kommunerna men där finns också bra åtgärdsförslag som kan förverkligas genast. Konst- och kultur kopplas till kommun- och servicesstrategin samt till en del av välfärdsberättelserna. Dessutom säkras man att konst- och kulturverksamhe-

ten integreras med social- och hälsovårdstjänsterna och identifierar kontaktytor och möjligheter med olika aktörer. Man har också tagit betydelsen av livsmiljön i beaktande eftersom en av de föreslagna åtgärderna är att en viss andel av byggmedlen anslås till konstanskaffningar till byggnaderna. Man rekommenderar att åtgärderna förs in i de olika aktörernas gemensamma kulturvälfärdsplan. Glädjande är att kulturen i Grankulla redan nu är med i verksamheten på många olika sätt.

Under konserten jag beskrev här ovan kom jag att tänka på en stämmingsfull stund i skymningen i början av december. En senneslyftande glögg- och sångstund ordnades på Villa Bredas takterass för de boende på grupphemmen. Vi planerar nu allsång för Villa Bredas boende och Grankullaborna, den första 1.2 kl. 13, och sommaren till ära sjunger vi på terrassen.

ULLA TIKKANEN
SOCIAL- OCH HÄLSOVÄRDSREKTÖR
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

900 €

KUUKAUSIOSTOT =
MÅNADSINKÖP =

5% BONUSTA BONUS

Esimerkkejä Bonuksesta/Exempel på Bonus

Ostokset/kk inköp/mån	Bonus %	Bonus/kk Bonus/mån	Bonus/vuosi Bonus/år
900 €	5 %	45 €	540 €
800 €	4,5 %	36 €	432 €
700 €	4 %	28 €	336 €
600 €	3,5 %	21 €	252 €
500 €	3 %	15 €	180 €
400 €	2,5 %	10 €	120 €
300 €	2 %	6 €	72 €
200 €	1,5 %	3 €	36 €
50 €	1 %	0,5 €	6 €

Esimerkkilaskelma ei sisällä tankkausostoja, joista maksetaan Tankkausbonusta. / Exemplet innehåller inte tankningsköp. På dessa utbetalas Tankningsbonus.



Alensimme pysyvästi Osuuskauppa Varuboden-Oslan bonusrajoja. Vi sänkte permanent Handelslaget Varuboden-Oslas bonusgränser. Tarkista uudet bonusrajasi: / Kontrollera dina nya bonusgränser: vbo.fi

VARUBODEN OSLA

**TERVETULOA S-MARKET GRANIIN
VÄLKOMMEN TILL S-MARKET GRANI**



*Fazer Leipomo
Meillä leivotaan
7 päivänä viikossa!*

*Fazer Bageri
Vi bakar
7 dagar i veckan!*

S-MARKET
Sinun.

S-market Grani

Kauniaistentie/Grankullavägen 7
Puh./Tfn. 010 762 6730
(0,0828 €/puhelu/samtal + 0,1199 €/min)
Arkisin 7-22 Vardagar
Lauantaisin 8-22 Lördagar
Sunnuntaisin 9-21 Söndagar



**BONUSTA
JOPA
5%**
s-kanava.fi



Kauppakeskus Granin 2.krs

Vi betjänar även på svenska!

**Vielä ehdit
tuoda 2018
liikuntasetelisi
meille, aina 14.1 asti!**



AVOIMET OVET ma 14.1 klo 16-20

Avoimet ovet tarjous:

Liittyminen ja tammikuun treenit 0€!*

*Norm 59€/kk, liittymismaksu 39€.

Kuntosali naisille ja miehille. Avoimia 05-22 vuoden jokaisena päivänä. 59€/kk, ei pitkää sitoutumista.

niceandguys.fi asiakaspalvelu@niceandguys.fi 050 525 7735

**Kiinnostaako
ilmoitus netissä?**

KaunisGrani

Laskimme bannerin hintaa. **Uusi hinta** on 150 € + alv/viikko.

Alennus -50 %, jos on vähintään ¼ sivun ilmoitus paperilehdessä tai jos olet vuosisopimusasiakas.

**Intresserad av
annons på webben?**

Vi sänkte bannerpriset. **Nytt pris** är 150 € + moms/vecka.

Rabatt -50 % om du har en minst en ¼ sidas annons i papperstidningen eller om du har årsavtal.



Ota yhteyttä • Ta kontakt • 0500 551703 • kaunisgrani.fi

KIINTEISTÖMAAILMA
- vahvin välittäjä
Suomessa

- #1 paras hinta-laatusuhde
- #1 välittäjien osaaminen ja ammattimaisuus
- #1 ostajan huomioiminen
- #2 luotettavuus
- #1 kiinteistönvälitysalan palveluiden uudistaminen
- #1 parhaat verkkopalvelut
- #1 paras markkinoinnin näkyvyys ja ammattimaisuus

Lähde: Innolink Research paneelitutkimus 2018 (n=1003)

Kiinteistömaailma Espoo Kauniainen

Kauppakeskus Grani, Tunnelitie 4, 02700 Kauniainen

☑ (09) 2311 0300 ✉ kauniainen@kiinteistomaailma.fi



Kiinteistömaailma

kirjasto vinkkaa bibban tipsar

FI HYÖNTEISKOKKI ja pienpanimoyrittäjä Topi Kairenius on hyönteisruoan pioneereja Suomessa. Hänen kirjansa, kansainvälisestäikin ainutlaatuinen *Hyönteiskokki* (2018) kertoo hyönteisten tuomisesta turvalliseksi ja maittavaksi ruokavaihtoehdoksi. On arvioitu, että parinkymmenen vuoden kuluessa 40 prosenttia ravinnoksi käytetystä lihasta korvataan muilla ruoka-aineilla, muun muassa hyönteisillä. Kaireniuksen esitys sopii niin aloitteleville hyönteissyöjille kuin aiheeseen jo perehtyneille. Esityksen lisäksi tarjolla on hyönteismaistaisia halukkaille. Varaa mukaan ennakkoluulotonta mieltä ja tule tutustumaan! Kirjastossa, ti 22.1. klo 18.00.

SE INSEKTSKOCKEN och mikrobryggaren Topi Kairenius hör till pionjärerna för ätbara insekter i Finland. Hans bok *Hyönteiskokki* (2018) är unik också ur ett internationellt perspektiv och presenterar hur insekter kan användas i maten på ett säkert och tilltalande sätt. Inom ca tjugo år borde vi ersätta 40 procent av vår köttkonsumtion med andra råvaror, lyder en uppskattning, och insekter kan vara ett sådant substitut. Kairenius berättar om ämnet både för nybörjare och längre hunna. Den som vill kan också testa smakprov på insektmat. Släng fördomarna överbord och kom med! På finska. I biblioteket, tis 22.1 kl. 18.00.



suosittellemme vi rekommenderar

OlenNainen-tapahtuma Kauniaisten kirkolla

FI ILTAPÄIVÄÄN kutsutaan kaikenikäisiä naisia tapahtuman nimen mukaisesti olennaisten asioiden äärelle. Kyseessä on kohtaamispaikka, jossa elämää, arkea, uskoa ja itseä tarkastellaan naisen näkökulmasta. Iltapäivään kuuluvat Aino Viitasen ja Anne Pohtamo-Hietasen luennot tunteista ja arjessa selviytymisestä, yhden Raamatun naishahmon elämäntarina, yhteistä keskustelua, musiikkia ja ruokailu.

OlenNainen-tapahtumia on järjestetty vuodesta 2015 lähtien ympäri Suomea. Nyt tapahtuma järjestetään ensimmäisen kerran Kauniaisissa yhteistyössä seurakunnan kanssa,

kertoo Suomen Raamattuopiston naistyön koordinaattori Anne Pohtamo-Hietanen.

– Kun naiset kokoontuvat yhteen tärkeiden asioiden äärelle kyselemään, miettimään ja kuuntelemaan toisiaan, syntyy oivalluksia ja syvää yhteyttä, hän jatkaa.

Tilaisuuden juontavat Raija Pelli ja Anna-Kaisa Tuomi, musiikista vastaavat Sirkku Laurila ja Anna Marte.

OlenNainen-tapahtuma 26.1. klo 12–16. Keittolounas ja kahvi 10 €. Ilmoittautuminen 23.1. mennessä kauniaisten suom.srk@evl.fi tai 050 500 9000.



Anne Pohtamo-Hietanen kutsuu kirkolle OlenNainen-tapahtumaan.

luontonurkka henriks hörna



FI GALLTRÄSKIN komea ruovikko on ollut juuri tämän kokenen niin kauan kuin muistetaan. Tästä huolimatta alueella ei ole nähty rytikerttusasia eikä ruokokerttusasia. Ehkä alue on liian suppea houkutelakseen näitä ruo'oissa eläviä lintuja.

f Monet Henrik Bremers hienoista kuvista on julkaistu myös FB-sivulla *Fåglarna kring Gallträsk*.

SE DEN STÄTLIGA vassruggen i Gallträsk har funnits så länge man minns med samma omfång. Detta till trots har varken rör- eller sävsångare iakttagits här, området är kanske för begränsat för att vara lockande för dessa vass- och sävbyggare.

f Många av Henrik Bremers fina foton finns även utlagda på FB-sidan *Fåglarna kring Gallträsk*.

kolumni kolumnen



FI LÄHES kaikki kauniaislaiset tuntevat Jorma Österholmin. Rauhallinen ja hyväntuulinen mies on seissyt kello- ja kultaliikkeessään vuosikymmeniä.

Loppuvuodesta 2018 hänen olemuksensa muuttui.

– Meillä oli suuret odotukset, mutta viisi viime kuukautta ovat olleet hiljaisimpia 52:n vuoteni aikana, Jorma kertoo Kaunis Granissa 29.11.

Viisikymmentäkaksi vuotta on pitkä aika. Niin pitkä, että heikottaa. Mutta vielä enemmän heikottaa ajatus siitä, että joku on onnistunut sössimään asiat niin perinpohjaisesti, että kaupungin keskustan lähes kaikki vaiheet nähnyt yrittäjän kalpenee.

Kauppakeskuksen toimeliaat yrittäjät taivastelevat liiketilöiden vuokratasoa, wc-tilöiden puutetta ja ennen muuta sitä, että heidän mielipiteensä kaikuvat kuuroille korville. Kauppakeskusta hallinoinvan Newsecin kyky saada uuteen kauppakeskukseen vauhtia ja vilinää on hyvästä syystä asetettu kyseenalaiseksi.

Ei voi kuin ihmetellä tätä hölmöläisten hommaa. Kenen etua tyhjätkin liiketilat palvelevat?

Kauniainen ei ole haasteineen yksin. Pääkaupunkiseutu kasvaa hurjaa vauhtia. Kauppakeskuksia nousee kuin sieninä sateella, vessalla tai ilman. Päätäjien ja grydereiden pyhässä liitossa luvataan kaikkea hyvää kaikille.

Heidän oppinsa mukaan, asiakaspula ratkeaa rakentamalla lisää asuntoja ja lisää asuntoja ei voi rakentaa ellei ole kunnan kauppakeskusta. Kyseenalaistan voimakkaasti tätä suuruuden ekonomiaa. Kuka enää puhu asumisviihtyvyydestä? Onko vähemmän sittenkin enemmän?

Kauniaisissa on vuosia rakennettu omakotitalotontit täyteen epäesteettisiä akvaarioita, jotka ovat kivasti vieressä niin, että naapurit voivat kätellä, kunhan muistavat avata ikkunat ensin. On turha ihmetellä, miksi joku halua asua näin – meitä on joka junaan. Sen sijaan on kysyttävä, millä logiikalla toimii sellainen kaupunki, jonka kaava ja politiikka mahdollistavat tällaisen kehityksen.

Käärmeenmuotoista taloa odotellessa keskusta kipuilie parkkipaikkojen ja asiakaskadon kanssa. Lupasinkin kolumnissani tässä lehdessä vuonna 2006, että mikäli Kauniaisten keskustan rakennusfilosofia osoittautuu menestykseksi, syön oman lakkini. Lakki on edelleen syömättä.

JAN ANDERSSON

Toimittaja Jan Andersson kirjoittaa ajoittain kolumneja Kaunis Graniin. Vuorotellen suomeksi ja ruotsiksi.

Journalisten Jan Andersson skriver då och då kolumner i Kaunis Grani, turvis på finska och svenska.

Joukkuepeliä keittiössä ja jalkapallokentällä



Miten löytää vastapaino vaativaan ja aikaavievään työhön? Harrastuksen kautta. Harrastuksen, joka vaati yhtä kokonaisvaltaista asennetta. Tämä on vapaa-ajallaan jalkapallovalmentajana toimivan huippukokki Pekka Terävän resepti. Hän yrittää olla sataprosenttisesti läsnä sekä työssään että vapaa-ajallaan.

Terävä on ravintola-alan monitaituri, ja hänellä on muun muassa Michelin-palkittu Olo. Hän on myös ollut aktiivinen Suomen kokkimaajoukkueessa, palkittu vuoden kokkina ja saanut kansainvälisiä palkintoja.

Hänen toinen intohimonsa on jalkapallo. Hän pelaa ikämiesten jalkapalloa ja on GrIFK:n junioripelaaajien maali-vahtivalmentaja.

– Haluan, että vastapaino löytyy jostain ihan täysin toisesta tekemisestä. Itse keittiötyöhän on rentouttavaa ja mukavaa, mutta aikatauluttaminen ja kaikki valmistelut luovat stressiä. Nautin aina, kun menen poikien kanssa kentälle, siinä mieli vapautuu ihan toisella tavalla ja huomaa, että rentoutuu ja nauttii.

– Olen hyvä siinä, että livistän heti, kun on mahdollisuus ja käytän ajan hyväksi jalkapallon puolella.

Viime vuonna hän valmensi yhdessä Vesa Nuoralan, Daniel Stevensin ja Harri Stenlundin kanssa neljää vanhempien junioreiden joukkuetta. Kausi oli tuloksiltaan täysosuma, mutta ei ollut helppoa saada aika riittämään.

– Tämä kausi oli haastava, yli 80 peliä kauden aikana. Jos joku ajattelee ryhtyä vastaavaan, niin sanoisin ettei kannata, on aika kova homma. Koko ajan aikamoista narulla kävelemistä aikataulujen kanssa. Mutta selvittiin ja lopputulos oli hyvä.

Tavoite: Positiivinen kierre

Pekka Terävä on pelannut jalkapalloa pienestä pitäen, ja eteni aina TPS:n edustusjoukkueeseen asti. Suuri läpimurto kuitenkin jäi saavuttamatta. Ravintolamaailmassa hän on päässyt pidemmälle, ja hän on aktiivisesti tehnyt työtä nostaakseen Suomen mainetta ruokamaana.

– Meillähän on tekemisen taso aivan järjettömän kova, meidän tähtipaikat kestää hyvin vertailua Keski-Euroopan vastaaviin ravintoloihin, ja kokkikisoissa menestys on ollut äärettömän kovalla tasolla. Mutta ruokamaana meistä ei tiedetä. Tämä on iso viesti, mitä olen yrittänyt viedä eteenpäin 30 vuotta.

Hän näkee useita yhtäläisyyksiä huippuravintolan ja jalkapallojoukkueen työssä.

– Se mistä opit, on virheen kautta. Virheiden kautta oppimisprosessi etenee. Mutta meidän kulttuurissa virhe on usein hyvin dramaattinen, pitäisi olla päinvastoin - virhe on se mistä ammennetaan, koska se on esimerkki siitä, miten me voidaan parantaa.

Maalivahtioppilailleen Pekka Terävä korostaa kokonaisuuden näkemistä sen sijaan, että keskittyy yksittäisiin suorituksiin. Häntä kiehtoo ennen kaikkea henkinen puoli ja joukkuepeli. Todella ratkaiseva tekijä sekä keittiössä että jalkapallokentällä on luoda onnistumisen kierre.

– Jos katsotaan jalkapallon mahtimaata Saksaa, niin eihän ne taidot ole hävinneet mihinkään. Kysymys on siitä, että onnistumisen kierrettä ei ole syntynyt.

– Joukkue-urheilu vaatii sen. Kun yksilö hoitaa oman tonttinsa ja onnistuu siinä, niin se tarttuu seuraavaan, seuraavaan ja seuraavaan. Se on joukkueurheilun ja yksilöurheilijan iso ero. Se on isompi kokonaisuus.

PETTER GRÖNING
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ

PETTER GRÖNING

Kokki ja ravintoloitsija Pekka Terävä, 51

Suosikkiruoka: Kauden mukaan. Tammikuussa made, madekeitto vie kielen mennessään!

Suosikkiseura: TPS, Hammarby, Ipswich.

Suosikkipelaajat: Mosa ja Leroy Sané. Siinä on kaksi mielenkiintoista ja lahjakasta nuorta kaveria, jännä nähdä missä menevät viiden vuoden kuluttua.

Jalkapallouran kohokohta: Ystävydet vuosien takaa, jotka ovat kantaneet tähän päivään asti.

Pekka Terävän uusin projekti on ravintola Nude, joka keskittyy viinin ja ruoan yhdistämiseen.

Pekka Teräväns nyaste projekt är restaurangen Nude som fokuserar på kombinationen av vin och mat.





JAN SNELLMAN

Pekka Terävä gick med i GrIFK:s verksamhet för några år sedan. Han säger att fotbollen i Grankulla mår bra och att förhållandena är i skick, men efterlyser mer kontakt mellan representationslaget och juniorerna.

Pekka Terävä liittyi GrIFK:n toimintaan muutama vuosi sitten. Hänen mielestään Kauniaisten jalkapallo voi hyvin ja puitteet ovat hyvät, mutta peräänkuuluttaa lisää yhteyksiä edustusjoukkueen ja juniorien välillä.

Lagspel i köket och på fotbollsplanen

Hur balansera upp ett fordrande och tidskrävande jobb? Genom en hobby som kräver en lika helhjärtad inställning. Det här receptet bjuder toppkocken Pekka Terävä på som är fotbollstränare på fritiden. Han försöker vara hundra procentigt närvarande både på jobbet och fritiden.

Terävä är en mångsysslare inom restaurangbranschen och står bland annat bakom den Michelinbelönade restaurangen Olo. Han har också varit aktiv i Finlands kocklandslag, belönats som årets kock och fått internationella utmärkelser.

Den andra stora passionen i hans liv är fotbollen. Förutom att han själv spelar veteranfotboll är han aktiv i GrIFK:s juniorfotboll som målvaktstränare.

– Jag vill ha en motvikt som utgörs av något helt annat. Jobbet i köket är ju avkopplande och roligt, men alla tidtabeller och förberedelser skapar stress. Jag har alltid njutit av att vara på fotbollsplanen och märker att det hjälper mig att koppla av.

– Jag är skicklig i att smita då jag får en chans till det och använder den tiden till fotboll.

I fjol tränade han fyra lag i de äldre juniorerna tillsammans med Vesa Nuorala, Daniel Stevens och Harri Stenlund. Säsongen var en jackpot resultatmässigt sett men att få tiden att räcka till var inte det lättaste.

– Det var en utmanande säsong med över 80 matcher. Om någon överväger att ta sig an ett liknande paket så kan jag inte rekommendera det. Det var en svår balansgång, men det gick vägen och slutresultatet blev bra.

Målet: En positiv spiral

Pekka Terävä har spelat fotboll sedan han var liten och avancerade ända till TPS representationslag under sin aktiva karriär, men det stora genombrottet uteblev. I restaurangvärlden har han nått längre och har jobbat aktivt för att höja Finlands anseende som matland.

– Vi är på en mycket hög nivå, våra stjärnrestauranger är minst lika bra som motsvarande restauranger i Centraleuropa och i koktävlingarna har vi klarat oss väldigt bra. Men som matland är vi inte kända. Det här är något jag jobbat för i 30 år.

Han ser många likheter mellan jobbet i en topprestaurang och i ett fotbollslag.

– Vi lär oss ofta via våra misstag, de sätter fart på inlärningsprocessen. Men i vår kultur har vi en ganska dramatisk syn på misstag, det borde vara tvärtom – misstagen sporrar oss genom att ge exempel på var vi kan förbättra.

För sina målvaktsadepter betonar Pekka Terävä vikten av att se helheten i stället för att fokusera på enskilda prestationer. Han fascinerar framförallt av den mentala biten och lagspelet. En helt avgörande aspekt både i köket och på fotbollsplanen är att lyckas skapa en positiv spiral.

– Om vi tar Tysklands landslag som exempel, inte har de förlorat sin förmåga att spela fotboll. Men de har inte fått till en positiv spiral.

– Det är ett måste i lagidrotten. När en individ sköter sin uppgift och lyckas så smittar det av på nästa och nästa och nästa. Det här är skillnaden mellan lagsporter och individuella grenar, det handlar om större helheter.

PETTER GRÖNING



Kocken och krögaren Pekka Terävä, 51 år

Favoritmat: Enligt säsongen. I januari lake, laksoppa är fantastiskt gott!

Favoritklubb: TPS, Hammarby, Ipswich.

Favoritspelare: Mosa och Leroy Sané. Två begåvade unga spelare. Intressant att se var de är om fem år.

Höjdpunkt från fotbollskarriären: De vänskapsband som uppstått under årens lopp och som hållit till denna dag.

Lentoemännstä kosmetologiksi

ANNIKA NIITYLÄ, 40, kyllästyi aikaeroon ja jatkuvaan jetlagiin ja siirtyi kosmetologiksi. Nyt hänellä on oma yritys Kauniaisissa.

– Aloitin lentoemäntänä Finnairilla 2006. Urani aikana rakastamani elämäntapatyöni luonne muuttui todella paljon raskaammaksi lisääntyneen aikaero- ja kaukolentämisen takia. Minulla ja monella muulla alkoi terveys pettää jatkuvassa jetlagissa olemisen takia, yöunet katosivat aikaeroihin, jatkuva väsymys ja huono olo vaivasi, hän kertoo.

Joten hän päätti vaihtaa alaa. Takataskussa hänellä oli jo kosmetologin ammatti.

– Valmistuin kosmetologiksi vuonna 1999, joten vuosiksi koulunpenkkiä kuluttamaan ei tarvinnut lähteä.

Ensin hän oli sopimusyrittäjänä isossa kauneuskeskuksessa. Nyt hänellä on oma yritys, Annikan Salonki. Hän toimii Hiushuone Kristalin kanssa samoissa tiloissa, Kirkkokatu 15:ssä.

– Vuoden 2018 lopulla tunsin olevani kypsä lähtemään kokonaan itsenäiseksi yrittäjäksi. Sopiva toimitila ja liikekumppani löytyivät nopeasti.

Mikä on sinun erityisalasi?

– Vastaanottoillani usein tarinat lentävät ja nauru raikaa, terapiaa annetaan ja vastaanotetaan. Kuitenkin yksi kosmetologin tärkeimmistä taidoista on ehdottomasti asiakkaan lukeminen, tieto ja tunne, koska on oikea aika hiljaisuudelle ja täydelliselle rentoutumiselle.

Från flygvärdinna till kosmetolog

ANNIKA NIITYLÄ, 40, blev trött på tidsskillnader och konstant jetlag och sadlade om till kosmetolog i stället. Nu har hon ett eget företag i Grankulla.

– Jag började som flygvärdinna på Finnair 2006. Under min karriär förändrades livsstilsyrket jag älskade och blev verkligen tungt på grund av fler långa flyg över flera tidszoner. Den konstanta jetlagen ledde till att jag och många andra började få problem med hälsan. Tidsskillnaderna förstörde nattsömmen, jag var trött och mädde dåligt hela tiden, säger hon.

Därför beslutade hon sig för att byta bransch. Hon hade redan en kosmetologexamen bakom sig.

– Jag blev kosmetolog 1999 så jag behövde inte nöta skolbänken i årtal.

Först var hon avtalsföretagare på en stor skönhets-salong. Nu har hon ett eget företag, Annikan Salonki. Företaget finns i samma utrymme som Hiushuone Kristal på Kyrkogatan 15.

– I slutet av 2018 kände jag att jag var mogen att bli helt självständig företagare. Jag hittade snabbt en lämplig lokal och affärspartner.

Vilket är ditt specialområde?

– Det skrattas och berättas ofta historier på min mottagning, terapi ges och tas emot. Kosmetologens viktiga egenskap är ändå att kunna tyda kundens behov, att veta och känna när det är rätt tid att vara tyst och slappna av fullständigt.

JAN SNELLMAN

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

JAN SNELLMAN



Annika Niitylä päätti vaihtaa alaa. Nyt hänellä on oma yritys Kauniaisissa.

Annika Niitylä beslutade att byta bransch. Nu har hon ett eget företag i Grankulla.



JAN SNELLMAN

Tanja Kuronen-Norra (vas.), Ilse Ekberg, Carita Hansson ja Kaisa Lenkkeri laulavat Sotekuorossa Raisa Rangellin johdolla. Tanja Kuronen-Norra (t.v.), Ilse Ekberg, Carita Hansson och Kaisa Lenkkeri sjunger i Sotekören under ledning av Raisa Rangell.

Sotekuorossa kuntatyöntekijät saavat laulaa

UU DEN Sotekuoron harjoituksissa Kauniaisten sosiaali- ja terveystoimen eri sektorien työntekijät tapaavat toisiaan. Kuorossa on 10–15 laulajaa.

– Olen mukana, jotta saisin laulaa ja tavata muita kaupungin työntekijöitä. Minusta tämä on todella hyvä idea. Olen tavannut työkavereita, joita en ole ennen nähnyt kasvotusten, sanoo Ilse Ekberg terveystakeskuksesta.

Kuoro on sosiaali- ja terveystoimen sekä musiikkiopiston yhteistyön ansiota. Kuoroa johtaa opiston laulunopettaja Raisa Rangell.

– Tämä on osa jäsenten virkistystoimintaa, hän sanoo.

Idean keksijä on sosiaali- ja terveystoimen johtaja Ulla Tikkanen. Hän sanoo, että kyse on matalan kynnyksen kuorosta. Raisa Rangell on samaa mieltä ja kertoo toisilla olevan kuorotaustaa ja toisilla ei. Laulajat saavat myös itse päättää ohjelmistosta.

– Pysin siihen, että kaikki olisivat tyytyväisiä. Sovitan lauluja, jotka sopivat kuorolle ja sen jäsenille, hän kertoo.

Näin laulut sopivat sekä niille, jotka eivät ole aiemmin laulaneet kuorossa että vähän kokeneemmille laulajille.

– Se on toiminut hyvin. Tämä on aika uutta, enkä ole vielä edes tavannut kaikkia ilmoittautuneita. Meillä on ollut hauskaa. Kuoron jäsenet ovat lähteneet tunnilta laulaen, Raisa sanoo.

Hänen mielestään tämä on hyvä tapa edistää työhyvinvointia.

– Täällä tapaa työkavereita toisella tavalla. Tutkimusten mukaan kuorolaulaminen on myös sosiaalisesti antoisaa.

Tutkijoiden mukaan yhdessä laulaminen on esimerkiksi paras tapa ehkäistä muistisairauksia, hän kertoo.

Kuorolla ei toistaiseksi ole tiedossa konsertteja, mutta Rangell uskoo, että kevään aikana kuoro laulaa jossain tilaisuudessa Villa Bredassa.

Laulava suunnittelija

Tanja Kuronen-Norra saapuu paikalle kuoron kolmanteen harjoitukseen, kun tapaamme haastattelua varten. Kuronen-Norralla on nimikyltissään kiinnostava titteli: Laulava suunnittelija.

Ilmenee, että hän työskentelee suunnittelijana Villa Bredassa, ja yksi osa työstä on laulaa talon asukkaille. Kyseessä on kokeilu. Hän aloitti marraskuussa ja työ jatkuu ainakin huhtikuun loppuun asti.

– Tämä on ihanin työ mitä voi olla. Saa nähdä miten musiikki luo salareittejä aivoihin myös heillä, jotka eivät osaa kommunikoida muuten. On niitä, jotka kysyttäessä eivät muista yhtään joululaulua, mutta kun alkaa laulaa, he muistavat kaiken, hän kertoo.

Toinen kuorolainen Kaisa Lenkkeri työskentelee sosiaali- ja terveystoimen hallinnossa.

– Mielestäni tämä on ihana konsepti eli saa tavata eri alojen työkavereita ja laulaa yhdessä. Tämä antaa varmasti paljon iloa osallistujille, hän sanoo.

JAN SNELLMAN
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ

Sotekören samlar sjungande kommunanställda

NÄR den nygrundade Sotekören har sina övningar möts folk från olika sektorer inom social- och hälsovården i Grankulla. Totalt består kören av 10–15 personer.

– Jag är med för att få sjunga och vara tillsammans med andra från staden. Det här är en jättebra ide. Jag har träffat kollegor som jag inte träffat ansikte mot ansikte tidigare, säger Ilse Ekberg från hälsocentralen.

Kören är ett samarbete mellan social- och hälsovårdssektorn och musikinstitutet. Den leds av Raisa Rangell, sånglärare vid musikinstitutet.

– Det här är en del av medlemmarnas rekreativ verksamhet, säger hon.

Social- och hälsovårdsdirektör Ulla Tikkanen, som är den som kläckt idén, säger att det här ska vara en kör med låg tröskel. Raisa Rangell håller med och säger att vissa har körbakgrund och andra inte. Körsångarna ska också själva få bestämma repertoaren.

– Jag försöker se till att alla är nöjda. Jag arrangerar stycken som passar kören och dess medlemmar, säger hon.

På det här viset passar sångerna både de som inte sjungit tidigare och de som är mera erfarna körsångare.

– Det funkar bra. Det här är rätt nytt och jag har inte ens träffat alla anmälda, men vi har haft roligt och körmedlemmarna har lämnat körtimmen sjungande, säger Raisa.

Enligt henne är det här ett bra sätt att främja arbetshälsan. – Här träffar man kollegor på ett annat sätt. Undersökningar visar också att körsång ger mycket socialt. Att sjunga tillsammans är t.ex. bästa sättet att förebygga demens, enligt forskare, säger hon.

Kören har tillsvidare inte några konserter inbokade, men Rangell tror att kören kommer att sjunga vid någon tillställning på Villa Breda under våren.

Sjungande planerare

När vi träffas för intervjun under körens tredje övning vid Villa Breda dyker Tanja Kuronen-Norra upp. Hon är körmedlem och har en intressant titel på sin namnbricka: Sjungande planerare.

Det visar sig att hon arbetar som planerare på Villa Breda och en del del av jobbet går ut på att sjunga för de boende i huset. Hon började i november och det handlar om ett försök som pågår åtminstone fram till slutet av april.

– Det här är det underbaraste jobb man kan ha. Att få se att musiken utformar hemliga ingångar även i huvudet hos dem som inte annars kan kommunicera. Det finns de som inte kommer ihåg en enda julsång när man frågar, men sedan när man börjar sjunga kommer de ihåg allt, säger hon.

En annan körmedlem på plats är Kaisa Lenkkeri, som jobbar med administration inom social- och hälsovården.

– Jag tycker att konceptet är härligt, dvs. att man får träffa kollegor från olika områden och sjunga ihop. Det här kommer säkert att bereda deltagarna stor glädje, säger hon.

JAN SNELLMAN

Luokiolaiset lakkoilevat ilmaston puolesta

GYMNASIET Grankulla samskolans lukiolaisia odottaa erilainen koulupäivä perjantaina 11. tammikuuta. Monet oppilaista aikovat kerääntyä eduskuntatalon eteen koululakkoon ilmaston puolesta.

– Tuntuu siltä, että tämä on ainoa oikea tapa: luoda lakko ja näyttää, että haluamme saada aikaan muutoksen, sanoo yksi aloitteentekijöistä **Catarina Korkman**

Kaunis Granille.

Hänen mukaansa järjestäjät ovat saaneet paljon myönteistä palautetta, ja he odottavat monia osallistujia ei vain omasta koulusta, vain myös muista alueen kouluista.

Koulun rehtori **Niklas Wahlström** sanoi joulukuussa Svenska Ylälle, että koulu arvostaa nuorten aktiivista kannanottoa yhteiskunnallisiin asioihin.

Gymnasieelever klimatstrejkar utanför riksdagen

FREDAGEN den 11 januari blir en annorlunda skoldag i Gymnasiet Grankulla samskola. Många elever tänker samlas utanför riksdagshuset för att skolstrejka för klimatet.

– Det kändes att det här är det enda rätta, att skapa en strejk och visa att vi bryr oss och vill skapa förändring, säger **Catarina Korkman**, som är en av initiativtagarna,

till Kaunis Grani.

Hon säger att arrangörerna fått mycket positiv respons och de väntar sig många deltagare inte bara från den egna skolan utan också från andra skolor i regionen.

Skolans rektor **Niklas Wahlström** sade till Svenska Yle i december att skolan uppskattar att ungdomarna aktivt tar ställning till saker som händer i samhället.

– Periaatteessa pidän siitä, että he osoittavat kantansa. Mutta he ehkä kohdistavat tempauksen väärään suuntaan. Koulut ovat mukana ja tukevat kestävä kehitystä, mutta poisjäänti päiväksi koulusta ei ole oikea tapa taistella tämän asian puolesta. Kouluna me emme aio tukeä tätä tempausta, hän sanoi Svenska Ylälle.

– I princip tycker jag att det är bra att de visar engagemang. Men man kanske riktar aktionen mot fel håll. Skolorna är med och stöder en hållbar utveckling, men att man blir borta från skolan en dag är inte det rätta sättet att gå till aktion mot en sådan här sak. Som skola kommer vi inte att understöda det här evenemanget, sade han till Svenska Yle.

Nova nostaa kouluintoa

Rauhallisempaa ja parempi ilmapiiri luokassa. Oppilaat ovat niin innoissaan, että tuskin malttavat odottaa tunnin alkamista. Tämä ja paljon muuta on koulukoira Novan ansiota Kauniaisten ruotsinkielisessä yläkoulussa Hagelstamska skolanissa.

On perjantaiamupäivä ja luokka 7F valmistautuu maantieteen kokeeseen. Oppilaat viittaavat innokkaasti, kun opettaja Lili Lindvall esittää kysymyksiä. Vähintään yhtä innostuneita he ovat, kun koulukoira Nova tulee heidän luokseen hellittäväksi tai leikkimään.

– Koulukoira on hauska, koska jos on ollut huono päivä ja sen jälkeen on tunti Novan kanssa, niin sitä ilahtuu heti. On kiva leikkiä sen kanssa tunnilla, sanoo Emma Harsunen.

Hänen kaverinsa Clara Nymark on samaa mieltä. He kertovat, että koiran takia he ovat innokkaampia menemään tunnille. Kummallakaan ei ole koiraa kotona ja siksi Nova on erityisen rakas.

– Se on melkein kuin oma koira, he sanovat.

Auttaa levottomia lapsia

Nova on 1,5-vuotias kultainnoutaja. Hän tuli nelikuisena pentuna ensimmäistä kertaa kouluun emäntänsä kanssa. Nyt Nova on ollut jo toista vuotta koulukoira ja tottunut ympäristöön ja ihmisiin.

– Nova antaa seuraa, luo myönteisen ilmapiirin, ja sen takia on ehkä hauskeempaa tulla tunnille. Usein oppilaat tulevat luokkaan jo välitunnilla, ja he ovat todella pettyneitä, jos Nova ei ole mukana, Lili Lindvall sanoo.

– Koira luokassa on erityisen hyödyllinen oppilaille, joilla on keskittymisvaikeuksia. Sen sijaan, että he häiriköivät, heillä on jotain sallittua tekemistä, ja he voivat nousta ylös ja helittää koiraa.

Novan ansiosta oppilaat liikkuvat myös enemmän välitunneilla, sillä koira on harvoin yksin, kun se on koulupihalla.



Opettaja Lili Lindvall ja koulukoira Nova.
Läraren Lili Lindvall och skolhunden Nova.

Käytännön hyöty

Tunnit, joille Nova osallistuu, voivat hieman vaihdella. Joskus oppilaat ja Nova innostuvat niin, että Lindvallin on käskettävä heitä rauhoittumaan. Toisinaan Novaa väsyttää, ja hän paneutuu lattialle makaamaan nukkuakseen.

Lindvall opettaa maantiedettä ja biologiaa, ja Nova osallistuu ainoastaan hänen tunneilleen ja aina samassa luokahuoneessa. Näin allergiset oppilaat eivät häiriinny koirasta koulussa.

Koulukoiria on erilaisia. Joissakin alakouluissa on lukukoiria, joista on hyviä tuloksia.

– Ideana on, että joku kuuntelee ilman että arvioi äänen lukemista. Ne joita pelottaa, ja jotka ovat heikkoja lukijoita, voivat kehittyä, kun he saavat lukea jollekulle joka vain kuuntelee.

Novalla ei ole mitään tällaista erityisosaamista, vaan sen pääasiallinen tehtävä on myötävaikuttaa hyvään ilmapiiriin. Tästä on jopa todisteita.

– Tutkimus osoittaa, että eläinten kanssa oleminen rauhoittaa. Silloin vapautuu oksitosiini-hormonia, joka rauhoittaa, Lindvall sanoo.

Erityisesti teini-ikäisille koskettaminen ja halaaminen voivat olla tärkeitä. Nova on saanut myönteistä palautetta oppilailta ja vanhemmilta.

– Rotu on ihmisrakas, ja Nova on todella tyytyväinen kaikkiin oppilaisiin. Ainoat kerrat, kun se voi haukkua, on kun joku tuntematon aikuinen tulee luokkaan. Silloin se suojelee omaa laumaansa!

PETTER GRÖNING
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ

Skolmotivationen på topp med Nova i klassrummet

En lugnare atmosfär, bättre stämning i klassen och elever som är så entusiastiska att de knappt kan vänta på att timmen ska börja. Allt det här och mycket mer bidrar skolhunden Nova med i Hagelstamska skolan.



Nova oli leikkisällä tuulella, kun Kaunis Grani vieraili Hagelstamska skolanissa. Emma Harsunen ja Clara Nymark leikkivät koiran kanssa. Heidän ympärillään vasemmalta Ellen Wickholm (selkä kameraa päin), Kevin Doepel, Lucas Kullberg, Kevin Nikander ja Emma Pimenoff.

Nova var på lekfullt humör när Kaunis Grani besökte Hagelstamska skolan. Emma Harsunen och Clara Nymark leker med Nova. Omkring dem, från vänster: Ellen Wickholm (ryggen mot kameran), Kevin Doepel, Lucas Kullberg, Kevin Nikander och Emma Pimenoff.

Det är fredag förmiddag och klass 7F förbereder sig inför ett prov i geografi. Eleverna markerar ivrigt när läraren Lili Lindvall ställer frågor. Minst lika ivriga blir de när skolhunden Nova kommer fram till dem för att kela eller leka.

– Det är roligt med en skolhund, för om man haft en dålig dag och har timme med Nova efter det så blir man genast glad. Det är roligt att leka med den på timmen, säger Emma Harsunen och kompisen Clara Nymark håller med.

De säger att de känner större lust att gå på timmarna när de vet att Nova är på plats. Ingendera har hund hemma och därför är Nova extra kär.

– Den känns nästan som ens egen hund, säger de.

Hjälper rastlösa barn

Nova är en 1,5-årig Golden retriever. Hon fick följa med matte till skolan första gången då hon bara var en fyra månader gammal valp. Nu är hon inne på sitt andra år som skolhund och van vid miljön och människorna.

– Nova ger sällskap, skapar en positiv atmosfär och så blir det kanske lite roligare att komma på timmarna. Ofta kommer eleverna till klassrummet redan på rasten och de blir jättebesvikna om Nova inte är med, säger Lili Lindvall.

– Speciellt elever med koncentrationssvårigheter har nytta av en hund i klassen. I stället för att härja finns det något som de får göra som är helt okej då de kan stiga upp och kela med hunden.

Nova får också eleverna att röra på sig utomhus under rasterna, för när hon är ute på skolgården är hon sällan ensam.

Konkret nytta

Timmarna med Nova kan variera en del. Ibland händer det att Nova och barnen blir så upplivade att Lindvall måste säga till, andra gånger är Nova trött och lägger sig på golvet för att sova.

Lindvall undervisar i geografi och biologi och Nova är endast med på hennes timmar, och alltid i samma klassrum. På så vis störs inte allergiska elever av att det finns en hund i skolan.

Det finns olika typer av skolhundar. Lashundar används i lågstadieskolor och har gett goda resultat.

– Idén är att nån lyssnar på ditt läsande utan att alls bedöma. De som är rädda och svaga i läsning kan läsa bättre när de får läsa för en som bara lyssnar.

Nova har ingen specialkompetens av det här slaget, utan den främsta uppgiften är att bidra med god stämning. Och det finns faktiskt svart på vitt om att det fungerar.

– Forskning visar att det har en lugnande verkan att få vara med djur. Då frigörs hormonet oxytocin som lugnar ner en, säger Lindvall.

Speciellt för tonåringar kan det vara viktigt med beröring och att få krama om någon. Responsen som Nova fått från föräldrar och elever har varit positiv.

– Den är en människokär ras och Nova är jättenöjd med alla elever. Enda gången den kan skälla är när det kommer främmande vuxna in i klassen, då skyddar den sin flock!

PETTER GRÖNING

*Discussion in
English*

One-to-One and Small Group Training
Jack Barry | t. 044 578 0777 | englishwithjack.fi

Suomen vanhin pujottelurinne: Granibacken 85 vuotta

Kauniaisten pujottelurinne vihittiin käyttöön 14.1. vuonna 1934 ja tämä tekee siitä Suomen ensimmäisen pujottelurinteen. Tämä vuosi on juhluvuosi, kun rinne juhlii 85-vuotis syntymäpäiväänsä.

Rinne rakennettiin alun perin Bad Grankulla-kylpylän vieraille, mutta oli myös käytössä muille innokkaille laskettelijoille. 1930-luvun lopulla sekä myöhemmin sotien aikana Granibacken houkutteli laskijoita ja seuroja myös kauempaa pääkaupunkiseudulta. Osasyynä rinteeseen suosiota oli sen iltavalaistus. Muut seurukset kuten Helsingin Toverit ja Slalom-Seura tulivat Kauniaisiin harjoittelemaan ja kilpailemaan. FK-37 järjesti pujottelun suomenmestaruuskilpailut Granibackenissa 18.1.1943. Grankulla IFK otti pujottelun ohjelmaansa ja vuonna 1946 järjestettiin seuran ensimmäiset seuranmestaruuskilpailut rinteellä.

Yksi rinteeseen pitkäaikaisista kävijöistä, Sture Skogström, asuu edelleen 250 metrin päässä rinteestä ja on yhdessä sukulaistensa kanssa ollut mukana rinteeseen sekä seuran toiminnassa vuosikymmeniä. Sturen oma isä oli aikoinaan mukana edistämässä alppihiihtoa Kauniaisiin ja tänä päivänä hänen poikansa ovat edelleen vahvasti mukana rinteeseen toiminnassa.

Rinteessä ei vain laskettu, vaan seuran jäsenet vastasivat kaikista ylläpitotöistä talkoo hengessä. Loppukesästä – alku syksystä rinne niitettiin ja irtonaiset kivet poistettiin ja pujottelu kepit kunnostettiin. Sen aikaiset kepit tehtiin itse lähimetsän puista. Talvella hommaa riitti lumen kanssa. Lumisateen jälkeen kukaan ei päässyt laskemaan ennen kuin rinne oli kunnolla trampattu. Hissia ei laitettu käyntiin ennen kuin kaikki oli saatu kuntoon. Talkoohenki oli hyvää

ja se sai kantamaan vastuuta omasta kotirinteestä, kertoo Sture Skogström.

Sture Skogström on auttanut seura keräämään tietoa Granibackenin historiasta.

Granibacken tänä päivänä

1930-luvulta lähtien rinteeseen toimintaa on kasvatettu ja kehitetty määrätietoisesti. Tällä hetkellä Kauniaisten kaupunki omistaa rinteeseen, mutta seura GrIFK Alpine vastaa rinteeseen toiminnan pyörittämisestä. Rinteessä seura pyörittää yhtä Suomen suurimmista hiihtokouluista sekä menestyksellistä valmennustoimintaa. GrIFK Alpine on Suomen suurin alppiseura noin tuhannella jäsenellään.

Kaupungin myönteinen ja kannustava suhtautuminen liikunnan edistämiseen on luonut hyvän pohjan kaupungin ja seuramme yhteistyölle. Hiihtokeskuksen ylläpito ja kehittäminen ilman kaupungin osallistumista olisi seuralle hyvin haastavaa tai mahdotonta, sanoo seuran puheenjohtaja Jussi Kattelus.

Tälle kaudelle seuran toimihenkilöt ovat muuttuneet ja uutena toiminnanjohtaja aloitti elokuussa pitkän uran alppihiihdon parissa tehnyt Ville Kainulainen.

GrIFK Alpinella ja granilaisilla on ollut erittäin merkittävä rooli usean vuosikymmenen ajan suomalaisessa alppihiihtojuniorityössä. Järjestelmä on rakennettu

hienosti tukemaan harrastusmahdollisuutta aina kolme vuotiaasta hiihtokoulualoittelijasta, aikuishuippu-urheilijaan. Jo valmiiksi toimivaa seuraa on hienoa päästä johtamaan. Erityisesti minua seuran toiminnassa miellyttää se, että GrIFK Alpine on vahvan seuratoiminnan lisäksi onnistunut rakentamaan ja pitämään asemansa sekä hiihtokeskuksen, että hiihtokoulun pyörittäjänä, kertoo Kainulainen.

Tällä hetkellä seura työllistää kuusi täysipäiväistä ja neljä osa-aikaista työntekijää.

Granibacken 85 v. juhlat 12.1.2019 klo 11-14

Lämpimästi tervetuloa juhlimaan Granibackenin pitkä historiaa tulevana lauantaina 12.1.2019 klo. 11.00 alkaen rinnehan merkeissä. Ohjelmassa on luvassa kaikille avoin laskettelukilpailu, jossa parhaat ajat, asut ja tyyli palkitaan. Lapsille ohjelmassa on muun muassa naamiaiset sekä liukurikisa. Kaiva vaatekomerosi kätköistä hienoin ja vanhin lasketteluasusi ja pue lapsille hienoimmat naamiaisasut. Kahvilassa on esillä historianurkkaus, jossa pääsee tutustumaan rinteeseen historiaan sekä lajin syntyyn Suomessa. Tarjolla on syntymäpäiväkakkua ja lettuja.

Lue lisää netistä: www.kaunisgrani.fi

Finlands äldsta slalombacke: Granibacken 85 år

Grankullas slalombacke togs i bruk den 14 januari 1934 och blir därmed Finlands första slalombacke. Detta år är speciellt då backen firar sina 85 år.

Slalombacken byggdes ursprungligen för Bad Grankullas gäster, men tillträdet var fritt även för andra skidintresserade på orten.

Under senare delen av 30-talet och under krigsåren sökte sig allt fler "fjällskidare" från Helsingforsnejden till Grankullas slalombacke. Samtidigt fick slalom som idrottsgren fotfäste i landet och Granibacken frekventerades flitigt av den nya sportens utövare. Backen hade kvällsbelysning, vilket bidrog till populariteten.

Flera föreningar, så som Helsingin Toverit, Slalom-Seura, Fjällskidarklubben-37 använde backen till både träningar och tävlingar. Finska Mästerskapet i slalom ordnades av FK-37 18.01.1943.

Grankulla IFK tog upp slalomskidningen på programmet och höll sina första klubbmästerskap 1946.

En av backens och föreningens (Grankulla IFK) viktiga

aktiva Sture Skogström har under årtionden tillsammans med sina släktingar bidragit med stor hjälp i både backen och föreningen.

De har fortsatt det stora arbetet som Stures egen far påbörjade genom att från början vara med om att få fart på slalomåknigen i Grankulla.

I backen var det inte bara skidåkning som gällde. Föreningens medlemmar gjorde allt underhållsarbete på talko-basis. På sensommaren och hösten röjdes backen från sly och lösa stenar rullades bort. Käppar (slalom-portarna) höggs i skogen intill, barkades, torkades och målades. Under vintertiden gällde det att hushålla med snön. Efter ett snöfall fick ingen åka innan backen var trampad. Liften hölls stängd. Efter varje gång man åkt bana, skulle gropar skottas igen och vallar lanas bort. Talkoandan var god och bidrog till att man kände ansvar för sin egen backe, berättar Sture Skogström.

Sture Skogström har hjälpt att samla in information om Granibackens historia.

Granibacken idag

Sedan år 1930 har man målinriktat ökat och utvecklat slalombackens verksamhet. Idag är det Grankulla stad som äger backen, men Grankulla IFK Alpine står för all verksamhet i Granibacken. Till verksamheten hör ansvar för en av Finlands största skidskolor samt träningsverksamhet. GrIFK Alpine är vårt lands största skidförening med cirka 1000 medlemmar.

Stadens positiva och stödjande inställning till att utveckla idrott har skapat en bra grund för stadens och föreningens samarbete. Underhåll och utveckling av slalombacken utan stadens stöd hade det varit väldigt svårt eller till och med omöjligt, säger föreningens ordförande Jussi Kattelus. Inför denna säsong har en stor del av föreningens verksamhetspersonal förnyats och en av dem är bland annat GrIFK Alpines nya verksamhetsledare Ville Kainulainen. Ville har en lång historia och karriär inom alpin skidåkning.

GrIFK Alpine och alla Granis representanter har haft en otroligt viktig roll i årtionden inom finsk juniorskidverksamhet. Systemet är byggt på ett sätt som främjar en hobby för treåriga nybörjare ända fram till en vuxna toppidrottare. Det är fint att få börja leda en redan fungerande förening. Det som fascinerar mig mest är att GrIFK Alpine har lyckats bygga och uppehålla sin status som ledare av ett skidcenter och en skidskola i samband med en stark föreningsverksamhet, säger Kainulainen.

Idag har föreningen sex heltidsanställda och fyra deltidanställda.

Granibackens 85-årsfirande den 12.1.2019 kl. 11-14

Varmt välkommen att fira Granibackens långa historia inkommande lördag den 12.1.2019 kl. 11 framåt vid backen. På programmet står en öppen tävling för alla, där bästa tiden, klädseln och pulkatävling. Gräv fram den stiligaste och äldsta skidutrustningen du hittar, och klä barnen i de finaste maskeradkläderna. I kaféet finns det utställt en historiehörna där du kan bekanta dig med backens historia och den alpina kulturens och grenens födelse i Finland. Det bjuds på födelsedagstårter och plättar.

ALEXANDRA NIIRANEN

Läs mera på webben: www.kaunisgrani.fi





Angående bibliotekets fasad

Håller med Hasse von Hertzen i kritiken mot skicket på biblioteksbyggnaden. Jag har lagt märke till att också tegelväggarna har varit åtminstone delvis målade. Skulle vara trevligt att veta om bibliotekets fasad är skyddad vad gäller färgsättningen? Om inte föreslår jag att man skulle överväga att måla byggnaden i varma, brutna färger. Skulle vara fint om husets färgsättning skulle avvika från alla vita fasader i centrum. Det kan förstås hända att målning av biblioteksbyggnaden ingår i planerna, när centrumområdet småningom blir färdigt och upprustas. Skulle vara roligt att höra vad som planeras.

Kitty Österman



SE I ESBO Svenska Pensionärers bocciaturnering, som spelades under hösten i Dalsviks bollhall, med 34 tremannalag, gick segern denna gång till Grankulla pensionärers andra lag, GK 2. Segrarlaget från Grankulla Svenska Pensionärer, GK 2. Från vänster: **Lasse Bergström**, lagkapten **Ulf Andersson** och **Bob Johansson**.

Granhultsskolans elever förklarade tennismästare

FI KOULULAISTEN tennismestaruuskilpailut käytiin yli 500 pelaajan voimin ennen vuoden vaihdetta Helsingissä ja Granhultskolan voitti ylivoimaisesti alakoulujen sarjan!

Kaksin- ja nelienpelien lisäksi palkittiin parhaat koulut. Pisteitä tuli voitetuista otteluista ja osallistujamäärästä.

– Tämä kertoo oppilaiden hyvästä menestyksestä sekä siitä, että koulusta oli runsaasti osallistujia monessa eri alakoulukaisten sarjassa, kertoo Grani Tenniksen **Kirsi Lassooy**.

Koululaisten mestaruuskilpailut ovat tenniksen suurin junioriturnaus Suomessa.

TEHO Sport Tennisliiga hiljeni joulutauon ajaksi, mutta jatkuu jälleen vilkkaana heti tammikuussa. Tammikuun aikana pelataan runkosarjan kaikki loput ottelut. Sarjatilanteet näyttävät erittäin tasaisilta, joten jännittävää ja panosta riittää sekä miesten että naisten joukkueella vielä tammikuun otteluissakin.

Tennisliigaottelut ovat näin pimeän talven aikaan mitä

mainiota viihdettä koko perheelle. Jännittävät ottelut saavat niin pelaajien kuin katsojienkin sykkeet nousemaan. Mukana otteluissa nähdään Suomen kärkinimiä, mutta myös kovia ulkomaalaisia vahvistuksia. Grani Tenniksen kotiotteluissa on yleisölle tarjolla pientä purtavaa ja muutaman kotiottelun yhteydessä pelataan myös minitennisseuraottelu pienten pelureiden kesken. Tennisliigan tarjoaa seuran omille nuorille myös oivan mahdollisuuden osallistua seuratoimintaan monilla eri tavoilla mm. olemalla linjatuomareina, pallopoikina ja auttamalla muissa järjestelyissä. Tervetuloa mukaan seuraamaan korkeatasoista urheilua!

Tammikuun TEHO Sport Tennisliigan kotiottelut Freedom Fund arenalla:

12.1. GT – TATS klo 17.30 (Miehet)

13.1. GT – HLK klo 11.00 (Naiset)

26.1. GT – TVS klo 14.00 (Naiset)

26.1. GT – VarTe klo 17.00 (Miehet)

GRANI TENNIS

Granhultsskolans elever förklarade tennismästare

SE Skolornas tennismästerskapstävling spelades före årsskiftet i Helsingfors. I tävlingen deltog över 500 elever och Granhultskolan vann överlägset klassen för lågstadier!

Utöver bästa spelare i singel och dubbel belönades även de bästa skolorna. De fick poäng för segrar och deltagarantal.

– Det här visar att eleverna klarade sig bra och att skolan hade många deltagare med i olika serier, säger **Kirsi Lassooy** från Grani Tennis.

Tävlingen är den största juniortennistävlingen som ordnas i Finland.

TEHO Sport Tennisliiga tog en paus för julen men fortsätter genast i januari. I januari spelas grundseriens alla resterande matcher. För tillfället ser situationen väldigt jämn ut så det blir spännande matcher både på herrarnas och damernas sida i januari.

Serietennismatcherna är så här under årets mörkaste tid utmärkt program för hela familjen. De spännande

matcherna får både publikens och spelarnas puls att stiga och stämningen i hallen är på topp. Med i matcherna ses Finlands toppspelare och också utländska förstärkningar. Under Grani Tennis hemmamatcher bjuder vi på lite tilltugg och under vissa av matcherna spelas också en minitennis-match. Tennisliigan erbjuder också en utmärkt möjlighet för föreningens egna juniorer att på olika sätt delta i föreningsverksamheten t.ex. genom att vara linjedomare, bollpojkar eller hjälpa till i olika arrangemang vid matcherna. Välkommen med och följa med tennis på toppnivå!

TEHO Sport Tennisliigans hemmamatcher som spelas i Freedom Fund arena i januari:

12.1. GT – TATS kl 17.30 (Herrar)

13.1. GT – HLK kl 11.00 (Damer)

26.1. GT – TVS kl 14.00 (Damer)

26.1. GT – VarTe kl 17.00 (Herrar)

GRANI TENNIS

Ihmeesti sitä jaksaa **KUN ON KUNNON KOTI**

Kauniainen komistuu uusilla upeilla kodeilla

MYNNISSÄ

As Oy Kauniaisten Bredanlaakso ja As Oy Kauniaisten Bredankallio
Bredanportti 5, 02700 Kauniainen

Rakennamme Kauniaisiin aivan Koivuhovin seisakkeen läheisyyteen kolmen tyylikkään kerrostalon kokonaisuuden. Aurinkoiselle tontille on tulossa valoisia asuntoja tilatehokkaista yksiöistä toimiviin, hyväpohjaisiin perheasuntoihin. Pääosassa uusia koteja on reilunkokoiset lasitetut parvekkeet. Muuta Graniin, saat loistavat palvelut sekä nopeat yhteydet joka suuntaan.

peabkoti.fi

Suomen paras asiakastytyväisyys*

*EPSI Rating, rakennusalan asiakastytyväisyystutkimus 2018, mukana Suomen 8 suurinta asuntorakentajaa.

Katso lisää osoitteista peabkoti.fi/bredanlaakso ja peabkoti.fi/bredankallio. Varaa heti omasi! Ajattele, kuinka ihanaa olisi muuttaa uutuuttaan hohtavaan kotiin.

As Oy Kauniaisten Bredanlaakso, esimerkkihinta 2h+kt+p, 45 m², MH. 69 570 €, VH. 231 750 €. E=C

As Oy Kauniaisten Bredankallio, esimerkkihinta 2h+kt+p, 49,5 m², MH. 65 257 €, VH. 215 820 €. Tontin arvioitu lunastushinta 34 997 €. E=C

Arvioitu valmistuminen 1/2020.

PEAB
POHJOISMAINEN YHTEISKUNTARAKENTAJA

Rakentaminen on jo alkanut!

YHDISTYKSET FÖRENINGAR

KAUNIAISTEN SUOMALAISET SENIORIT

15.1. Tasavuosia vuonna 2018 täyttäneiden jäsenten arvovuosijuhla.
29.1. Liikenneturvan kouluttaja Pekka Kärkkäinen: Seniorit turvallisesti liikenteessä.

Tiistaitilaisuuksiin kokoonnumme Villa Junghansissa klo 12.30 kahville. Esitelmät alkavat klo 13.00. Teattereista, konserteista, retkistä ja matkoista kerromme jäsentiedotteissamme ja kotisivuilamme. Eläkeläisenä olet tervetullut jäsenkuntaamme ja osallistumaan toimintaamme. Yhdistyksen kotisivut ja jäsenyyslomakkeen löydät osoitteesta: www.kssry.fi

GRANKULLA SVENSKA PENSIONÄRER RF

Pensionärerna träffas regelbundet varannan tisdag (jämna veckor) i Villa Junghans kl. 13. Kaffeservering.

Ti 22.1 10-12 IT-drop in, Villa Junghans, biblioteket.

13.00 Tisdagsmöte, Författarinnan Carina Wolff-Brandt: "Piga, klockare, inhysing, lots".

On 30.1 13.00 Födelsedagsfest (för inbjudna) på Villa Junghans.

Mer information på www.grankulla.sfpension.fi. Där finns uppgifter om resor, teaterbesök, hobbygruppsverksamhet och övriga evenemang samt anmälningsblankett för nya medlemmar. Välkomna med!

KAUNIAISTEN MARTAT

Martat kokoontuvat 10.1.2019 Villa Junghansissa klo 18. Aiheena vuoden 2019 iltojen/ tapahtumien suunnittelu.

GRANKULLA MARTHAFÖRENING

Grankulla marthaförening inleder sin verksamhet för det nya året torsdagen den 10 januari kl. 18.30 i kyrkans församlingssal. Vilhelmina Öhman och Ylva Perera från Dammen brister talar kring temat #metoo. Observera att vi i fortsättningen igen samlas den andra torsdagen i månaden i kyrkans utrymnen.

ESPOO-KAUNIAINEN RESERVIUPSEERIT

Kevään 2019 tulevien esitelmien teemana on turvallisuuspolitiikka

12.2.2019 Ulkoasianvaliokunnan puheenjohtaja Matti Vanhanen
12.3.2019 RKP:n puheenjohtaja Anna-Maja Henriksson

ESBO-GRANKULLA RESERVOFFICERARE

Säkerhetspolitik är temat för vårens föredrag 2019.

12.2.2019 Utrikesutskottets ordförande Matti Vanhanen
12.3.2019 SFP:s ordförande Anna-Maja Henriksson

GRANIN LÄHIAPU RY, GRANI NÄRHJÄLP RF

Välitämme monipuolista apua kotitalouksille Kauniaisissa.

Vi förmedlar mångsidig hjälp till hushållen i Grankulla.

Soita Puh. 040 518 9281, klo 9-13

Ring Tel. 040 518 9281, kl. 9-13

www.graninlahiapury.fi



YKSITYINEN

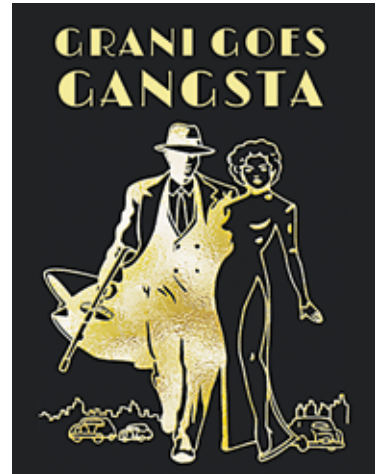
LÄMMINTÄ JALOILLE. Mäntymäen koulun 3 A luokan jokainen oppilas, opettaja ja kouluavustaja saivat joulun alla luokkamummo Tarja Tuohiojan kutomat sukat. Kaikkiaan Tarja kutoi 19 sukkaparia. Virike kutomiselle oli, kun eräs pieni koululainen kysyi syksyllä Tarjalta "Kudotko sinäkin meille sukat?"

FI VIELÄ EHDIT MUKAAN. 26.1. juhliitaan teemalla "Grani Goes Gangsta".

Kauniaisten koulu yhdistys järjestää Gangsta-bileet. Tanssiaiset järjestetään Kasavuoren koululla klo 18 alkaen. Ikäraja on 18 vuotta. Illalliskortit 45 €. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.tanssiaiset.fi tai tanssiaiset2019@gmail.com. Käy tykkäämässä ja jakamassa Facebook-sivua "Grani Goes Gangsta".

Illan mittaan on luvassa hyvää ruokaa, arpajaisia, huuto-kauppoja, esityksiä, musiikkia ja kaikkea mitä hauskaan iltaan kuuluukin.

Tapahtuman tuotto jaetaan lyhentämättömänä kauniaislaisten koulujen stipendeihin ja retkiavustuksiin. Järjestäjänä Kauniaisten koulu yhdistys.



Nordea



Inga överstrykningar mer av bankkoder – ladda ned kodappen

Ei enää pankkitunnusten ylivivaamista – lataa tunnuslukusovellus

Nordea Oyj

KaunisGrani

Oletko 15–17 -vuotias ja kiinnostaako kirjoittaminen ja valokuvaaminen (myös video)? Haluaisitko kirjoittaa nuorista ja nuorten asioista (kouluprojekteista, harrastuksista jne.) Kaunis Graniin?

Haemme nyt

JUNIORITOIMITTAJAA

kirjoittamaan nuorista nuorille.

Ota yhteyttä s-postitse viimeistään 31.1. jos olet kiinnostunut. Mikäli sinulla on kysyttävää, lehden päätoimittaja Jan Snellman vastaa mielellään kysymyksiin, puh. 050 5551703, tai s-postitse: kaunisgrani@kauniainen.fi

Är du 15–17 år och intresserad av att skriva och fotografera (även video)? Vill du skriva om unga och sådant som intresserar unga (skolprojekt, hobbyer osv.) i Kaunis Grani.

Vi söker nu en

JUNIORREPORTER

som skriver om unga för unga.

Ta kontakt per mejl senast den 31.1 om det här intresserar. Har du frågor? Chefredaktör Jan Snellman svarar gärna på frågor, tel 050 5551703, eller via -post: kaunisgrani@kauniainen.fi



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.

Avoimna talviaikaan (1.9.–31.5.) ma–pe 9–20 ja la 9–16

Avoimna kesäaikaan (1.6.–31.8.) ma–pe 9–19 ja la 9–16
www.kauniaistenapteekki.fi, kauniaisten.apteekki@apteekit.net

FYSIOTERAPIA – FYSIOTERAPI

Fysios Kauniainen Grankulla

Kauppakeskus Grani köpcentrum
UUSI OSOITE / NY ADRESS!
Tunnelitie 4, 2 krs/vän,
Tunnelvägen 4. (Entinen Postin sisäänkäynti)
02700 Kauniainen / Grankulla
puh / tfn 010 237 7013

HIERONTA – MASSAGE

Klassinen akupunktio ja hieronta

Akupunktur Irini 050 375 6705 / Anja Mäkitalo
Kavallintie 4a / Kavallvägen 4a
www.weeblyakupunktioirini.com, www.granimed.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/hiuspohja-
ongelmien tutkimukset sekä hoidot, kampaamotuote-
kauppa. 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!

KAUNEUDENHOITO – SKÖNHETSVÅRD

Aila Airo Kauneuspalvelut

Yksilöllistä ihonhoitoa ja kauneudenhoidon opastusta jo
vuodesta 1946. **Tervetuloa kauneushoitolaamme myös
ostoksille!** Kauneuslinna, Kavallintie 24, Kauniainen /
Kavallvägen 24, Grankulla. puh / tfn 09 505 1234
Palvelemme arkisin kello 9–18 ja sopimuksen mukaan.
www.ailaairo.fi

KIINTEISTÖHUOLTO – FASTIGHETSSKÖTSEL

Kiinteistöhoito Nerola Oy KHN

Kiinteistö- ja kotisiivoukset. Sari 040 589 0069,
nerola@elisanet.fi

KIINTEISTÖNVÄLITYS – FASTIGHETSFÖRMEDLING

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

MUSIIKKILIIKE

Kitarakellari

Täyden palvelun musiikkiliike Kauniaisten keskustassa.
KITARAT • BASSOT • VAHVISTIMET • RUMMUT • KOULU-
SOITTIMET • HUOLTO. Lisäksi uutuuksena SOITONOPETUS:
KITARA, BASSO, UKULELE ja MUSIIKKITEORIA. Kirkkotie 15 K1
(Apteekin takana) puh. 046 902 4261, www.kitarakellari.fi
Uudet aukioloajat: ark. 12–19, la 12–17

PANKIT – BANKER

Aktia Pankki Oyj / Aktia Bank Abp

Ramona Ranki, försäljningschef/myyntipäällikkö
Tunnelitie 1 / Tunnelvägen 1, 02700 Kauniainen /
Grankulla, puh. / tfn 010 247 010, www.aktia.fi

PUUTARHAPALVELUT - TRÄDGÅRDSTJÄNSTER

Pihamuotila Oy

Kaipaako apua pihasi tai parvekkeesi kanssa?

Pihamuotila Oy suunnittelee, istuttaa, hoitaa, neuvoo
ja stailaa. Ota Tuulaan yhteyttä puh. 050 566 3020
tai tuula.ihamuotila@iki.fi, niin laitetaan piha kuntoon.

VERHOOMO – MÖBELTAPETSERING

Kauniaisten Vuoden yrittäjä

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

Näkyvyyttä tuotteillesi tai palveluillesi.

YRITTÄJÄ hyödynnä
JÄSENETUSI!

Ota yhteyttä: toimisto@kauniaistenyrittajat.fi

Synlighet för dina produkter och tjänster.

FÖRETAGARE utnyttja dina
MEDLEMSKAPSFÖRMÄNER!

Ta kontakt: toimisto@kauniaistenyrittajat.fi



KAUNIAINEN-GRANKULLA

Facebookissa: Granin yrittäjät
www.yrittajat.fi/kauniaisten-yrittajat-ry
toimisto@kauniaistenyrittajat.fi

Hyvää alkanutta vuotta Glad början på året

toivottaa K-ruokakauppiasi Jesper Lindqvist henkilökuntineen
önskar din K-matköpmän Jesper Lindqvist med personal

Tällä kuponilla
Med den här kupongen

saat alennuksen
kertaostksesta
får du rabatt på
ett engångsköp

-10%

Kertaostkseen voi kuulua useita eri tuotteita, jotka maksetaan samanaikaisesti. Alennus ei koske lahjakortteja, tarjouksia, Plussa-tarjouksia, pullopantteja, äidinmaidonkorvikkeita, tupakka-, alkoholi-, nikotiinikorvaus- eikä Postin ja Veikkauksen tuotteita. Etuun ei voi yhdistää muita alennuksia.

Engångsköpet kan bestå av flera olika produkter, som betalas samtidigt. Rabatten gäller inte K-Plussa-erbjudanden, flaskpanter, modersmjölkserättning, tobaks- och alkoholprodukter, nikotinersättande preparat eller Postens och Veikkaus produkter. Förmånen kan inte kombineras med andra rabatter.

Voimassa 31.1.2019 asti
Gäller till 31.1.2019

K Supermarket
GRANI

K Supermarket

GRANI

Tavallista parempi ruokakauppa • En bättre matbutik

Kauniaistentie/Grankullavägen 7, 02700 KAUNIAINEN/GRANKULLA,
puh./tel. 09 2310 3600, jesper.lindqvist@k-supermarket.fi
Palvelemme MA-LA 7-22 ja SU 9-21/vi betjänar MÅN.-LÖR. 7-22 och SÖN. 9-21.



Tiesithän
KATOLLA LISÄÄ
PARKKITILAA



vita
KRISTAL

Soita / Ring
045-841 1205
vitakristalsiivous@gmail.com

Saat meiltä kaikki kotisi siivouspalvelut sekä arkeen että juhlaan – luotettavasti ja taidolla.
Vi erbjuder alla hemmets städtjänster till både vardag och fest – med tillförlit och expertis.

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

PIETÉT
Täyden palvelun hautaustoimisto
Neuvonta ja päivystys 24 h 09-726 0711

www.pietet.fi **Hautauspalvelu Pietét Oy**
Tapiola, Tapiontori 3 B, 09 4559 5650
Haaga, Tunnelitie 2, 09 726 0711
Munkkiniemi, Huopalahdentie 3, 09 488 140

• Arkut ja uurnat • Kuljetukset
• Kukat ja sidontatyöt • Pitopalvelut
• Hautakiviyöt • Perunkirjoitukset

Uutta! *Jalkahoito L. Ammer*

Virkistävää jalkahoito väsyneille jaloille
Magnesiumjalkahoito
Ajanvaraukset p. 046 681 7727
Bredantie 16, 02700 Kauniainen | www.jalkahoitolammer.fi

MM Siivouspalvelut Oy

- Kotisiivoukset
- Kerta- ja sopimussiivoukset
- Ikkunanpesut
- Toimistosiivoukset

Luotettavaa siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi

Tilaa ilmainen arviokäynti!
045 6385 774
Mirja

KESAR RAKENTAA, KORJAA, HUOLTAA

- Kodin korjaukset ja maalaukset
- Lämpö-, vesi- ja ilmastointilaitteiden huollot
- Puiden kaato, risujen ja roskien poisvienti
- Lumen pudotukset katoilta ja lumityöt
- Kaikki ulkotyöt, mitä voi talvella tehdä!

Ilmainen tarjous. Tarvittaessa nopea toimitus.
esa.hurtig@kesar.fi, p. 050 308 1815 www.kesar.fi

Kännykkä täynnä?

KUVAT TIKULLE!

siirto ja USB-tikku
19⁹⁰

kuvatapio
Kauppakeskus Kauniainen 09 505 0019

Ben Winqvist
050 323 1338

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

Lakiasiantomisto
varatuomari Klaus Kavanne
Yksityishenkilöiden ja yritysten oikeudelliset asiat
Palvelu myös ruotsiksi
puh. 041 545 9601
klaus@kavanne.fi

KaunisGrani

• Ilmestymisaikataulu

Nro	Ilmestyy	Aineistopv	Teema
2	31.1.	17.1.	Pankit & Yrittäjyys
3	21.2.	7.2.	Asuminen & Sisustus
4	14.3.	28.2.	Pääsiäinen, 19.-22.4. & Eduskuntavaalit 14.4.
5	4.4.	21.3.	Eduskuntavaalit, 14.4.
6	25.4.	11.4.	Puutarha & Veneily, vappu 1.5. äitienpäivä 12.5.
7	16.5.	2.5.	Granipäivä (23.5), EU-vaalit 26.5, Lähiöfest (23.5)
8	13.6.	30.5.	Kesäjuhlat ja kesälahjat

• Utgivningstidtabell

Nr	Utkommer	Dead-line	Tema
2	31.1	17.1	Banker & Företag
3	21.2	7.2	Boende & Inredning
4	14.3	28.2	Påsk, 19-22.4 & Riksdagsval, 14.4
5	4.4	21.3	Riksdagsval, 14.4
6	25.4	11.4	Trädgård & Båtar, 1 maj 1.5 morsdag 12.5
7	16.5	2.5	Granidagen (23.5), EU-val 26.5, Lähiöfest (23.5)
8	13.6	30.5	Sommarfester och sommargåvor

Muista kaunisgrani.fi • Kom ihåg kaunisgrani.fi

ON IHONPUHDISTUKSEN AIKA!

Ainutlaatuinen **Hydra Facial** ihonhoito-
menetelmä joka nopeasti ja kivuttomasti

- Tekee ihon kuorinnan
- Tekee ihonpuhdistuksen ilman kipua tai epämielisiä tunteita
- Syöttää ravitsemat ja kosteuttavat tehoaineet syväälle iholle

Takaamme todellisia tuloksia

HydraFacial MD
SERUMS FOR LIFE™

Clean&Hydrate hoito **89^(99€)**
DeepClean syväpuhdistava **119^(139€)**
AntiAge kiinteyttävä hoito **135^(150€)**

Voimassa 30.1.2019 asti.

KAUNEUSHOITOLA MEDICAL
Beauty Station

Täyden palvelun kauneushoitola
www.mbstation.fi • puh. 044 025 8285

• Tunnelitie 6, 02700 Kauniainen (Turmaninakuolla)
• Ma-Pe 10.00-18.00 • La 10.00-14.00
• Sinua palvelevat ammattitaitoiset Sky.dipl. kosmetologit Sari ja Maarit.

HAMMASLÄÄKÄRIT
JAARTE & JUNGELL
Tandläkarna Jaarte & Jungell

- Suun kokonaishoito
- Suuhygienistipalvelut
- Implanttihoidot
- Protetiikka
- Parodontologia
- Suukirurgia
- PerioSafe-testi

VARAA AIKA
Boka tid

09 512 9110 | jaartejungell.fi
Kirkkotie 15, Kauniainen **plusterveys**

ANNIKAN SALONKI
Lämminhenkinen Kauneushoitola
laatu-tietoiselle
www.annikansalonki.fi

KaunisGrani

Kaunis Grania julkaisee Ab Grankulla Lokaltidning – Kauniaisten Paikallislehti Oy -niminen yritys, jonka Kauniaisten kaupunki omistaa.

Kaunis Grani utges av Ab Grankulla Lokaltidning – Kauniaisten Paikallislehti Oy. Bolaget ägs av Grankulla stad.

Hallitus/Styrelse

Johan Johansson (SFP/RKP) pj/ordf.
Jaakko Nevanlinna (KOK/SAML)
Oili Sivula (VIHR/GRÖNA)
Gun Söderlund

Toimitusneuvosto/Redaktionsråd

Oili Sivula pj/ordf.
Terttu Sopanen
Jan Sundberg
Markus Jahnsson

Kustantaja/Utgivare

Ab Grankulla Lokaltidning –
Kauniaisten Paikallislehti Oy

Painos/Upplaga 14 000 kpl

Päätöimittaja/ Chefredaktör

Jan Snellman
Puh./tfn 050 5551703

Aineisto/ Material

Kaupungintalo/Stadshuset

Sähköposti/E-post

kaunisgrani@kauniainen.fi

Lehden puhelin/ Tidningens telefon

puh./tfn 050 555 1703

Internetsivut/ Internetsidorna

[www.kauniainen.fi/
kaunisgrani](http://www.kauniainen.fi/kaunisgrani)

Ilmoitukset/ Annonser

kaunisgrani@kauniainen.fi

Tilauhintaa/ Prenumeration

15 €/vuosi/år

Taitto/Ombrytning

Kapteeni Kuu

Paino/Tryckeri

Lehtisepät Oy, Tuusula

Tämä lehti painettu/ Detta nummer presslagt

9.1.2019

Seuraava numero ilmestyy 31.1.2019

Aineisto viimeistään 17.1.2019

Nästa nummer uttkommer 31.1.2019

Materialet senast 17.1.2019

Jakeluhäiriöt/ Distributionsstörningar

puh./tfn 050 581 0500

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

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