

# KaunisGrani

No Nr 12/17.10.-6.11.2019 • Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla • www.kaunisgrani.fi

JAN SNELLMAN

Johanna Söderholm (vas.), Crie Therman-Londen ja satavuotias Grankulla Gymnastikförening juhlivat isosti.

LUE LISÄÄ SIVULTA 13

Johanna Söderholm (t.v), Crie Therman-Londen och hundraåriga Grankulla Gymnastikförening frirar stort.

LÄS MERA PÅ SIDAN 12

Mitä mieltä ovat kotihoidon ja hoivakodin asiakkaat palvelusta? Tätä on nyt selvitetty laajassa asiakas-kyselyssä ja palaute on hyvää.

LUE LISÄÄ SIVULTA 8

Vad tycker hemvårdens klienter och vårdhemmets boende om servicen? Det här har nu utretts i en omfattande enkät och betyget är bra.

LÄS MERA PÅ SIDAN 9

Nyt lasketaan nopeuksia keskustassa ja koulujen läheisyydessä.

LUE LISÄÄ SIVULTA 15

Nu sänks hastigheterna i centrum och nära skolorna.

LÄS MERA PÅ SIDAN 15

## PÄIVITYSPÄIVILTÄ PÄTÄKKÄÄ

Nyt vaihtohyvytys vähintään 30 € tai jopa 700 € vanhasta älypuhelimesta tai tabletista.



- 80 €

Samsung Galaxy Tab A 10.1 2019

199 €

norm. 279 €



- 50 €

Nokia 4.2

149 €

norm. 199 €



- 20 €

Samsung Battery Back -varavirtalähde pikalatauksella 10000 mAh

29 €

norm. 49 €



DNA

### Voita Samsung Galaxy A70 -puhelin!

Palauta kuponki täytettynä DNA Kauppa Grani -myymälään ja voit voittaa Samsung Galaxy A70 -puhelimien (arvo 429 €). Onnea arvontaan!

Nimi
Osoite
Puhelin

Viimeinen palautuspäivä 17.11., arvonta 18.11.


dna.fi/tarjoukset | DNA Kauppa Grani | ma-pe 10-19, la 10-18, su 12-16

DNA Vaihtohyvytys: Kun ostat uuden puhelimen tai tabletin, hyvitämme vanhasta älypuhelimesta tai tabletista vaihdossa uuteen vähintään 30 € ja enintään 700 €. Vaihtohyvytys ei voi ylittää uuden laitteen hintaa. Hyvytys vähennetään uuden laitteen ostohinnasta, kuukausimaksuista tai se hyvitetään lahjakorttina. Vähimmäisvaihtohyvytys myönnetään enintään yhteen laitteeseen per asiakas eikä sitä voi yhdistää muihin vaihtohyvytystarjouksiin tai asiakasetuhintoihin. Kysy lisää DNA Kaupan myyjältä, kun tuot laitteesi vaihtoon. Hinnat voimassa 20.10.2019 asti. Laitteiden värit ja saatavuus vaihtelevat myymälöittäin. Tuotteita on rajoitetut erät. Ei jälleenmyyjille.



# S-MOBIILI

## BONUS, EDUT JA PANKKI AINA MUKANASI



# S-MOBIL

## BONUS, FÖRMÅNER OCH BANKEN ALLTID TILL HANDS

## OTA S-MOBIILI KÄYTTÖÖN! TA S-MOBIL I BRUK!

S-mobiili on S-ryhmän ja S-Pankin palvelut yhdistävä maksuton mobiilisovellus, joka tuo arkea helpottavia palveluita puhelimeesi.

S-mobil är en avgiftsfri mobilapp som kombinerar S-gruppens och S-Bankens tjänster. Med appen får du via mobiltelefonen tillgång till tjänster som underlättar din vardag.

**LATAA MAKSUTON S-MOBIILI  
SOVELLUSKAUPASTASI.  
LADDA NED AVGIFTSFRIA  
S-MOBIL I DIN APPBUTIK.**



Asiakasomistajana pääset palvelun pariin minkä tahansa pankin tunnuksilla, mutta S-Pankin pankkitunnuksilla saat käyttöösi myös S-Pankin tarjoamat palvelut.

Som ägarkund kan du logga in med bankkoder till vilken bank som helst, men för att få tillgång till S-Bankens tjänster ska du logga in med bankkoder till S-Banken.



**Kauppakeskus Granin 2.krs**  
NICE & GUYS KUNTOSALI **Betjäning även på svenska!**

*'Tykkään kun on siistiä, laitteet kunnossa, eikä tarvitse jonotella. Suosittelen!' Leena, 43*

**Aloita Nyt! Loppuvuosi vain 99€!**  
Norm 59€/kk, liittymismaksu 39€. Tarjous voimassa 20.10 asti.

**Viihtyisä kuntosali käytössäsi klo 05-23 joka päivä**

niceandguys.fi asiakaspalvelu@niceandguys.fi 050-5257735



*Momsin  
maittava  
seniorilounas*

arkisin klo 11.00 - 14.30

8 € eläkeläiskortilla

**m o m s**  
r e s t a u r a n t

Kauppakeskus Grani, Promenadi 1, 02700 Kauniainen



## Vaadi välittäjältäsi enemmän

Kun tulee aika tehdä toiveista totta, ota meihin yhteyttä. Intohimonamme on tarjota palvelua, jolla oikeasti tehdään asuntokauppaa. Kerromme, miten ja millä hinnalla asuntoasi kannattaa markkinoida, markkinajohtajan varmuudella.

**Kutsu meidät Kotikäynnille.**

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





## kirjasto vinkkaa bibban tipsar

**FI** KIRJASTON maksuton kotipalvelu auttaa kauniaislaisia asiakkaita, joille kirjastoon kulkeminen on vaikeaa esimerkiksi sairauden tai liikuntaesteiden vuoksi. Kotipalvelu tuo toivomasi kirjat tai vaikkapa lehdet kotiisi kerran kuussa! Kiinnostuitko? Ota yhteyttä kirjastoon soittamalla puh. 050 411 6514 tai s-postitse, riikka.sissala@kauniainen.fi.



**SE** BIBLIOTEKETS gratis hemservice, Boken kommer, hjälper Grankullabor som till exempel på grund av sjukdom eller rörelsehinder har svårt att ta sig till biblioteket. Vi levererar till exempel böcker eller tidningar hem till dig en gång i månaden! Intresserad? Ta kontakt med bibban genom att ringa 050 411 6514 eller per e-post, riikka.sissala@kauniainen.fi.

## suosittelemme vi rekommenderar

### Tähtipianisti esiintyy YK-konsertissa

**FI** VUONNA 2009 järjestettiin ensimmäistä kertaa Uusi Paviljongissa YK-konsertti 24.10. Aloittehtekijänä oli Kauniaisten RKP tarkoituksenaan koota musisoivia koululaisia kaupungin kaikista kouluista yhteiseen hyväntekeväisyyskonserttiin.

Konsertista on muodostunut perinne. Oppilaat ovat soitaneet ja laulaneet auttaakseen maailmassa olevia hätää

kärsiviä lapsia. Esiintymisilto on ollut ilmeinen varsinkin kun Granhultsskolanin satapäinen lapsikuoro on kajauttanut laulun *We are the world*.

Jokainen kuoro ja jokainen solisti on koulumme innostuneiden musiikinopettajien kannustama. Opettajien panos on verraton. Meillä on Kauniaisissa erinomainen konserttisali joka on myöskin nuorten muusikkojemme käytettävissä. Olemme ylpeitä kaupunkimme musiikkimyoenteisyydestä.

Tänä vuonna asetelma poikkeaa totuutusta kun kansainvälisesti tunnettu tähtimuusikko astuu lavalle ja osallistuu YK-konserttiimme. Kauniaisten muusiikkijuhlan eräänlaisena alkusoittona esiintyy pianisti **Mackenzie Melemed** lavalla yhdessä oppilaittemme kanssa. Tulossa on unohuttamatonta iltaa.

Illan ohjelmalehtiset myydään ovensuulla (käteismaksu aikuiset 10 € sekä lapset ja koululaiset 5 €). Tulkaa ajoissa konserttiin joka alkaa klo 18.00. Lipputulot luovutetaan aikaisempien vuosien tapaan kokonaisuudessaan hätäapuun Kirkon Ulkomaanavun kautta. Olette lämpimästi tervetulleita.



### Stjärnpianist med på FN-konsert

**SE** HÖSTEN 2009 ordnades den första FN-konserten i Nya Paviljongen. Initiativtagare var SFP i Grankulla som ville samla musicerande skolelever från stadens alla skolor till en gemensam välgörenhetskonsert. FN-dagen 24.10. valdes som konsertdatum.

Konserten har blivit tradition. Elever har spelat och sjungit för att hjälpa barnens nöd i världen. Scenglädjen har varit stor, speciellt då Granhultsskolans körer med närmare 100 barn stämt upp till *We are the world*.

Bakom varje kör och solist finns engagerade musiklärare i våra skolor. Deras insats är ovärderlig. Grankulla har en ypperlig konsertsal och det är fint att också unga små musiker får använda den. Vi har en mycket musikvänlig stad

vi kan vara stolta över.

Detta år blir litet annorlunda eftersom vi får en internationell stjärna med på scenen som ett slags introduktion till Grankulla musikvecka. Pianisten **Mackenzie Melemed** och våra skolelever uppträder tillsammans på scenen. Det kan bli en oförglömlig kväll!

**Programbladen (kontantbetalning 10 € vuxna, 5 € barn och studerande) säljs vid dörren. Det är skäl att komma i god tid. Konserten inleds kl 18. Intäkterna går som tidigare år i sin helhet till Kyrkans ulandshjälp. Varmt välkomna!**

CLARA PALMGREN

## luontonurkka henriks hörna



HENRIK BREMER

**FI** Kyhmyjoutsen (*Cygnus olor*) on tavallisempi joutsenistamme. Joutsenpariskunnan molemmat vanhemmat hautovat ja ruokkivat omia poikasiaan. Kyhmyjoutsenelle on luonteenomaista viheltävä kohina, joka kuuluu lennon aikana. Euroopassa on löydetty 13 000 vuotta vanha kyhmyjoutsenen subfossiili, joten olemme eläneet yhdessä pitkään.

Kyhmyjoutsenpariskunta pesi Gallträskin ruovikossa viime kesänä. Toinen vanhemmista kuitenkin kuoli tuntemattomasta syystä. Ainoa poikanen vietiin Korkeasaareen, koska jäljelle jäänyt vanhempi hylkäsi poikasen oman onnensa nojaan.

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

**SE** Knölsvanen (*Cygnus olor*) är den vanligare av våra svanar. Båda föräldrarna ruvar och föder upp sina ungar. Betecknande för knölsvanen är det visslande brus som hörs i flykten. Man har hittat 13 000 år gamla subfossil av knölsvan i Europa så vi har levt länge tillsammans.

Ett knölsvanpar häckade i vassen i Gallträsk denna sommar. Den ena föräldern dog emellertid av okänd anledning, och den enda ungen fördes till Högholmen eftersom den andra föräldern lämnade ungen åt sitt öde.

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



Ylva Edlund.

### Saltkråkan på Finns sommartheater

**SE** SOMMAREN 2020 blir det **Astrid Lindgrens** Vi på Saltkråkan i Källe Gunnarssons dramatisering från 2014 som spelas på Finns sommartheater i Esbo. Pjäsen baserar sig på den klassiska TV-serien och utspelar sig på ön Saltkråkan. Vi på Saltkråkan har premiär på Finns sommartheater den 4 juni 2020.

Det är **Ylva Edlund** som regisserar Saltkråkan på Finns sommartheater. Mång kommer ihåg henne från Unga Teatern, där hon jobbade som skådespelare i mer än 20 år.

– Några av höjdpunkterna har varit att regissera ungdomar i pjäser med sång och dans. Detta hade jag tillfälle att göra inom TaDaM på Sandels musikskola. Därför är det extra roligt att nu få en chans att jobba med barn och unga ute på Finns vackra sommartheater.

**Känner du en hund, som kunde vara Båtsman?**

**Kontakta då producent Jonna Sundberg**

**jonna.sundberg@ebuf.org, tel. 040 510 3345.**

**Finns sommartheater ordnar audition den 11 januari i Hagalund. Det behövs både vuxna, barn och ungdomar i rollerna. De som är intresserade av att delta kan anmäla sig via [www.finnssommartheater.fi](http://www.finnssommartheater.fi) senast den 6.1.2020.**

**FI** WIBIT on vesihuvipuistokonsepti, jonka ansiosta uimahallissa on entistäkin hauskeempaa. Wibit AquaTrack -rata on Kauniaisten uimahallissa 17.10. klo 10 – 18.10. klo 20. Sisäänkäymaksu normaali uimahallin sisäänkäymaksu.

**SE** WIBIT är ett koncept för vattenmotion som gör simhallen roligare än någonsin förut. Det finns en Wibit AquaTrack-bana i Grankulla simhall från den 17 oktober kl. 10 till den 18 oktober kl. 20. Banan ingår i simhallens normala inträdesbiljett.



Anna-Lena Granlund-Blomfelt (oik.) opettaa Ulla Schneiderille, kuinka sähköpyörä toimii. Schneider sai pyörän viikoksi lainaan. Anna-Lena Granlund-Blomfelt (t.h.) instruerar Ulla Schneider i hur elcykeln hon får låna i en vecka fungerar.

## Ulla Schneider pyöräilee ympäristön puolesta

Hän kulkee junalla töihin Helsinkiin, ja ruokalistalla on kasviksia. Nämä kaksi todellista muutosta **Ulla Schneider** teki syksyllä. Hän osallistuu kestävien elämäntapojen kiihdyttämö -projektiin, jonka Kauniaisten kaupunki on aloittanut. Projektin tavoitteena on rohkaista kaupungin asukkaita ilmastoystävälliseen ja kestäväan elämäntapaan, johon muun muassa liittyy omassa arjessa ilmasto-  
päästöjen vähentäminen.

**P**rojektiin kuuluu mittaus- ja testausvaihe sekä kaksi työpajaa, yksi ennen mittaus- ja toinen testauksen jälkeen. Projekti toteutetaan syksyllä 2019, ja siihen osallistuu kahdeksan kauniaislaista perhettä.

– Perheillä on ollut työpaja, jossa he kävivät läpi omat hiilidioksididi- ja materiaalijalanjälkensä. Niiden pohjalta he laativat oman, vuoteen 2030 ulottuvan tiekartan tavoitteiden saavuttamiseksi. Testikuukauden jälkeen perheet arvioivat tilanteen uudelleen, kertoo ympäristöpäällikkö **Anna-Lena Granlund-Blomfelt**.

Projekti on osa kansainvälistä hanketta, Sustainable Lifestyle Accelerator. Mukana on kotitalouksia seitsemästä maasta: Suomesta, Tanskasta, Saksasta, Espanjasta, Sveitsistä, Meksikosta ja Intiasta. Ensimmäisen vuoden aikana osallistujia oli kymmenen kustakin maasta. Vuonna 2019 tavoitteena on saada jokaisesta maasta 500 kotitaloutta mukaan. Seuraavana vuotena tavoitteena on saada mukaan peräti 10 000 kotitaloutta kustakin maasta.

Tarkoitus on kokeilla, miltä kestävä elämäntapa tuntuu käytännössä, kun niitä alkaa noudattaa. Projektin toteutuksesta vastaavat Kauniaisissa ympäristötoimen ympäristöasiantuntija **Anna Sjövall** ja D-mat, joka laatii suunnitelmat. Mukana on myös saksalainen Wuppertal-instituutti.

– Kauniaisten kaupungin tavoitteena on olla hiilineutraali vuonna 2035. Grani-kiihdyttämöön yksi työkalu tavoitteen saavuttamiseksi. Yli puolet kaupungin kasvihuonepäästöis-

tä on seurausta asukkaiden elämäntavoista ja kulutustottumuksista. Jotta kunnianhimoinen tavoite saavutetaan, on olennaista että CO<sub>2</sub>-päästöt vähenevät kestävämmälle tasolle kaupungin asukkaiden, yhdistysten ja paikallisten yritysten yhteistyön avulla, sanoo Anna-Lena Granlund-Blomfelt.

### Juna auton sijasta

Projektissa mitataan hiilidioksidipäästöt ja materiaalijalanjälki. Keski- ja totaloudelle kestävä elämäntapa merkitsee, että ilmastopäästöjä pitää pienentää neljäsosaan. Auton vaihtaminen polkupyörään tai junaan arkimatkoilla voi olla yksi vaikuttavimmista teoista.

Ulla Schneider on tehnyt molemmat muutokset, ja on hyvin tyytyväinen tiekarttaansa, joka näyttää, miten hänen toimensa vähentävät ympäristövaikutuksia.

– Ajattelin, että pitää yrittää tehdä jotain konkreettista ja tämä on konkreettinen tapa vaikuttaa, hän sanoo.

Projektiin osallistuvat perheet ovat erilaisia. Ulla Schneider asuu nykyisin yksin, kun hänen tyttärensä on aloittanut opiskelut ja muuttanut pois. Tähän asti ovat Ulla Schneiderin ympäristötoimet rajoittuneet jätteiden lajitteluun. Nyt hän on antanut auton seistä ja alkanut syödä kasvipohjaisia ruokia.

– Näin olen ajatellut jatkaa. Minulla ei ollut vaikeuksia tähän mennessä, hän sanoo.

JAN SNELLMAN  
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ

## Ulla Schneider cyklar för miljön

Hon tar tåget till jobbet i Helsingfors och vegetarisk kost står på menyn. Det här är två konkreta åtgärder som **Ulla Schneider** vidtagit i höst. Hon deltar i Accelerator-projektet som Grankulla stad nu startat i syfte att uppmuntra stadens invånare till en mer hållbar livsstil bl.a. genom att minska sina klimatutsläpp i vardagen.

**P**rojektet består av ett mättnings- och testningskedje och två verkstäder, en före mättningskedjet och en efter testningskedjet. Projektet genomförs under hösten 2019 och åtta familjer från Grankulla deltar.

– Familjerna har haft en workshop där de gått igenom sina klimatutsläpp och material- fotavtryck och gjort upp en vägkarta för tio år för hur de ska få ner dem. Efter testmånaden gör familjerna en ny bedömning, berättar miljöchef **Anna-Lena Granlund-Blomfelt**.

Projektet är en del av ett internationellt projekt (Sustainable Lifestyle Accelerator). Med år hushåll från sju olika länder deltar: Finland, Danmark, Tyskland, Spanien, Schweiz, Mexiko och Indien. Under första året deltog 10 hushåll från varje land. År 2019 är målet att öka deltagarantalet till 500 hushåll från varje land och året därpå till hela 10 000 hushåll från varje land.

Allt går ut på att pröva hur ett hållbart liv kan kännas i praktiken om man lever på ett hållbart sätt. Projektet koordineras i Grankulla av miljöenhetens miljöexpert **Anna Sjövall** och D-mat Ab, som gör upp vägkartorna, samt det tyska Wuppertal-institutet.

– Grankulla stad har ställt upp ett mål om att bli kolneutralt 2035. Graniacceleratorn är ett verktyg för att uppnå målet. Över hälften av stadens utsläpp av växthusgaser orsakas av invånarnas livsstil och konsumtionsvanor. För att nå det ambitiösa målet är det väsentligt att minska CO<sub>2</sub>-utsläppen till en mera hållbar nivå i samarbete med stadens invånare, föreningar och lokala företag, säger Anna-Lena Granlund-Blomfelt.

### Tåg istället för bil

Mätaren inom projektet är det ekologiska fotavtrycket. För ett typiskt genomsnittshushåll innebär en hållbar livsstil att hushållets nuvarande avtryck bör minskas till en fjärdedel. En effektiv åtgärd är att byta bilen mot en cykel eller tåget.

Ulla Schneider har gjort båda och är väldigt nöjd med sin vägkarta som visar vad hennes miljögränningar har för inverkan.

– Jag tycker att man ska försöka göra någonting helt konkret och det här är ett konkret sätt, säger hon.

Det finns olika slag av familjer som deltar i projektet. Ulla Schneider har nysst blivit ensam i hushållet, då dottern börjat studera och flyttat bort. Hittills har miljögränningarna begränsat sig till sophantering. Nu har hon förutom att låta bilen stå även börjat äta vegetarisk mat.

– Det har jag tänkt fortsätta med. Jag har inte haft några svårigheter så här långt, säger hon.

JAN SNELLMAN

**F** GRIFK säilytti paikkansa jalkapallon Kakkosessa. Mennyt kausi oli manageri Petter Meyerin mukaan hyvin kaksijakoinen.

– Katastrofaalinen alkukausi johti siihen, että kassassa oli vain 6 pistettä 10 ottelun jälkeen. Kauden keskivaiheilla seura kuitenkin näytti merkityksensä, kun Leif Grandell, Mark Soutar ja Jonas Britschgi kaikki päättivät ryhtyä pelastustalkoisiin

valmentajina. Kaikilla on pitkä historia seurassa ja osoitti sen, että Grankulla IFK:hon on tunnesidos vaikka vaikuttaisi välillisesti jossain muualla.

Loppu on historiaa – viimeisestä 10 ottelusta joukkue keräsi 20 pistettä, toiseksi eniten sarjassa, ja säilyi Kakkosessa neljän pisteen turvin.

– Tulevaisuus näyttää melko valoisalta, kun moni

nuorempi pelaaja liittyi joukkueeseen ja keräsi minuutteja Kakkosessa, Meyer sanoo.



**SE** GRIFK säkrade kontraktet i Tvåan. Den gångna säsongen var enligt managern Pet-

ter Meyer väldigt tudelad.

– Efter de första 10 matcherna hade GrIFK endast samlat ihop 6 poäng. Efter att tränarna fick gå visade föreningens sin betydelse, då Leif Grandell, Mark Soutar och Jonas Britschgi beslöt sig för att försöka vända skeppet som tränare. Alla har ett långt förflutet i föreningen och visar att det finns ett

känsloband till de Gröna fastän man för tillfället verkar i en annan förening.

Slutet är historia – under de sista 10 matcherna tog GrIFK 20 poäng, näst mest i serien, och klarade seriekontraktet med 4 poängs marginal.

– Framtiden ser rätt ljus ut, eftersom många yngre spelare fick minuter i Tvåan, säger Meyer.

K A U P P A K E S K U S

AINOA

T A P I O L A

TULE  
LÖYTÖRETKELLE!

# AVAJAISET 24.-27.10.

Pian sata upeaa erikoisliikettä, kahvilaa, ravintolaa ja palvelua odottavat sinua ainutlaatuiselle löytöretkelle Tapiolaan. Meille on helppo tulla, ja parkkisovelluksilla pysäköit ilmaiseksi 3 tuntia.

Tutustu tuplasti laajempaan tarjontaan ja huippuartistien tähdittämään avajaisohjelmaan:

TO: Arttu Wiskari, JVG | PE: Jukka Poika, ABREU

LA: Osmo Ikonen, Paula Koivuniemi | SU: Ryhmä Hau, Ipanapa Live

Lue lisää avajaisohjelmasta ja -tarjouksista:

AINOATAPIOLA.FI f @

# Hyvät arvostukset kotihoidolle ja hoivakodille

Mitä mieltä ovat kotihoidon ja hoivakodin asiakkaat palvelusta Kauniaisissa? Tätä on nyt selvitetty laajassa asiakaskyselyssä. Palaute on hyvää. Suurin osa vastaajista antavat joko erinomaisen, kiitettävän tai hyvän arvostuksen kotihoidosta. Myös Villa Bredaan ollaan tyytyväisiä.

**K**yselystä selviää kuitenkin, että haasteitakin riittää. Suurin haaste kotihoidon puolella on tällä hetkellä ruotsinkielisten osaavien hoitajien löytäminen. Vastaajista 87 prosenttia vastaajista kertoo saavansa palvelua suomenkielillä, ainoastaan 8 prosenttia ruotsiksi.

– Kotihoidon ruotsinkieliset asiakkaat toivovat saavansa palvelua omalla äidinkielellään, mutta ruotsinkielisistä hoitajista on pääkaupunkiseudulla pula, kotihoidon esimies **Maria Seitsamo** sanoo.

Rekrytointivaiheessa valitaan häneen mukaansa aina mahdollisuuksien mukaan ruotsin kieltä hallitseva työntekijä. Pehdytysvaiheessa painotetaan suhtautumista ruotsinkieleen positiivisesti sekä rohkeasti harjoittelemaan ja käyttämään kieltä.

– Kaupungilla on suunnitteilla ruotsin kielen keskusteluryhmä työntekijöille. Asiakkailta toivotaan myös rohkeutta pyytää palvelua ruotsinkielellä, mikäli sitä haluavat. Toivetta yritetään mahdollisuuksien mukaan toteuttaa, Maria Seitsamo sanoo.

## Yksinäisyys vaivaa

Ikäihmisten yksinäisyys on valtakunnallinen ilmiö ja löydettävissä myös Kauniaisista. 25 kotihoidon asiakasta kokivat yksinäisyyttä jatkuvasti tai melko usein.

– Asiaa tullaan käsittelemään yhteistyössä eri vanhustalveluiden toimijoiden kanssa, jotta sopivia toimenpiteitä asiaille löytyisi, Maria Seitsamo sanoo.

Toivelistalla on myös toive samoista tutuista työntekijöistä. Kotihoidossa on tällä hetkellä 20 vakituista työntekijää sekä lomien ja muiden poissaolojen aikana lyhytaikaisia tai määräaikaisia työntekijöitä vaihteleva määrä.

– Suunnitteilla on, että kotihoidon työntekijät sekä asiakkaat jaetaan kahteen tiimiin, jolloin samat hoitajat käyvät useammin samojen asiakkaiden luona, Maria Seitsamo sanoo.

## Tyytyväisiä asiakkaita Villa Bredassa

Villa Bredan hoivakyselyssä arvostana oli 8,2 (kouluarvosana). Kommentteissa kiitettiin hoitajia pitkämielisyydestä

pitkään jatkuneen remontin keskellä. Lisäksi hoitajien ja johdon ammattitaitoa keuhuttiin ja kiitettiin hyvästä työstä, jota hoivakodissa tehdään.

– Henkilöstössä ei ole ollut vaihtuvuutta juurikaan ensimmäisen vuoden aikana ja sijaisia on ollut saatavilla, hoivakodin esimies **Lea Pyykkönen** kertoo.

Tiedonkulussa on Pyykkösen mukaan ollut haasteita ja tiedonkulkua kehitetään jatkuvasti.

Liikuntaa, ulkoilua ja fyysistä aktiiviteettia toivottiin lisää. Ulkoilun edistämiseksi, on iltavuoroon tulijoista nimetty asukkaiden kanssa vähintään yksi ulkoileva hoitaja jokaiseen ryhmäkotiin joka päivälle. Tämä toimii Lea Pyykkösen mukaan hyvin.

– Jokaiseen ryhmäkotiin hankitaan yhteisiin tiloihin ulkoilutaulu, josta omaiset, läheiset ja henkilökunta voivat seurata, milloin asukas on viimeksi ulkoillut. Myös omaiset voivat laittaa merkinnän tauluun, kun ulkoilevat asukkaansa kanssa. Tätä ulkoilutaulunnovaatiota on tehty yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa, Lea Pyykkönen kertoo.

JAN SNELLMAN

JAN SNELLMAN

” Henkilöstössä ei ole ollut vaihtuvuutta juurikaan ensimmäisen vuoden aikana ja sijaisia on ollut saatavilla.

### Kauniaisten kotihoidon asiakaskysely 2019

- Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Kauniaisten kotihoidon asiakkaiden tyytyväisyyttä saamaansa palveluun. Tutkimuksen toteutuksesta vastasi Feedback Group, Kauniaisten kotihoidon laatiman määrityksen mukaisesti.
- Tiedonkeruu toteutettiin kesä-heinäkuussa 2019. Tutkimusaineisto kerättiin paperilomakkeilla, joita jaettiin kotihoidon noin 75 asiakkaalle. Kyselyyn vastasi yhteensä 52 kohderyhmän kuuluvaa (69 %).

### Kauniaisten Villa Bredan hoivayksikön asiakaskysely 2019

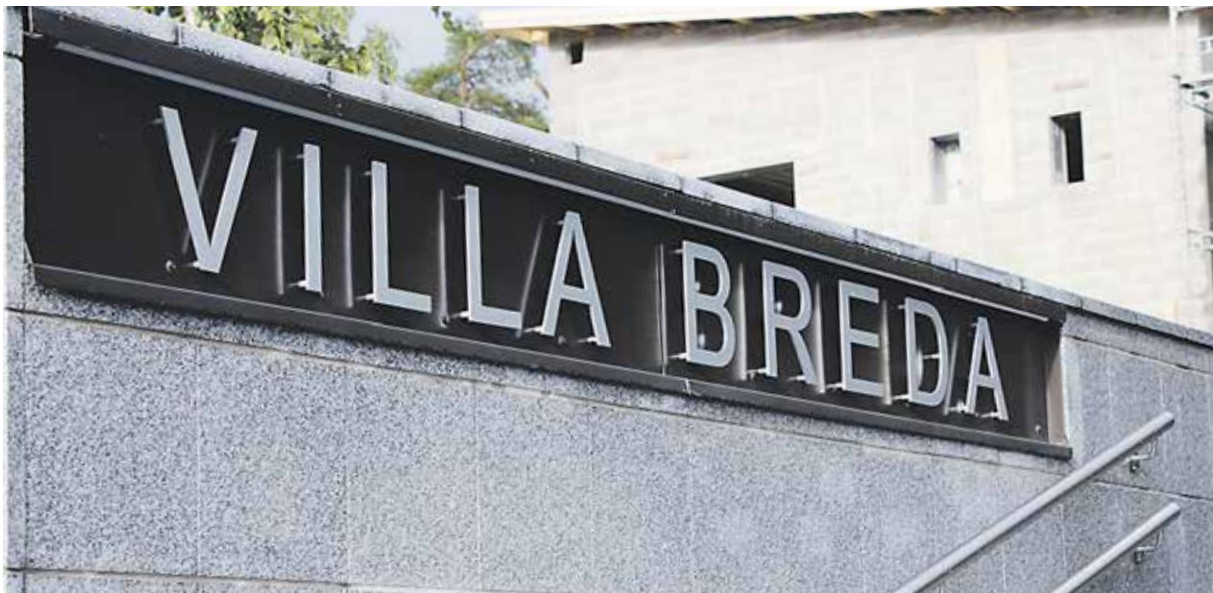
- Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Kauniaisten Villa Bredan hoivayksikön asukkaiden tyytyväisyyttä saamaansa palveluun. Tutkimuksen toteutuksesta vastasi Kauniaisten kaupungin vanhustalvelut.
- Tiedonkeruu toteutettiin touku-kuussa 2019. Tutkimusaineisto kerättiin paperilomakkeilla, joita jaettiin tai lähetettiin kirjepostissa hoivayksikön asukkaille ja heidän läheisilleen ja omaisilleen yhteensä 52 kappaletta.

- Kyselyyn pystyi vastaamaan joko asukas yksin, asukas yhdessä omaisen, läheisen, ystävän tai vapaaehtoistyöntekijän kanssa tai omainen yksin asukkaansa puolesta. Suurimman osan kyselyistä täytti omainen joko yhdessä asukkaansa kanssa tai yksin hänen puolestaan. Kyselyyn saatiin 26 vastausta ja vastausprosentti oli 50 %.



Tutkimusten tavoitteena oli selvittää Kauniaisten kotihoidon ja Villa Bredan asiakkaiden tyytyväisyyttä saamaansa palveluun. Kuvassa Maria Seitsamo (vas.) ja Lea Pyykkönen. Syftet med undersökningen var att utreda vad klienterna tycker om servicen i hemvården och Villa Breda. På bilden Maria Seitsamo (t.v.) och Lea Pyykkönen.





JAN SNELLMAN

## Hemvården och vårdhemmet fick bra betyg

Vad tycker hemvårdens klienter och vårdhemmets boende i Grankulla om servicen? Det här har blivit utrett i en omfattande enkät. Responsen är bra. Största delen av dem som svarade gav betyget utmärkt, berömligt eller god för hemvården. Vårdenheten på Villa Breda är man också nöjd med.

**M**en allt är inte bara positivt: den största utmaningen i hemvården är bristen på kompetenta svenskspråkiga vårdare. Av dem som svarade uppgav 87 procent att de fick service på finska, endast 8 procent på svenska.

– Hemvårdens svenskspråkiga klienter önskar service på sitt eget modersmål men det råder en brist på svenskspråkiga vårdare i huvudstadsregionen, säger chefen för hemvården **Maria Seitsamo**.

I rekryteringsskedet väljer man enligt henne i mån av möjlighet alltid en person som kan svenska. Under introduktionen till arbetet betonar man en positiv inställning till svenskan och uppmuntrar att träna och använda språket.

– Staden planerar en svenskspråkig diskussionsgrupp för de anställda. Vi önskar också att klienterna modigt ber om service på svenska om de vill ha det. Vi försöker uppfylla önskemålet om det är möjligt, säger Maria Seitsamo.

### Lider av ensamhet

Ensamhet bland äldre är ett riksomfattande fenomen och finns också i Grankulla. 25 av hemvårdens klienter kände sig ensamma ofta eller ganska ofta.

– Vi ska diskutera det här med de olika aktörerna inom äldreomsorgen för att hitta lämpliga åtgärder vi kan göra, säger Maria Seitsamo.

På hemvårdens önskelista finns också önskemål om att samma person alltid kommer hem till klienten. Hemvården har en personal på 20 fastanställda och ett varierande antal vikarier under semestrar och annan frånvaro.

– Vi planerar att dela in hemvårdens personal och klienter i två team, då går en viss vårdare oftare hos samma klienter, säger Maria Seitsamo.

### Nöjda boende på Villa Breda

Villa Bredas vårdenhet fick i enkäten skolbetyget 8,2. I kommentarerna fick vårdarna beröm för sitt tålmod under den långvariga renoveringen. Vårdarna och cheferna fick också beröm för sin kompetens och de tackades för gott arbete på vårdhemmet.

– Personalen har inte bytts ut nästan alls under det första året och det har gått att få vikarier, säger vårdhemmets chef **Lea Pyykkönen**.

Utmaningarna finns inom kommunikationen, enligt Pyykkönen, och därför utvecklar man informationsförmedlingen hela tiden.

Mer rörelse, utevistelse och fysiska aktiviteter fanns också på önskelistan. För att främja utevistelse har man för varje dag utnämnt minst en av dem som kommer till kvällsskiftet på varje grupphem att gå ut med de boende.

Det här fungerar bra, anser Lea Pyykkönen.

– Varje grupphem ska få en anslagstavla där utevistelsen anges så att anhöriga, närstående och personal kan se när en boende senast varit utomhus. Även de anhöriga kan föra in på anslagstavlan när de varit ute med en boende.

Lea Pyykkönen berättar att den här anslagstavlan har utvecklats tillsammans med yrkeshögskolan Metropolia.

JAN SNELLMAN  
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKILÄ

## Så här gjordes enkäten

### Enkät för klienterna i Grankullas hemvård 2019

■ Målet var att ta reda på hur nöjda hemvårdens klienter är med servicen de får. Feelback Group genomförde enkäten, som Grankulla hemvård gjort upp ramarna för.

■ Enkäten genomfördes i juni-juli 2019 på pappersblanketter som delades ut till hemvårdens ca 75 klienter. 52 (69 %) svarade på enkäten.



### Klientenkäten 2019 på vårdenheten på Villa Breda i Grankulla

■ Målet var att ta reda på hur nöjda klienterna på Villa Bredas vårdenhet var med servicen de fått. Grankulla stads äldreomsorg genomförde enkäten.

■ Enkäten genomfördes i maj 2019 på pappersblanketter. Sammanlagt 52 enkäter delades ut eller sändes per post till vårdenhetens boende och deras anhöriga och närstående.

■ Den boende kunde svara på enkäten antingen själv, tillsammans med en anhörig, närstående, vän eller frivillig arbetare. En anhörig kunde också svara på den boendes vägnar. Största delen av enkäterna fylldes i av en anhörig antingen tillsammans med en boende eller på boendes vägnar. 26 svar (50 %) lämnades in.

## Kirkko paikalla Granin ostoskeskuksessa

**KAUNIAISTEN** seurakunnat aloittavat yhteisen projektin, jossa he haluavat lähestyä kauniaislaisia.

Kirkko paikalla/Kyrkan på plats Granin ostoskeskuksessa on uusi projekti, jossa metodistiseurakunta sekä suomalainen että ruotsalainen luterilainen seurakunta ovat paikalla vuorotellen. Yhdessä he ovat paikalla kerran viikossa tunnin ajan.

Aloitusta tapahtui 8. lokakuuta ja paikalla ollaan tiistaisin klo 15–16. Ensimmäisenä paikalla oli pastori Mayvor Wärn-Rancken, Grankulla svenska metodistförsamlingenistä. Hän uskoo, että moni yksinkertaisesti tarvitsee juttukaveria ja sen takia on hyvä, että seurakunnat ovat läsnä kauppa-keskuksessa.

Pilottiprojektiin osallistuu pappeja, diakoneja, kanttoreita ja nuorisotyöntekijöitä.

– Toisinaan puhumme ruotsia, toisinaan kumpaakin kieltä ja joskus kenties vain suomea riippuen siitä, kuka meistä on paikalla, sanoo Kauniaisten ruotsalaisen seurakunnan diakoni Catherine Granlund.

Robert's Coffee lainaa pöydän tapahtumaan.

– Voi ostaa kahvia ja asettua pöydän ääreen, jossa on kyltti ”Kirkko paikalla”/”Kyrkan på plats” tai tulla mukaan muuten vain, istuutua tai seistä ja jutella meidän edustajamme kanssa, Granlund sanoo.

JAN SNELLMAN  
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKILÄ



JAN SNELLMAN

Pastori Mayvor Wärn-Rancken, Grankulla svenska metodistförsamlingenistä ja Johanna Cedergren, joka on aktiivinen samassa seurakunnassa, kauppa-keskuksessa 8.10., jolloin ”Kirkko paikalla”/”Kyrkan på plats” järjestettiin ensimmäisen kerran.

Mayvor Wärn-Rancken, pastor i Grankulla svenska metodistförsamling och Johanna Cedergren, aktiv i metodistkyrkan var på plats i köpcentret den 8.10, det vill säga första gången som ”Kirkko paikalla”/”Kyrkan på plats” ordnades.

## Träffa församlingen i köpcentret

**FÖRSAMLINGARNA** i Grankulla startar ett gemensamt projekt där de vill komma Grankullaborna närmare.

Kyrkan på plats/kirkko paikalla i Grani köpcenter är ett pilotprojekt där Metodistförsamlingen och den finska och svenska lutherska församlingen tillsammans gått in för att turvis och tillsammans finnas på plats en timme i veckan.

Starten gick av stapeln den 8.10. På plats är man på tisdagar mellan kl. 15–16. Först ut var pastor Mayvor Wärn-Rancken från Grankulla svenska metodistförsamling. Hon tror att många helt enkelt bara behöver någon att tala med och säger att det därför är motiverat att vara på plats i köpcentret.

Det är präster, diakoner, kantorer och ungdomsabetare som kommer att vara med i pilotprojektet.

– Ibland talar vi svenska där, ibland båda språken och ibland kanske enbart finska beroende på vem av oss som finns på plats, säger Catherine Granlund, diakon i Grankulla svenska församling.

Robert's Coffee lånar ett bord för projektet.

– Man kan köpa en kaffe och sätta sig vid bordet med skylten ”Kirkko paikalla”/”Kyrkan på plats” eller annars bara komma fram, sitta ner eller stå och prata med den av oss som är där, säger Granlund.

JAN SNELLMAN



Pianisti Mackenzie Melemed soittaa Kauniaisten musiikkijuhlissa ja eräänlaisena alkusoittona hän esiintyy myös YK-konsertissa oppilaiden kanssa.

Pianisten Mackenzie Melemed uppträder på Grankulla musikfest och som ett slags introduktion till den uppträder han också på FN-konserten tillsammans med eleverna.

## Pianisten Mackenzie Melemed är finska musikvärldens adoptivson

**SE** OFTA hör man berättas hur artisen spelat sig in i publikens hjärtan. Pianisten Mackenzie Melemeds historia i Finland är något annorlunda. Först fascinerades han av det finska språket och först senare vann han Maj Lind-tävlingen och blev den finska publikens stora favorit.

Melemeds program på Grankulla musikfest är anpassad till evenemangets tema, Den nya världen. Förutom verk av de kända tonsättarna Stravinsky och Rachmaninov, hör vi musik av de sällan hörda Gottschalk och Hadley.

– Det här är min första kontakt till Hadleys pianokvintett. De sällsyntare tonsättarna fördjupar synvinkeln på amerikansk musik, beskriver Melemed.

Melemeds relation till Finland kan jämföras med Rachmaninovs och Stravinskys relation till Amerika: precis som Amerika blev ett nytt hemland åt de ryska emigrantkompositörerna, hoppas Melemed på att en dag kunna kalla Finland sitt hemland.

Pianisten känner inte enbart vårt lands musikpublik. Han har lärt känna Finland genom nya vänner och utvidgat sitt språkkintresse till dialekter.

– Jag väntar med stor iver på mitt första uppträdande i Grankulla och på nya diskussioner med finländare, säger Melemed.

MATILDA ÅKERBLOM

## Pianisti Mackenzie Melemed on suomalaisen musiikkimaailman ottopoika

**FI** USEIN kuulee kerrottavan artisen soittaneen itsensä yleisön sydämiin. Pianisti Mackenzie Melemedin tarina Suomessa on hieman erilainen. Ensin hän viehättyi suomen kielestä ja vasta sitten hänestä tuli Maj Lind -kilpailun voittaja ja suomalaisyleisön suuri suosikki.

Melemed esiintyminen Kauniaisten musiikkijuhlilla mukalee tapahtuman teemaa Uusi maailma. Tunnettujen säveltäjien Stravinskyn ja Rahmaninovin rinnalla kuullaan harvinaisempien Gottschalkin ja Hadleyn teoksia.

– Hadleyn pianokvintetto oli minulle uusi tuttavuus, mutta vieraammat säveltäjät tuovat ohjelmaan syvem-

män näkökulman amerikkalaiseen musiikkiin, Melemed kertoo.

Melemedin suhde Suomeen on verrattavissa Rahmaninovin ja Stravinskyn suhteeseen Amerikkaan: hän toivoo, että Suomesta tulisi jonakin päivänä hänen kotimaansa, aivan kuten Amerikasta tuli sitä näille emigranttisäveltäjille.

Pianisti ei tunne ainoastaan maamme musiikkiyleisöä vaan on oppinut tuntemaan Suomea uusien ystävien kautta ja laajentanut kielellistä kiinnostustaan murteisiin.

– Odotan kovasti ensiesiintymistä Kauniaisissa ja uusia keskusteluita suomalaisten kanssa, Melemed intoilee.

**FI** POSITIIVISIN GRANILAINEN järjestetään tänä vuonna toista kertaa, yhdessä Espoon Nuorkauppakamarin, Kauniaisten kaupungin ja Kaunis Grani-lehden kanssa. Vuoden positiivisin on järjestetty kuitenkin jo vuodesta 1993 ja se on Positiivareiden sekä Nuorkauppakamarin jakama kunniamaininta. Palkinnot jaetaan paikkakunnittain joka vuosi. Positiivisin granilainen -kilpailu aloitettiin jo Granipäivillä, jolloin kaupungin asukkaita pyydettiin ehdottamaan suosikkiaan. Nyt kilpailu on edennyt seuraavaan vaiheeseen. Raati, johon kuuluu Lotta-Noora Ropponen (Espoon Nuorkauppakamari), Markus Jahnsson (Kauniaisten kaupunki) ja Jan Snellman (Kaunis Grani), valitsee kolme finalistia.

Ehdokkaat esitellään seuraavassa Kaunis Grani -lehdessä 7.11. Tutustu ehdokkaisiin ja äänestä suosikkiasi. Yleisöäänestys on sen jälkeen käynnissä noin parin viikon ajan osoitteessa [www.kaunisgrani.fi](http://www.kaunisgrani.fi). Voittaja julkaistaan palkitsemistilaisuudessa, joka järjestetään joulukauden avajaisissa 28.11. Granin kauppakeskuksessa.

Positiivisin!  
Positivaste!

**SE** SE POSITIVASTE GRANIBON ordnas i år för andra gången. Arrangör är Espoon Nuorkauppakamari ry (Juniorhandelskammaren i Esbo) i samarbete med Kaunis Grani och Grankulla stad. Utmärkelsen har delats ut på andra orter sedan 1993.

Priset delas ut årligen. Insamlingen av förslag sker på Granidagen. En jury som består av Lotta-Noora Ropponen (juniorhandelskammaren), Markus Jahnsson (staden) och Jan Snellman (Kaunis Grani), väljer nu tre finalister bland de personer som stadsborna föreslagit.

Kandidaterna presenteras i nästa Kaunis Grani den 7.11. Omröstningen pågår därefter i cirka ett par veckor på tidningens webbplats, adressen [www.kaunisgrani.fi](http://www.kaunisgrani.fi). Prisutdelningen sker vid julöppningen i köpcentret den 28.11.

## KaunisGrani



**Kaunis Grani löytyy nyt myös Facebookista. Käy tykkäämässä!**

Kaunis Grani hittar du nu också på Facebook. Gå in och gilla oss där!



## ”Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntoilua”

**KOKO** ajan saamme lukea lehdistä, että mitä vanhemaksi tulemme sitä tärkeämpää kuntoilu ja liikunta on.

Pyysimme Fysioksessa seniorien kanssa usein työskentelevää fysioterapeuttia Marie Sjölundia antamaan kolme vinkkiä. Hänen mukaansa harjoittelun aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, ja että se on hyvin tärkeää arkea ajatellen. Hänen vanhin asiakkaansa on 96-vuotias.

– Harjoittelu antaa mahdollisuuden jatkaa elämistä tavalliseen tapaan, vaikka keho vanhenee. Kuntoilemme, jotta jaksamme mennä maalle, kantaa vettä, hoitaa lapsenlapsia, tavata ystäviä ja niin edelleen. Toinen tärkeä tekijä liittyy vammojen ennalta ehkäisyyn. Jos on hyvä tasapaino ja jaloissa voimaa, on kaatuminen ja loukkaantuminen epätodennäköisempää. Luun murtuma voi olla hyvin vaivalloinen ja johtaa moniin ongelmiin, hän sanoo.

Harjoittelu voi hänen mukaansa usein myös lievittää kipua, koska kehon omat hyvinolon hormonit alkavat erittyä.

– Ja on myös hyvä tietää, että kankeat ja jäykät lihakset ovat usein heikkoja, joten ne tarvitsevat voimaa.

**Tässä ovat Marien kolme tärkeintä neuvoa senioreille, jotka haluavat aloittaa harjoittelun.**

1) Pyydä apua esimerkiksi fysioterapeutilta, jos et ole harjoitellut pitkään aikaan tai jos et ole aiemmin kokeillut kuntosalitreenausta. Joskus on hyvä aloittaa manuaalisella käsittelyllä, jos sinulla on kipuja tai jotain muita ongelmia tuki- ja liikuntaelimissä, jotta voit myöhemmin jatkaa harjoittelua.

2) Harjoittele tarpeeksi usein, yritä tehdä voimaharjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa.

3) Varmista, että ohjelmaan kuuluu harjoitteita, joiden avulla vahvistat jalkojen lihaksia ja parannat tasapainoa.



Marie Sjölund ja Fysios muuttivat vuoden alussa toiseen tilaan ostoskeskuksessa. Fysios on nykyisin postin entisissä tiloissa. Sali on kooltaan suurempi ja ilmavampi kuin vanhassa paikassa.

Marie Sjölund och Fysios flyttade vid årsskiftet från en lokal till en annan i köpcentret och finns nu där var Posten fanns tidigare. Salen för konditionsträningen är nu större och luftigare än på det gamla stället.

## ”Det är aldrig för sent att börja träna”

**SE HELA** tiden kan vi läsa i tidningar om hur viktigt det är att träna ju äldre man blir. Vi bad fysioterapeuten Marie Sjölund, som ofta jobbar med seniorer, på Fysios att ge tre tips på vägen. Enligt henne är det aldrig försent att börja träna och är väldigt viktigt med tanke på vardagen. Hennes äldsta kund är 96 år.

– Träning möjliggör att man kan fortsätta leva ”normalt” trots att kroppen åldras. Man tränar för att orka åka till landet, bära vatten, sköta barnbarn, träffa vänner osv. En annan viktig aspekt är förebyggande av större skador - om du har bra balans och muskelstryka i dina ben är det mindre sannolikt att du faller och slår dig. Ett benbrott kan vara väldigt besvärligt och leda till en massa problem, påpekar hon.

Träning medför enligt henne också ofta smärtlindring då kroppens egna ”välmående hormoner” utsöndras.

– Sen är det bra att veta att styva, stela muskler ofta är försvagade, dvs. de behöver styrka.

**Här är Mariens tre bästa råd till seniorer, som vill börja träna.**

1) Be om hjälp, t.ex av en fysioterapeut om du inte har tränat på länge eller om du inte har provat på konditionsträning förut. Ibland kan det vara bra att börja med lite manuell behandling ifall du har smärta eller något annat problem i stöd- och rörelseorganen för att sedan fortsätta med träningen.

2) Träna tillräckligt ofta, försök göra muskelstärkande övningar åtminstone 2 gånger per vecka.

3) Se till att det finns övningar i ditt program där du stärker benmusklerna och förbättrar balansen.

#RAKENNAMMEKUNNOLLA

Rakennamme  
Kauniaisiin

# kunnon koteja

”Meillä suunnitellaan  
kodit asiakkaiden  
tarpeet huomioiden.”

Senja Päkkilä,  
projekti-insinööri



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

Nyt myynnissä aivan Koivuhovin seisakkeen läheisyyteen valmistuvia uusia koteja kompakteista yksiöistä raikkaisiin perheasuntoihin. Muuta Graniin, saat loistavat palvelut sekä nopeat yhteydet joka suuntaan. Kodit valmistuvat jo tammikuussa 2020.

**As Oy Kauniaisten Bredanlaakso**, esimerkkihinta  
2h+kt+p, 45 m<sup>2</sup>, mh. 69.570 €, vh. 231.750 €. E=C

**As Oy Kauniaisten Bredankallio**, esimerkkihinta  
2h+kt+p, 49,5 m<sup>2</sup>, mh. 65.257 €, vh. 215.820 €. Tontin arvioitu lunastushinta 34.997 €. E=C

Peab Asuntomyynti, p. 040 801 9900  
asuntomyynti.helsinki@peab.fi

**PEAB**  
POHJOISMAINEN YHTEISKUNTARAKENTAJA

▶ [peabkoti.fi](http://peabkoti.fi)

Varmista  
omasi, toimi  
pian!



Det finns en massa hobbyer som unga kan välja mellan i dag. Enligt Johanna Söderholm (t.v) och Crie Therman-Londen är gymnastik ett bra val, eftersom det är roligt och mångsidigt samtidigt som den ger en grund för vilken annan motionsform som helst.

Nykyisin on runsaasti harrastuksia, joista nuoret voivat valita. Johanna Söderholmin (vas.) ja Crie Therman-Londenin mukaan voimistelu on hyvä valinta, koska se on hauskaa ja samalla monipuolista, ja tarjoaa pohjan mille tahansa liikuntamuodolle.

## Grankullagymnaster fyller 100 år

Över 400 medlemmar får i höst vara med och fira när Grankulla Gymnastikförening firar sitt 100-årsjubileum med pompa och ståt. Både jubileumsuppvisningar och fest står på programmet den 16.11.

**100** år känns otroligt fint och det att jag själv har haft äran att vara del av föreningen i nästan 40 år av dessa 100 känns även stort. Jag tror vi alla är rätt stolta över vår förening och all den historia föreningen bär på, säger föreningens ordförande **Crie Therman-Londen**.

Hon konstaterar att GGF är en väldigt livskraftig förening med såväl djup som bredd.

– Vi vill vara och är en förening för alla där i princip alla oberoende av ålder, kön eller ambitionsnivå skall kunna hitta något för sig, säger hon.

Medlemsantalet har ökat under årens lopp och GGF har ständigt försökt anpassa utbudet till efterfrågan samt även försökt prova på lite nya former och grupper.

– Även tävlingsgymnastiken har tagit stora steg framåt och i dagens läge är vi definitivt med och tävlar om de högsta pallplaceringarna även bland de stora finska föreningarna, säger hon.

### Hur ser du på framtiden?

– Jag ser ljusst på framtiden. Vi har en fin gemenskap inom föreningen och det är härligt att se att det finns personer i

olika generationer som på helt frivillig basis driver saker och ting framåt.

### Hoppas på historik

Föreningen har sedan början av jubileumsåret publicerat bloggtexter med historisk anknytning på sin webbplats för att dela med sig av stunder från föreningens historia.

– Syftet har varit att väcka intresse för jubileumsåret genom lyfta fram berättelser och historier som levt med personer som varit aktiva i föreningen, men som inte ännu samlats till en historik. Vi jobbar ännu med att samla ihop medel för att en dag kunna publicera en komplett historik, berättar **Johanna Söderholm** som leder arbetet kring jubileet.

### Hur många kommer att uppträda i Bollhallen?

– De flesta av våra grupper, både barn, unga och vuxna, flickor och pojkar, kvinnor och män samt hobbygymnaster, tävlingsgymnaster såväl som motionärer, säger Johanna.

### Hur många räknar ni med i publiken på uppvisningen?

– Vi erbjuder två identiska uppvisningar i Bollhallen. Hallen har ca 400 publikplatser och vi hoppas locka alla gymnastikvänner till uppvisningarna för att njuta av mångsidig och högklassig gymnastik som återspeglar glimtar från föreningens 100-åriga historia och färd i Grankulla.

Planeringen av jubileumsåret satte igång redan i början av året, men de egentliga övningarna inför uppvisningen körde igång efter terminstarten i augusti-september. Biljettförsäljningen till uppvisningarna den 16.11 kl. 14.30 och 16.30 samt till festmiddagen säljs på lippuautomaatti.fi/ggf.

JAN SNELLMAN



**Kitty Seppälä (f. Backman)** var bland de första gymnasterna i Finland att tävla inom gymnastik modern (GM, senare RG, rytmisk gymnastik) på 70-talet. Kitty tränade i Grupp 30, som sammanslogs med Grankulla gymnastikförening år 1980 och verkade under en tid som en tävlingsgrupp inom föreningen.

### Fakta om GGF:

- Medlemsantalet är för tillfället 426.
- Äldsta medlemmen är 78 år de yngsta 2 år.
- Majoriteten av medlemmarna är flickor och kvinnor, men 80 av medlemmarna i höst är pojkar/män. Det är ca 19 % av medlemmarna.
- Största delen av medlemmarna är svenskspråkiga, men föreningen försöker aktivt värva även finskspråkiga medlemmar.

**Turvallista Arkea ammattitaidolla  
Kotisairaanhoido-Kuntoutus  
Kotipalvelu ja virkistys**

**p. 040 779 1731**

[www.turvallistaarkea.fi](http://www.turvallistaarkea.fi) • [Tarja.Ahlman@gmail.com](mailto:Tarja.Ahlman@gmail.com)

# Kauniaisten voimisteluseura täyttää 100 vuotta

Yli 400 yhdistyksen jäsentä saa syksyllä olla juhlavasti mukana juhlimassa Grankulla gymnastikföreningenin GGF:n satavuotispäivää. Sekä juhlaesitykset että juhla ovat 16. marraskuuta.

**S**ata vuotta tuntuu uskomattoman hienolta, ja että olen itse saanut kunnian kuulua yhdistykseen lähes 40 vuotta tästä sadasta vuodesta, tuntuu myös suurelta. Uskon, että me voimme kaikki olla hyvin ylpeitä yhdistyksestämme ja kaikkeen siihen liittyvästä historiasta, sanoo yhdistyksen puheenjohtaja **Crie Therman-Londen**.

Hän toteaa, että GGF on valtavan elinvoimainen yhdistys, yhtä leveä kuin syvä.

– Me haluamme olla, ja olemme yhdistys, jossa periaatteissa kaikki iästä, sukupuolesta tai kunnianhimon tasosta riippumatta voivat löytää jotain itselleen, hän sanoo.

Jäsenmäärä on kasvanut vuosien aikana. GGF on alati yrittänyt sovittaa tarjontaa kysynnän mukaan. Samalla se on myös yrittänyt kokeilla uusia tapoja ja ryhmiä.

– Myös kilpavoimistelu on ottanut suuria askelia eteenpäin, ja päivän tilanne on sellainen, että olemme mukana kilpailemassa palkintopallisijoista suurten suomalaisten seurojen joukossa, hän sanoo.

## Millaisena näet tulevaisuuden?

– Näen tulevaisuuden valoisaana. Meillä on seurassa hieno yhteenkuuluvaisuuden tunne, ja on ihanaa nähdä, että mukana on ihmisiä eri ikäryhmistä, jotka täysin vapaehtoisuuden pohjalta ajavat asioita eteenpäin.

JOHANNA SÖDERHOLM



JAN SNELLMAN  
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ

JOHANNA SÖDERHOLM



**Rytmistä voimistelua ja välineenä vanne. GGF:n kilpavoimistelijoita keväällä 2004.**

**Rytmisk gymnastik med tunnband. GGFs tävlingsgymnaster våren 2004.**



LISA REHN

**Kitty Seppälä (ent. Backman) oli Suomessa ensimmäisiä voimistelijoita, joka kilpaili rytmisessä kilpavoimistelussa (myöhemmin rytmisen voimistelu) 1970-luvulla. Kitty harjoittelu ryhmä 30:ssä, joka liitettiin GGF:ään vuonna 1980, ja joka toimi jonkin aikaa seuran kilparyhmänä.**

## Faktaa GGF:stä:

- Jäseniä on tällä erää 426.
- Vanhin jäsen on 78- ja nuorin 2-vuotias.
- Suurin osa jäsenistä on tyttöjä ja naisia, mutta 80 on poikia ja miehiä, ja tämä tarkoittaa 19 prosentin osuutta jäsenistä.
- Suurin osa jäsenistä on ruotsinkielisiä, mutta seura yrittää aktiivisesti löytää myös suomenkielisiä jäseniä.



## Naapurin piha ei ole tarkoitettu lehtijätteelle

**MITÄ** voi tehdä, jos naapuri käyttää pihaamme lehtien kaatopaikkana? Saako hän tehdä niin sen takia, että lehdet ovat peräisin meidän puidemme oksista?

Tällaisia kysymyksiä esitti eräs Kaunis Granin lukijoista. Me tutkimme asiaa kaupungin lakimiehen ja ympäristötoimen kanssa.

### Tässä on vastaus:

Puut kasvavat ja lehdet leviävät tuulen mukana rajalinjoista välittämättä. Jokainen huolehtii oman alueensa lehdistä, eikä lehtiä tai muuta puutarhajätettä saa viädä toisen alueelle (HSY:n jätesäädökset). Siis: naapurin puolelle ei lehtiä saa kaataa, vaikka naapurin puunoksat kurottavat omalle alueelle.

Jos naapurin puitten oksat aiheuttavat vahinkoa, saa naapuruussuhteita koskevan lain mukaan pyytää naapuria poistamaan roikkuvat oksat. Jos naapuri ei tee mitään, saa itse ottaa pois roikkuvat oksat, jotka aiheuttavat vahinkoa tai haittaa. Haitaksi ei lasketa naapurin puolelta putoavia lehtiä, vaan jotain konkreettista omaisuusvahinkoa.

### Kaupungin kotisivuilta löytyy tietoa, mitä puutarhajättele voi tehdä.

[https://www.kauniainen.fi/asuminen\\_ja\\_ymparisto/ymparisto/jatehuolto\\_ja\\_kierratus](https://www.kauniainen.fi/asuminen_ja_ymparisto/ymparisto/jatehuolto_ja_kierratus)

**HSY:n sivuilta löytyy myös tietoa.**

<https://www.hsy.fi/fi/asukkaalle/lajittelujakierratus/lajitteluohjeet/puutarhajaterisut/Sivut/default.aspx>

## Inte ok att dumpa över löv till grannen

**SE VAD** ska man göra om grannen dumpar över löv till vår gård? Får hen göra det med hänvisning att de kommer från våra grenar? De här frågorna fick Kaunis Grani av en läsare och vi utredde saken med stadens jurist och miljöenhet.

### Här är svaren:

Träden växer och löven sprids med vinden utan att bry sig om rågränser. Var och en tar hand om de löv som är på egen mark och man får inte föra löv eller annat trädgårdsavfall till annans område (HRM:s avfallsföreskrifter). Alltså får man inte kasta löv över till grannen heller, även om grannens trädgrenar växer in över egen gård.

Ifall grannens trädgrenar orsakar skada så kan man enligt lagen om grannelagsförhållanden be grannen ta bort dylika grenar. Ifall grannen inte reagerar så får man själv ta bort överhängande grenar som orsakar skada eller men. Som men räknas inte det att löven faller på grannens gård, utan det ska vara fråga om annan konkret skada på egendom.

### På stadens hemsida finns info om vad man kan göra med trädgårdsavfall

[https://www.kauniainen.fi/sv/boende\\_och\\_miljo/miljo/avfallshantering\\_och\\_atervinning](https://www.kauniainen.fi/sv/boende_och_miljo/miljo/avfallshantering_och_atervinning).

**HSY om samma sak.** <https://www.hsy.fi/sv/invanare/sortering/sorteringsanvisningar/Sidor/Tradgardsavfall-och-ris.aspx>.

*Share your English :-)*

englishwithjack.fi

## Espoon sotaveteraanit juhlivat 60-vuotista taivaltaan

**JUHLAVUODEN** pääjuhla vietettiin Espoon Kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa 16.9. Tilaisuus keräsi lähes 400 hengen yleisön.

Tilaisuus oli perinteisen isänmaallinen ja arvokas. Kaartin soittokunnan Marsalkan hopeatorvet käynnistivät tilaisuuden. Espoon Sotaveteraanit ry:n puheenjohtaja Yrjö Viitasari esitti avaussanat kiittäen kaikkia yhteistyökumppaneita ja juhlatoimikuntaa.

Kenraali ja sotaveteraani Jaakko Valtanen totesi juhlapuheessaan, että sotaveteraanitoiminta on Espoossa edelleen aktiivista ja eloisa. Espoon Sotaveteraanit ry:n aloitteesta perustettu Espoon Seudun Kulttuurisäätiö täyttää tänä vuonna 20 vuotta ja on sotaveteraaniyhdistyksen läheinen yhteistyökumppani. Jaakko Valtanen teki uuden avauksen perinnetoiminnan muodosta. Valtanen esitti Espoon Seudun Kulttuurisäätiön Kannatusyhdistyksen perustamista. Kannatusyhdistys hankkisi jäsenikseen toimialueen Espoon, Kauniaisten ja Kirkkonummen yrityksiä ja myös yhteisöjä ja yksityishenkilöitä. Tämä jäsenkunta voisi myös turvata säätiön pääomien vahvistamista ja toiminnan jatkumista.

Tilaisuuden korkeatasoisessa ohjelmassa esiintyivät Espoon Mieslaulajat ESMILA Helge Körvitsin johdolla, Tapiola Sinfoniettan jousikvartetti, Dominante-kuoron ryhmä, Etelä-Tapiolan lukion opiskelijat Naomi Kaura ja Annika Sallinen. Sibeliuksen sävellyksiä esittivät Johannes Elfving, sello ja Kiku Kämäläinen, piano. Kaartin Soittokuntaa johti musiikkimajuri Tomi Väisänen, jonka johdolla ESMILA ja soittokunta esittivät aina tunnelmallisen Veteraanin iltahuudon.

Juhlivalle yhdistykselle tervehdyksiä tuli runsaasti. Mm. Suomen Sotaveteraaniliiton puheenjohtaja Erkki Heikkinen toi liiton tervehdyksen ja kiitti Espoon Sotaveteraanit ry:n aktiivista toimintaa. Kaupunginjohtaja Jukka Mäkelä esitti Espoon kaupungin tervehdyksen.

Juhlahistorian kirjoittajaksi kutsuttiin kirjailija, valtiomaist. Uolevi Itkonen. Työn tuloksena syntyi jälkipolville ja tutkijoille mittava historiateos. Sille annettiin nimeksi Iltahuuto – Espoon Sotaveteraanit ry 60 vuotta. Kirja julkaistiin Tapiolan Palvelukeskuksessa 9.9. Tilaisuus keräsi noin

130 kiinnostunutta. Kirjailija Uolevi Itkonen esitteli laajasti kirjan taustaa ja sisältöä. Kirja jaettiin kaikille osallistujille. Se myös postitetaan kaikille yhdistyksen veteraanijäsenille.

HANNU VIITANEN

MATTI KALTOKARI



Espoon sotaveteraanit juhlivat 60-vuotista taivaltaan Espoon Kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa 16.9. Tilaisuus keräsi lähes 400 hengen yleisön.

## Kulttuurit kohtaavat Kauniaisissa

**KAUNIAINEN** ja Kirkkonummi ovat EU-tuella vuodesta 2017 yhdessä toteuttaneet Yhteinen kuntamme -hanketta, jossa on vahvistettu kotoutumistyön yhteistyötä. Hanke loppuu tammikuussa. Loppuseminaarissa 14.11. julkaistaan suomeksi ja ruotsiksi uusi käsikirja kuntien kotoutumistyön tueksi. Julkaisu painottuu ohjaukseen ja neuvontaan, palveluiden järjestämiseen, kolmannen sektorin toimintaan, yksilön osallisuuteen ja eri tahojen väliseen yhteistyöhön.

Osana hanketta avautui helmikuussa kansainvälinen olohuone Villa Bredassa. Olohuoneeseen ovat kaikki uudet ja vanhat kuntalaiset tervetulleita keskiviikkoisin klo 16–18 nauttimaan yhdessäolosta yli kulttuuri- ja kielirajojen. Olohuone toteutetaan kaupungin, Granin Lähiavun ja seura-

kunnan yhteistyönä. Olohuoneiltojen päättyessä klo 18 illat jatkuvat rivitanssin merkeissä Alf Skogsterin johdolla. Tanssiryhmä sai raikuvat aplodit esiintyessään Granipäivällä toukokuussa.

Kauniaisissa järjestetään maahan muuttaneiden kotoutumisen tueksi monenlaista toimintaa. Granin Lähiapu on jo pitkään järjestänyt mm. ruuanlaitto-, kieli- ja uimataidon kurssia maahan muuttaneille sekä ystävä- ja vapaaehtoisuustoimintaa yli kielirajojen. Kansalaisopisto, Suomen Raamattuopisto ja Työväen Akatemia järjestävät kielikursseja ja muita koulutuksia maahan muuttaneille. Seurakunnat ja kirjasto ovat myös järjestäneet kotoutumista edistäviä ohjelmia. Kaupungin eri toimialat ovat vahvistaneet yhteistyötä uusien kuntalaisten kotoutumispolkujen sujuvoittamiseksi.

Toimiva yhteistyö, viestintä ja vuorovaikutus ovatkin perusedellytyksiä hyvälle kotoutumistyölle.

Kotoutumisen tukeminen ei ole kuitenkaan pelkästään viranomaisten, kolmannen sektorin ja muiden virallisten toimijoiden tehtävä. Kotoutuminen on aina kaksisuuntaista, uusien ja vanhojen kuntalaisten kohtaamista ja vuoropuhelua. Kuntaan muuttaneet tuovatkin monesti esille sen, että heidän suurin tarve on saada kauniaislaisia ystäviä. Kotoutumisen tukemiseksi on tärkeää kutsua kuntaan muuttaneet mukaan yhteisiin tekemisiin. Koko kaupunki kotouttaa - näin myös uudet kuntalaiset voivat tuntea itsensä osallisiksi yhteisessä kaupungissamme.

PIA RINNE  
MAAHANMUUTTKOORDINAATTORI

## Kulturerna möts i Grankulla

**GRANKULLA** och Kyrkslätt har tillsammans sedan 2017 med EU-stöd genomfört projektet Vår gemensamma kommun, där man stärkt samarbetet inom integrationsverksamheten. Projektet tar slut i januari. I samband med projektets slutseminarium 14.11 publicerar

vi på finska och svenska en handbok för kommunernas integrationsarbete. Publikationen betonar vägledning och rådgivning, ordnande av tjänster, tredje sektorns verksamhet, individens delaktighet och samarbete mellan olika aktörer.

PIA RINNE



Kansainvälisellä olohuoneella Villa Bredassa voi tutustua kahvikupin äärellä yli kieli- ja kulttuurirajojen. I det internationella vardagsrummet i Villa Breda kan man bli bekant med varandra över språk- och kulturgränserna.

Som en del av projektet har staden tillsammans med Grani Närhjälp öppnat ett internationellt vardagsrum i Villa Breda. Dit är båda nya och gamla granibor välkomna onsdagar kl. 16–18 för att njuta av samvaro över språk- och kulturgränserna. Finskspråkiga församlingen är också med i verksamheten. Klockan 18 fortsätter kvällarna med Line Dance under Alf Skogsters ledning. Dansgruppen fick rungande applåder när de uppträdde på Granidagen.

I Grankulla ordnas integrerande verksamhet av många aktörer. Grani Närhjälp har redan under en längre tid ordnat t.ex matlagnings-, språk- och simkurser åt invandrare samt frivillighjälp också över språkgränserna. Medborgarinstitutet och andra institut har ordnat språkkurser och andra utbildningar för invandrare. Församlingarna och biblioteket har också ordnat integrationsfrämjande program. Stadens olika sektorer har stärkt samarbetet för att göra integrationsstigar smidigare. Ett fungerande samarbete, samverkan och kommunikation är grundpelare för en fungerande integration.

Integrationsfrämjande är dock inte bara myndigheternas, tredje sektorns eller andra officiella aktörers uppgift. Integrationen är alltid dubbelriktad. Det handlar om möten och samverkan mellan nya och "gamla" stadsbor. De nyinflyttade poängterar ofta att deras största behov är att få vänner i grannskapet och staden. För att främja integration kan vi bjuda de nyinflyttade med i vår egen verksamhet. Integrationen angår alla – då kan de nyinflyttade också känna sig delaktiga i vår gemensamma stad.

PIA RINNE  
INVANDRARKOORDINATOR

# Nopeusrajoitukset alenevat Kauniaisissa

Osa Kauniaisten nykyisistä 40 km/h nopeusrajoituksista lasketaan 30 km/h nopeusrajoituksiksi.

**Y**hdyskuntavaliokunta päätti tiistaina 8.10., että nopeusrajoitukset alenevat 1.12.2019 alkaen nykyisestä 40 km/h tasolle 30 km/h muutamassa paikassa Kauniaisissa.

Nopeusrajoitukset alenevat seuraavissa kohteissa: Kauniaistentie välillä Gresantie ja Kirkkotie; Thurmanin puistotie; Tunnelitie välillä Kauniaistentie-Postitori, Postitorin alue, Asematie välillä Postitori-Kylpyläntie, Helsingintie välillä Postitori-Maisterintie, Kasavuorentie sekä Mikael Lybeckintie.

– Keskustan rauhoittaminen 30 km/h alueeksi lisää keskustan viihtyisyyttä ja liikkujien turvallisuutta. Lisäksi se viestii liikkujille, että saavutaan Kauniaisten keskusta, projekti-insinööri **Minna Raatikka** sanoo.

Esityksen periaatteena oli, että ns. sisääntuloväylät Esboosta säilyvät 40 km/h väylinä, mutta Kauniaisten keskeisimmät kohteet liikenneturvallisuuden näkökulmasta rauhoitetaan 30 km/h alueiksi.

– Nopeusrajoituksissa ei ole kyse pelkästään nopeudesta vaan myös liikenneympäristöstä. Olennaista on, millaisen viestin liikenteeseen vaikuttavat päätökset antavat, yhdyskuntavaliokunta toteaa.

## Nopeudet alas koulujen lähellä

Koulujen lähiympäristössä nopeusrajoitusten alentaminen parantaa Raatikan mukaan liikenteen turvallisuutta, sillä ajoneuvojen kuljettajille jää enemmän aikaa reagoida muihin tiellä liikkujiin.

Lisäksi nopeuden ollessa alhainen, autojen äkkipysähtymiseen tarvittava jarrutusmatka lyhenee.

– Alhaisemmat ajonopeudet vähentävät myös melua ja ilmansaasteita, joka osaltaan tukee kaupungin tavoitetta olla hiilineutraali vuonna 2035, sanoo Raatikka joka vastaa liikenneasioista Kauniaisissa.

JAN SNELLMAN



JAN SNELLMAN

## Hastigheterna sänks i Grankulla

Hastigheten på en del av gatorna i Grankulla sänks från nuvarande 40 km/h till 30 km/h.

**S**amhällstekniska utskottet beslutade tisdagen den 8.10. att hastigheterna sänks från och med den 1.12.2019 på vissa platser.

Avsnitten som berörs är: Grankullavägen mellan Gräsavägen och Kyrkovägen; Thurmansvägen; Tunnelvägen mellan Grankullavägen-Posttorget, Postorgsområdet, Stationsvägen mellan Posttorget-Badetsväg, Helsingforsvägen mellan Posttorget-Magistervägen, Kasabergsvägen och Mikael Lybecksvägen.

– Sänkning av hastigheten i centrum till 30 km i timmen bidrar till trivseln i centrum och förbättrar trafiksäkerheten för alla som rör sig där. Det är också en signal till trafikanterna att de anländer till centrum av Grankulla, säger projektingenjör **Minna Raatikka** som ansvarar för trafikfrågor i Grankulla.

Principen i förslaget var att de så kallade tillfartsvägarna från Esbo också i framtiden ska en begränsning på 40 km/h,

men att de mest centrala delarna ur trafiksäkerhetssynvinkel får en begränsning på 30 km/h.

– När det gäller hastighetsbegränsningarna är det inte enbart fråga om hastigheter utan också om trafikmiljön. Grundläggande är att de signaler som besluten innebär för trafiken, konstaterar det samhällstekniska utskottet.

## Sänkta hastigheter vid skolorna

Särskilt i skolornas omgivning förbättras trafiksäkerheten enligt Raatikka då man sänker hastighetsbegränsningarna, för då får förarna mer tid att reagera på alla andra som rör sig på vägen. Vid låga hastigheter räcker en kortare bromssträcka för snabba inbromsningar.

– Lägre hastigheter ger också minskat buller och mindre luftföroreningar, vilket bidrar till stadens mål att vara klimatneutral/kolneutral 2035, påpekar Raatikka.

JAN SNELLMAN



## Ikäautoilijan kuntokurssi

**FI** LIIKENNETURVA, Kauniaisten kaupungin vanhusneuvosto ja Kauniaisten kaupunki järjestävät kaksiosaisen, maksuttoman Ikäautoilijan kuntokurssin Villa Bredan palvelukeskuksessa, Bredantie 16, ma 28.10. ja ti 29.10. 2019 klo 9–12. Kahvitarjoilut klo 8.30–9.00.

Kurssi on toukokuun kurssin uusinta ja kurssin tavoite on olla mahdollisimman kaksikielinen.

Ilmoittautumiset 18.10. alkaen Villa Bredan Info:n, p.040 485 4957. Paikkoja rajoitetusti, n. 50.

## Konditionskurs för äldre bilförare

**SE** TRAFIKSKYDDET, Grankulla stads äldreråd och Grankulla stad arrangerar en tvådelad, avgiftsfri Konditionskurs för äldre i Villa Breda servicecenter, Bredavägen 16, må 28.10 och ti 29.10.2019 kl. 9–12. Kaffeservering 8.30–9.00.

Kursen är en repris av kursen i maj och strävar efter att vara så tvåspråkig som möjligt.

Anmälningar fr.o.m. 18.10 till Villa Bredas Info, t. 040 485 4957. Begränsat antal platser.

## Oma-annospalvelusta sujuvuutta arkeesi!

Oma-annospalvelussa saat säännöllisesti otettavat lääkkeesi kätevästi annospusseissa.



**Turvallinen**

– Lääkehoitosi tarkistetaan



**Helppo**

–lääkkeesi ovat annospusseissa



**Taloudellinen**

–säästät rahaa

Kysy lisää henkilökunnalta!

Palvelemme: Ma-Pe 9-20 La 9-16  
Kirkkotie 15, puh: 09 505 1331

Fråga mera av personalen!

Vi betjänar: Må-Fre 9-20 Lø 9-16  
Kyrkovägen 15, tel: 09 505 1331



KAUNIAISTEN APTEEKKI  
GRANKULLA APOTEK

Oma-annospalvelu lähiapteekissasi  
Oma-dosdispensering i ditt närapotek









## GRANIN LIIKKEET JA PALVELUT - GRANIS FÖRETAG OCH SERVICE

### APTEEKKI – APOTEK

#### Kauniaisten Apteekki – Grankulla Apotek

Laaja tuotevalikoima, ystävällinen ja joustava palvelu. Tervetuloa! Välkommen! Kirkkotie 15, 02700 Kauniainen. Puh. 09 505 1331.

**Avoinna talviaikaan (1.9.–31.5.) ma–pe 9–20 ja la 9–16**  
Avoinna 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/vån,  
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.weeblyakupunktiirini.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 kauneushoidon 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 – FASTIGHETSFÖRMEDELING

#### 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

Promenadiakio / Promenadplatsen 1, puh. /  
tfn 505 0090

### MUSIIKKILIIKE

#### Kitarakellari

Täyden palvelun musiikkiliike Kauniaisten keskustassa.  
KITARAT • BASSOT • VAHVISTIMET • RUMMUT • KOULU-  
SOITTIMET • HUOLTO. Lisäksi uutuutena 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

**Yrittäjät**

KAUNIAINEN-GRANKULLA

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

**Lisää Granilaisia liikkeitä ja  
palveluita Facebook-ryhmässä:**

Granin liikkeet ja palvelut

**Fler företag och tjänster  
i Facebook-gruppen:**

Granis företag och service

**Herkullista syksyä**  
**Läcker höst**

Syksy ja alkutalvi ovat riistanpyynnin aikaa. Syvänmakuiset riistaherkut, kuten pitkään muhinut lempeä hirvipata tai perinteinen poronkärstys, sopivat erityisen hyvin pimeneviin ja viileneviin syyspäiviin. Riistaa ei tarvitse hakea itse metsästä saakka, sillä riistaherkkuja löydät myös meiltä – tutustu rohkeasti lihastikin tarjontaan sekä kurkkaa pakastealtaaseen. Meiltä löydät syksyiseen ruokapöytään myös poroa ja villisikaa.

**HINTA VOIMASSA  
27.10.2019 ASTI/  
PRISET GÄLLER  
TILL 27.10.2019**

**ERÄ HIRVENLIHAA/  
ETT PARTI ÄLGKÖTT**  
VIRO/ESTLAND  
ALKAEN/FRÅN

**15<sup>90</sup>**  
KG

Hösten och förvintern är vilttider. Läckert vilt med djup smak, såsom en långsamt tillagad mild älggryta eller traditionell renskav, passar speciellt bra när höstkvällarna blir mörkare och svalare. Man behöver inte bege sig till skogs själv, för även hos oss finns läckert viltkött – bekanta dig modigt med utbudet i köttdisken och kika i frysen. Hos oss hittar du även ren och vildsvin till höstens matbord.

**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.

**P**  
Tiesithän  
KATOLLA LISÄÄ  
PARKKITILAA

**VEIKKAUS**  
**f**

Puh. 045 841 1205 tai info.vkristal@gmail.com

## V.KRISTAL OY

**Ammattitaitoiset siivouspalvelut** 20 vuoden kokemuksella. Saat uutena asiakkaana -10 %

Kotisiivous • Ikkunanpesu • Yrityssiivous  
Suursiivous • Remonttisiivous • Muuttosiivous

Kerro tarpeesi - me autamme!

### MM Siivouspalvelut Oy

- Kotisiivoukset
- Kerta- ja sopimussiivoukset
- Ikkunanpesut
- Toimistosiivoukset

**Tilaa ilmainen arviokäynti! 045 6385 774 Mirja**

Luotettava siivouspalvelua jo vuodesta 2004

**MM** info@mmsiivouspalvelut.fi  
www.mmsiivouspalvelut.fi



## PIETÉT

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

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

- Arkut ja uurnat • Kuljetukset
- Kukut ja sidontatyöt • Pitopalvelut
- Hautakiviyöt • Perunkirjoitukset

### KAUNEUSHOITOLA MEDICAL Beauty Station

Täyden palvelun kauneushoitola

**www.mbstation.fi • puh. 044 025 8285**

- Tunnelitie 6, 02700 Kauniainen (Thurmaninaikeilla)
- Ma-Pe 10.00-18.00 • La 10.00-14.00

• Sinua palvelevat ammattitaitoiset Sky.dipl. kosmetologit Sari ja Maarit.

### Syytärjous!

Jalkahoito L.Ammer

## Perusjalkahoito 55 €

Tarjous voimassa 31.10.2019 asti.

Ajanvaraukset **p. 046 681 7727**

Bredantie 16, 02700 Kauniainen | www.jalkahoitolammer.fi

## Grankulla Gymnastikförening



Föreningens årsmöte hålls måndagen den 28.10.2019 kl 18 i mötesrummet i Grankulla Bollhall (Stationsvägen 23). Vid mötet behandlas stadgeenliga ärenden samt förslag till ändring av föreningens stadgar. **Välkommen! Möteskallelse: www.ggf.fi**

### Kännykkä täynnä?

## KUVAT TIKULLE!

siirto ja USB-tikku **19<sup>90</sup>**



**kuvatapio**  
Kauppakeskus Kauniainen 09 505 0019

## RUKA KATSASTUS

Suomalainen katsastusasema

Kuurinmäentie 12, 02750 ESPOO,  
p. 020 718 1870 tai p. 040 568 8586  
**www.rukakatsastus.fi**

### TOMMI KALENIUS NINNI POIJÄRVI

Konsertti la 26.10. klo 18 Suomen Raamattuopistossa, Kauniiaisissa

Ohjelmamaksu 8 €. Tilaisuus on osa naistenpäivien ohjelmaa. Tapahtuman osallistujille konsertti on ilmainen.



### Lakiasiantomisto

varatuomari Klaus Kavanne

Yksityishenkilöiden ja yritysten oikeudelliset asiat  
Palvelu myös ruotsiksi

**puh. 041 545 9601**  
**klaus@kavanne.fi**



### Ben Winqvist

050 323 1338

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

### Sana soi-ilta Suomen Raamattuopistolla Kauniiaisissa tiistaina 5.11. klo 19

Vieraina Magnificat-kuoro johtajanaan Jenni-Kristiina Liiri ja puhujana Petri Kortelahti. Juontajina Anne Pohtamo-Hietanen ja Pauli Tuohioja. Vapaa pääsy! Kirjapöytä. Teetupa.

Ti 3.12. Joululauluilta, puhe Pauli Tuohioja

**”Tervettä oppia”**

**www.sro.fi**



### Yksityislaulutunteja ja säestystä

Privata sångtimmar och ackompanjering

paul.vonweymarn@saunalahti.fi  
**gsm 0500 303 772**




**www.kaunisgrani.fi**

## PLUSTERVEYS GRANIN HAMMAS

Kokonaisvaltaista hammashoitoa vankalla ammattitaidolla.

Vi erbjuder helhetsbetnad tandvård med solid yrkeskunnighet.

**TERVETULOA UUDET JA VANHAT ASIAKKAAT!**

09 512 9110 | graninhammas.fi  
Kirkkotie 15, Kauniainen

**plusterveys**



### OTA3 MAKSA2 tarjoamme edullisemman! KÖP3BETALA2 produkter ur Lifes egen serie



## Tasapainoa elämään kaiken ikäisille!

Tarjoukset voimassa to 17.10. - la 19.10.

**Life Kauniainen Grani** LifeGrani

Life Kauniainen Grani  
Kauniaistentie 7, 02700 Kauniainen  
Puh: 050 460 1882  
Avoimna: arkisin 10-19 ja la 10-16



Indigo Music presenterar

## Årets stora Julkonsert 2019

**SUSANN SONNTAG**  
**HELENE NYBERG**  
**KRISTOFFER STRENG**  
**PHILIP JÄRVENPÄÄ**

## Thomas Enroths Orkester

### Ti.3.12 Grankulla Nya Paviljongen Kl: 19.00

Förköp: Netticket, Stockmans 30,- inkl. serviceavgiften. Även biljetter vid dörren. Köp genast din biljett. Välkommen!

## 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)  
Camilla Söderström

### Toimitusneuvosto/Redaktionsråd

Jan Sundberg pj/ordf.  
Tuula Ihmuotila  
Katri Kallio  
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

### Ilmoitukset/Annonser

kaunisgrani@kauniainen.fi

### Tilauhinna/Prenumeration

15 €/vuosi/år

### Taitto/Ombrytning

Kapteeni Kuu

### Paino/Tryckeri

Lehtisepät Oy, Tuusula

### Tämä lehti painettu/Detta nummer presslagt

16.10.2019

### Seuraava numero ilmestyy 7.11.2019

Aineisto viimeistään 24.10.2019

### Nästa nummer utkommer 7.11.2019

Materialet senast 24.10.2019

### 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.