

KaunisGrani

No Nr 1/9.-29.1.2020 • Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla • www.kaunisgrani.fi

JAN SNELLMAN



Ammattilaispelaaja Anton viihtyy Granissa.

LUE LISÄÄ SIVULTA 6

Proffsspelaren Anton trivs i Grani.

LÄS MERA PÅ SIDAN 6

Mummodisko villitsi Villa Bredan!

LUE LISÄÄ SIVULTA 8

Mummodisko fick fart på Villa Breda!

LÄS MERA PÅ SIDAN 9



Katri konserttimestarina sinfoniaorkesterissa.

LUE LISÄÄ SIVULTA 10

Katri konsertmästare i symfoniorkester.

LÄS MERA PÅ SIDAN 10



JAN SNELLMAN

ALOITA HYPOXI-TREENI NYT!

Haluatko senttejä pois vyötäröltä, vatsanseudulta tai reisistä?

HYPOXI® perustuu kevyen liikunnan ja alipaineen yhdistelmään ja kohdentaa rasvanpolton ongelma-alueelle sekä poistaa tehokkaasti selluliittia. HYPOXI® muokkaa tehokkaasti myös miesten keskivartaloa.

ALOITA 30.1.2020 MENNESSÄ NIIN SAAT 2 EXTRAKERTAA JAKSOOSI.

(Arvo 98-130€)

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

HYPOXI®
design your body

TULE JA
TUTUSTU!



Uusi vuosi ja uudet mahdollisuudet Nytt år och nya möjligheter

”Haluamme lukea lehdestä mielenkiintoisista ihmisistä.” Tämän toiveen olen kuullut usein, kun olen keskustellut lehdessä sisällöstä lukijoiden kanssa. Uuden vuoden ensimmäisessä numerossa saatte lukea nuorukaisesta, joka on kiinnostava monella tapaa. Anton Karlsson on riikinruotsalainen ja käsipalloammattilainen sekä myös Kauniaisten tuore asukas. Tämä tuntui meistä mielenkiintoiselta sekoitukselta. Tapasimme Antonin juuri ennen joulua. Keskustelimme, kuinka hän viihtyy suomalaisessa käsipallossa ja ennen muuta siitä, miten hän viihtyy Kauniaisissa.

Saatte myös lukea kauniaislaisista nuorista, jotka ovat mukana sinfoniaorkesteriprojektissa, johon osallistuu nuoria muun muassa Pohjanmaalta. Orkesteri esiintyy Kauniaisissa tammikuussa. Projektiin osallistuu oppilaitoksia Helsingistä, Vaasasta, Kokkolasta ja Pietarsaaresta. Myös Kauniaisten taidekoulu on mukana. Muusikoita on mukana noin 90.

Tämän numeron teemana on hyvinvointi ja kauneus. Tähän sopii erinomaisesti tarina ”mummodiskosta”, joka järjestettiin Villa Bredassa uudenvuodenaattona. Kyse on hy-

vinvoinnista mitä suurimmissa määrin. Järjestäjät mainostivat tapahtumaa ilmoituksilla Facebookissa iskulauseella ”Mummodisko goes Villa Breda”. Jo se kuulosti lupaavalta, jos mikä. Mummodiskot ovat tulleet suosituiksi ympäri Suomen. Disko on kaikille avoin. Ajatuksena toki on, että ennen muuta ikäihmiset saisivat mahdollisuuden tanssia.

Monelle uusivuosi merkitsee uusia mahdollisuuksia uudenvuodenlupauksiin, ja ehkä toimeliaampaa arkea kuin aiemmin. Jos porraskävely kiinnostaa talvella, käytössä ovat pallohallin raput. Tammikuusta alkaen hallin ovet ovat auki innokkaille porrastreenaajille arkaamuisin omatoimista harjoittelua varten. Lisäksi kerran viikossa järjestetään yhteiset ohjatut Bolliksen porrastreenit.

Toivotamme lukijoillemme mukavaa ja vauhdikasta vuotta!

JAN SNELLMAN
PÄÄTOIMITTAJA
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ



”Vi vill läsa om intressanta människor i tidningen”. Det är ett önskemål som jag hör rätt ofta när jag diskuterar innehållet i tidningen med läsarna. I årets första tidning får ni läsa om en ung man som är intressant på många sätt. Anton Karlsson är rikssvensk, han är handbollsproffs och dessutom rätt så ny-

bliven Grankullabo. Det tyckte vi att lät som en intressant mix och träffade Anton strax före jul för att diskutera hur han trivs med handbollen i Finland och framförallt hur han trivs i Grankulla.

Ni får även läsa om unga från Grankulla som deltar i ett symfoniorkesterprojekt tillsammans med ungdomar från bl.a. Österbotten. Orkestern uppträder i Grankulla i januari. Med i det omfattande projektet är läroanstalter från Helsingfors, Vasa, Karleby och Jakobstad. Från Grankulla deltar även Grankulla konstskola.

Antalet musiker uppgår till totalt cirka 90 personer.

Temat för detta nummer är välmående och skönhet. Då passar det utmärkt att rapportera från det ”mummodisko” som ordnades på Villa Breda på nyårsaftonen. Det handlar om välmående i allra högsta grad. Arrangörerna gjorde på Facebook reklam för evenemanget under devisen ”Mummodisko goes Villa Breda”, så redan det lät ju lovande. Mummodiskot har blivit populärt i hela Finland och diskot är öppet för alla, men tanken är framförallt att äldre ska få en möjlighet att dansa loss.

För många innebär det nya året nya möjligheter med nyårslöften och kanske en aktivare vardag än tidigare. Gillar du trappträning så finns alla möjligheter till det i Grankulla även vintertid. Från och med januari håller bollhallen öppet för alla trappträningssentusiaster på vardagsmorgnar för självständig träning. Dessutom ordnas en gång i veckan en gemensam trappträning med tränare i bollhallen.

Vi önskar våra läsare ett trevligt och fartfyllt år!

JAN SNELLMAN
CHEFREDAKTÖR

kolumni kolumnen

Sote muutoksessa

TUTKIJA Peter Kenttä peilaa organisaatiomuutosta tavoitteelliseen salitreenaamiseen. Molemmassa onnistumisen edellytys on tukilihasten vahvistaminen. Organisaatiossa tämä tarkoittaa kolmea vahvistettavaa osaamisaluetta: kuuntelun ja arvostuksen taidot, vuorovaikutus- ja yhteisymmärryksen taidot sekä omatoimisuustaidot.

Tukilihaksia tarvitaan, sillä Sote-uudistusta odotetaan edelleen. Uusimaa2019-hankkeessa tehtiin hyvää työtä, jota voidaan hyödyntää. Sitä ennen oli kunta- ja palvelurakennemuutostusta tavoitteleva Paras-hanke (2006-11), jonka aikana pääkaupunkiseudun neljä kuntaa ja HUS sopivat yhteistyöstä, rakenteista ja kehittämishankkeista. Yhteistyöhön liittyivät myöhemmin HYKS-alueelta Kirkkonummi ja Kerava. Viime aikoina Länsi-Uudenmaan kuntien yhteistyö on vahvistunut.

Muutosilmapiiristä on ollut hyötyä! Se on kannustanut kuntia vertailuun, prosessien ja kustannusrakenteen kehittämiseen. Pääkaupunkiseudulla on yhtenäistetty palveluun pääsyn kriteerejä, keskitetty erityistason palveluja ja edistetty peruspalvelujen ja erikoissairaanhoidon integraatiota. Hyvä esimerkki kuntien ja HUS:n tavoitteellisesta yhteistyöstä on Apotti, ensimmäinen sosiaali- ja terveydenhuollon tieto- ja toiminnanohjausjärjestelmä. Helsinki, Vantaa, Kauniaisten, Kirkkonummi ja HUS ovat rakentaneet sitä yhdessä vuodesta 2014, lisäksi Kerava ja Tuusula vuodesta 2018.

Apotti tukee yhtenäisiä toimintatapoja, eheitä palveluketjuja ja tiedolla johtamista. Sen asiakaslähtöisyys tuo sujuvuutta kuntalaisten omahoitoon ja elämänhallintaan. Maisa on Apotin asiakasportaali, josta saa helposti tietoa omasta tilastaan ja voi asioida

sähköisesti hoitotiiminsä kanssa tietoturvalisästi. Ammattilaisille Apotti on työväline, jolla saa tietoa asiakkaan tilanteesta ja palautetta omasta työstään. Johto saa tietoa prosessien kulusta, toiminnan laadusta ja palvelujen kohdentumisesta.

Kävipä Sote-uudistuksessa kuinka tahasaa, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, tietoinen vaikuttaminen hyvinvointiin ja sen taustatekijöihin, säilyy kuntien tehtävänä. Hyvinvoinnin ja terveyserojen seuranta ja raportointi ovat tiedolla johtamista ja tärkeä osa terveyden edistämisen kokonaisuutta. Ymmärrys hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä asukaslähtöisenä tavoitteena on vahvistanut poikkihallinnollista yhteistyötä. Kauniaisissa sille saatiin jo v. 2003 hyvä alku Stakesin (THL) Terveyden edistämisen johtamisen (TEJO)-hankkeen pilottikuntana, jolloin perustimme edelleen toimivan

TEJO-työryhmän. Kuvasimme johtamisen rakenteet ja pohdimme, mitä terveyden edistäminen konkreettisesti tarkoittaa eri sektoreilla ja miten sitä mitataan. Ensimmäinen hyvinvointikertomus valmistui 2005.

Vuoden 2020 tärkein muutoshanke on Apotin käyttöönotto ja sen myötä tapahtuva toimintakulttuurin muutos. On tärkeää, että jokainen tietää mikä muuttuu, miksi ja miten se tehdään. Koulutamme 30 työntekijää tukihenkilöiksi, jotka perehtyvät järjestelmään ja toimivat esimiesten kanssa oman yksikkönsä muutosagentteina, opettavat ja tukevat henkilökuntaa.

Tutkijaan viitaten, muutoksessa tärkeitä ”tukilihaksia” on vahvistettava. Onnistuneiden muutosten edellytys on yhteinen ymmärrys tavoitteista ja turvallinen ympäristö, jossa toteutuu toisten arvostus ja aito kuunteleminen.

ULLA TIKKANEN
SOSIAALI- JA TERVEYSJOHTAJA

Social- och hälsovården förändras

FORSKAREN Peter Kenttä jämför en organisationsförändring med målinriktad styrketräning. En förutsättning för att båda ska lyckas är att stödmuskulerna förstärks. I en organisation betyder detta att tre kompetensområden ska förstärkas: att lyssna och värdesätta, växelverkan och samförstånd samt företagsamhet.

Muskulerna behövs eftersom vi fortfarande väntar på social- och hälsovårdsreformen. Det goda arbetet inom ramen för projektet Nyland 2019 (2017-19) kan utnyttjas. Före det strävade man efter kommun- och servicestrukturreformer via Paras-projektet (2006-11). Då kom huvudstadsregionens fyra kommuner och HUS överens om samarbete, strukturer och utvecklingsprojekt. Till samarbetet anslöt sig senare också HUCS-kommunerna Kyrkslätt och Kervo. Den senaste tiden har samarbetet mellan de västnyländska kommunerna förstärkts.

Förändringsandan har varit nyttig! Den har uppmuntrat kommunerna till jämförelse samt utveckling av processer och kostnadsstrukturer. I huvudstadsregionen har man förenhetligt kriterierna för att få tjänster, koncentrerat tjänsterna på specialnivå och

främjat integrationen mellan basservice och specialiserad sjukvård. Ett bra exempel på målinriktat samarbete mellan kommunerna och HUS är Apotti, det första systemet för information och verksamhetsstyrning inom social- och hälsovården. Helsingfors, Vanda, Grankulla Kyrkslätt och HUS har jobbat med det sedan 2014, Kervo och Tusby anslöt sig 2018.

Apotti stödjer enhetliga handlingssätt och servicekedjor samt ledning genom information. Kundinriktade Apotti ger smidighet till kommuninvånarnas egenvård och kontroll över livet. Apottis kundportal heter Maisa och via den kan man lätt få information om sitt eget tillstånd och stå i kontakt med sitt eget vårdteam elektroniskt och datasäkert. Proffsen får via Apotti information om klientens tillstånd och respons om sin egen insats. Ledningen får information om processernas förlopp, verksamhetens kvalitet och tjänsteallokeringen.

Hur det än går med reformen av social- och hälsovården, förblir främjande av hälsa och välfärd och en medveten påverkan på välmående och dess bakgrundsfaktorer kommunernas centrala uppgifter. En upp-

följning av kommuninvånarnas välmående och hälsoskillnader är ledning genom information och en viktig del av hälsofrämjandet som helhet. Gränsöverskridande administration förstärks av en förståelse för att främjande av hälsa och välfärd är en målsättning med klienten som utgångspunkt. I vår stad började samarbetet bra redan 2003 genom att Grankulla var pilotkommun för Stakes (numera THL) projekt Främjande av hälsa. Vi grundade en arbetsgrupp som fortfarande är verksam och beskrev strukturer för ledning, vad främjande av hälsa konkret betyder inom kommunens olika sektorer och hur den mäts. Den första välmånderapporten blev klar 2005.

Den viktigaste förändringen 2020 är att Apotti tas i bruk och att verksamhetskulturen därigenom förändras. Det är viktigt att varje arbetstagare förstår vad som förändras, varför och hur det sker. Vi utbildar 30 anställda till stödpersoner som sätter sig in i systemet. De är vid sidan av cheferna förändringsagenter i sin egen enhet, de undervisar och stödjer personalen.

Med hänvisning till forskarens ord, de för förändring viktiga ”stödmuskulerna” bör

förstärkas. En förutsättning för att lyckas med förändringar är en gemensam förståelse för målsättningarna och en trygg miljö där man genuint lyssnar på och uppskattar varandra.

ULLA TIKKANEN
SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSREDAKTÖR
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



HYVINVOINTIA ARKEEN VÄLMAENDE I VARDAGEN

Hinta voimassa/
Priset gäller 9.-14.1.



098 kg

Navelina / Navel
Appelsiinit/
Apelsiner

Hinta voimassa/
Priset gäller 9.-12.1.

**RAJOITETTU ERÄ
BEGRÄNSAT PARTI**



195

Snellman
Voileipäkinkku/
Smörgåsskinka
300 g (6,50/kg)



325

Atria
Nauta-sika jauheliha/
Gris-nöt malet kött,
kevyt / lätt
400 g (8,13/kg)



395

Valio Polar
Viipaleet/
Skivor
270-300 g
(13,17-14,63/kg)



598

Kokkikartano
Kiusaukset/
Frestelser
650-700 g
(8,54-9,20/kg)



149

Tupla+
Proteiinivanukkaat/
Proteinpudingar
180 g (8,28/kg)

n&G
NICE & GUYS KUNTOSALI

Kauppakeskus Granin 2.krs

Vi betjänar även på svenska!



AVOIMET OVET ma 13.1 klo 17-19

Avoimet ovet tarjous:

Liittyminen ja tammikuun treenit 0€!*

*Norm 59€/kk, liittymismaksu 39€.
Kuntosali naisille ja miehille. Avoinna 05-22 vuoden jokaisena päivänä. 59€/kk, ei pitkä sitoutumista.
niceandguys.fi asiakaspalvelu@niceandguys.fi 050 525 7735

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

Momsin Bliviviikot

9.1.-1.3.2020



Kauppakeskus Grani, Promenadi 1, 002700 Kauniainen

Aidosti asiakkaan asialla.

Esittelyssä Petra Mantere

Petralla on rautainen ote myyntiin.
Positiivinen ”Tämä myydään
hetkessä ja parhaaseen
mahdolliseen hintaan”
-asenne.

Pyydä Petra kotikäynnille!

Petra Mantere
myyntineuvottelija, MBA
puh. 046 921 2058
petra.mantere@
kiinteistomaailma.fi



S MARKET
Sinun.

VBO

S-market
Grani
Kauniaistentie 7/
Grankullavägen 7
Ark. 7-22 Vard.
La 8-22 Lö.
Su 9-21 Sö.

S-market
Kauniainen, pohjoinen/
Grankulla, norra
Asematie 1 / Stationsvägen 1
Ark. 7-21 Vard.
La 10-21 Lö.
Su suljettu / Sö. stängt

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

KM
Kiinteistömaailma

MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

agenda

Tapahtuu Kauniaisissa Det händer i Grankulla

10.1. PERJANTAI FREDAG

HELSINKI METROPOLITAN ORCHESTRA vieraillee Uudessa Paviljongissa pianisti Alicia Ibáñez-Resjan solistinaan. Orkesteri esittää Jean Sibeliuksen neljännen sinfonian ja Sergei Rahmaninovin Rapsodian Paganinin teemasta pianolle ja orkesterille. Orkesteria johtaa Sasha Mäkilä. Konsertti järjestetään yhteistyössä Grankulla svenska kulturföreningen ja Kauniaisten kaupungin kanssa klo 19.

HELSINKI METROPOLITAN ORCHESTRA besöker Nya Paviljongen med pianisten Alicia Ibáñez-Resjan som solist och framför Jean Sibelius fjärde symfoni och Sergej Rachmaninovs Rapsodi över Paganinis tema för piano och orkester. Orkestern dirigeras av Sasha Mäkilä. Konserten ordnas i samarbete med Grankulla svenska kulturförening och Grankulla stad kl. 19.



Alicia Ibáñez-Resjan.

12.1. SUNNUNTAI SÖNDAG

KASTEEN SUNNUNTAI MESSU klo 10 Kauniaisten kirkossa. Messuun kutsutaan erityisesti v. 2019 aikana kastetut perheineen ja kummeineen, kirkkokahvit. Järj. suom.srk.

13.1. KESKIVIikko ONSDAG

PERHEKERHO kausi alkaa klo 9.30 Sebastoksen toimitilassa, os. Kauniaistentie 11. Kokoontumiset maanantaisin. Järj. suom.srk.

EKUMENINEN RUKOUSHETKI klo 18.30 Kauniaisten metodistikirkossa. Järj. Kauniaisten suomalaisen seurakunta, Grankulla svenska församling ja Grankulla svenska metodistförsamling.

EKUMENISK BÖNESTUND i Betlehemskyrkan kl. 18.30-19.30. Arr. Grankulla sv. frs, Grankulla sv. metodistförsamling och Kauniaisten suom. srk.

22.1. KESKIVIikko ONSDAG

FAMILJEKVÄLL med matservering, program och andakt i Grankulla kyrka kl. 17-20. Daniela Hildén, Heli Peitsalo, Ulrik Sandell. Arr. Grankulla sv. frs.

29.1. KESKIVIikko ONSDAG

VINTERKONSERT i Nya Paviljongen kl. 18. Hagelstamska skolans musiktillvalslever bjuder på konsert under ledning av Pamela Sandström. Inträde 10 €/5 €. Lotteri & café.

SÖNDAGAR KL. 11.00 Gudstjänst. Måndag 13.1 kl 14.00 Start för Casaträffen, Gillestugan Bolagsvägen 31. Sedan varje måndag. 13.1 kl. 18.30-19.15. Ekumenisk bön/ Ekumeeninen rukous. Betlehemskyrkan, Bolagsvägen/Yhtiöntie 33. Mayvor Wärn-Rancken, Mimosä Mäkinen m.fl. arr. Grankulla svenska metodistförsamling, Grankulla församling och Kauniaisten suomalainen seurakunta. Tema: De visade oss vänlighet och gästfrihet. Kollekt till arbetet bland invandrare.

Ett hjärtligt tack till K-affären, New Hair Store och Granikassens medlemmar för donationer, som hjälpte till att vi igen fick dela ut julglädje till barnfamiljer och ensamma pensionärer. Grankulla svenska metodistförsamling.

DAGKLUBB för 2,5-6-åringar alla måndagar och onsdagar kl. 9.30-12.30 med början 8.1.2020. Förhandsanmälan till Daniela Hildén tel. 050 443 0045. Arr. Grankulla sv. frs.

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

elämänkaari livsbågen

KAUNIAISTEN SUOMALAINEN SEURAKUNTA

Kastettu
Toivo Juhani Ylén

Kuolleet
Jaakko Olavi Vaittinen 84 v.
Alpi Johannes Harju 87 v.

GRANKULLA SVENSKA FÖRSAMLING

Döpta
Lilian Emma Charlotta Belfrage
Alicia Maggie Cecilia Cronstedt

Döda
Els-Maj Strömsten 93 år.

uutiset nyheter

JAN SNELLMAN



Rinteessä ei ole lunta ja tämä tarkoittaa, että hiihtokoulujen aloitus siirtyy. Tavoitteena on GrIFK Alpinen toiminnanjohtaja Alexandra Niirasen mukaan avata ainakin toinen puoli rinteestä 20. tammikuuta. Tilanne on epätavallinen, viimeksi hiihtokouluja jouduttiin siirtämään 2014.

Myös kaupungin luistelulentät odottavat riittävän pitkää pakkasjaksoa, että niitä voitaisiin jäädyttää, todetaan kaupungin liikuntatoimesta.

Ingen snö i backen betyder att skidskolestarten måste skjutas upp. Målet är enligt verksamhetsledare Alexandra Niiranen vid GrIFK Alpine nu att öppna åtminstone ena sidan den 20 januari. Läget är rätt ovanligt. Senast tvingades skidskolorna flyttas fram år 2014.

Också stadens skridskoplaner väntar på en tillräckligt lång köldperiod för att de skall kunna frysas, konstaterar stadens idrottsbyrå.

KAUNIAISLAISTEN HYVINVOINTI HYVÄ VERRATTUNA KOKO MAAN TULOSSIIN

Viime vuonna tehdyn kansallinen terveys- hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSote:n mukaan kauniaislaiset voivat ja kokevat voivansa paremmin kuin maassa keskimäärin. Myös elintavat ovat pääosin paremmat kuin muualla ja erityisesti 20-54 vuotiaiden työikäisten naisten liikunnanharrastaminen selkeästi yleisempää kuin muissa PKS kunnissa ja koko maassa. Kaikkien työ- ja toimintakyky koettiin paremmiksi koko maan keskitasoon verrattuna.

Haasteitakin nousee kyselystä. Huomiota tulisi kiinnittää etenkin ikääntyneiden kaatumisen ennaltaehkäisyyn ja ikääntyvien alkoholin liikakäyttöön.

FinSote on laaja tutkimus, johon 2000 yli 20 vuotiaalla kauniaislaisella oli tilaisuus osallistua. Mitattavia indikaattoreita ovat hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn sekä sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyviä aihekokonaisuuksia.

BUSSILINJALLE 212 UUSI PYSÄKKI

TERVEYSASEMAN TUNTUMAAN
Linja 212 on saanut uuden pysäkin Kauniaisissa Bembörentien itäpäässä. Linja käyttää pysäkkiä ajosuunnassa Kaunialaan. Uuden pysäkin nimi on Asematie ja numero Ka1776.

Pysäkki otettiin käyttöön torstaina 2.1. ja sen on tarkoitus parantaa terveysaseman saavutettavuutta.



LAAJAN KUNTALAISKYSELYN TULOKSET JULKISTETAAN 6.2. UUDESSA PAVILJONGISSA

Lokakuussa tehtyyn laajan asukaskyselyyn vastasi lähemmäs 800 eri ikäistä kauniaislaista. Vastausaktiiviteetti oli samaa luokkaa kuin kolme vuotta sitten tehty vastaava kyselytutkimus.

Tulokset esitellään avoimessa asukasillassa helmikuussa. Tilaisuudessa tarjoutuu tilaisuus kysyä ja keskustella vastauksista ja niistä kumpuavista kehityslinjauksista kaupungin johdon kanssa. Lisää tutkimuksesta seuraavassa Kaunis Granissa.

AVOIMESSA PERHETOIMINNASSA järjestetään infotilaisuus varhaiskasvatuksen eri vaihtoehdoista torstaina 16.1.2020 klo 10. Osoite on Thurmanin puistotie 1.

GRANKULLABORNA MÅR VÅL I NATIONELL JÄMFÖRELSE

Ur den nationella FinSote-undersökningen gällande hälsa, välmående och service framgår att Grankullaborna mår och upplever sig må bättre än snittet i hela landet. Också levnadsvanorna är huvudsakligen bättre än på annat håll. Speciellt arbetsföra kvinnor i åldern 20-54 motionerar mer än i de övriga huvudstadsstäderna och hela landet. Allas arbets- och funktionsförmåga upplevdes vara bättre jämfört med medeltalet i hela landet.

Några utmaningar lyfts fram i resultat. Uppmärksamhet fästas speciellt på att förebygga fallande och för stor alkoholkonsumtion hos den äldre befolkningen.

FinSote är en omfattande undersökning i vilken 2000 över 20 år fyllda Grankullabor hade möjlighet att delta. Indikatorer som mäts hänför sig till välmående, hälsa och funktionsförmåga samt social- och hälsovårdstjänster.

BUSSLINJE 212 FICK EN NY HÅLLPLATS INVID HÄLSOCENTRALEN

Linjen 212 i riktning mot Kauniala får en ny hållplats i östra ändan av Bembölevägen. Den nya hållplatsen heter Stationsvägen och hållplatsnumret är Ka1776.

Hållplatsen togs i bruk torsdagen den 2.1 och väntas förbättra tillgängligheten till hälsocentralen.

INVÅNARENKÄTENS RESULTAT PRESENTERAS I NYA PAVILJONGEN 6.2

Den omfattande invånarenkäten som staden lät utföra i oktober gav närmare 800 svar av Grankullabor i olika åldrar. Svaresaktiviteten var i samma klass som i den motsvarande enkäten som gjordes tre år tidigare.

En invånarkväll hålls i februari där resultatet presenteras och där det också finns utrymme för frågor och diskussion med stadsledningen kring svaren och kommande riktlinjer. Läs mera i nästa nummer av Kaunis Grani.

I ÖPPNA FAMILJEVERKSAMHETEN ordnas ett infotillfälle om de olika alternativen inom småbarnspedagogiken torsdagen den 16.1.2020 klockan 10. Adressen är Thurmansallén 1.

Seuraa viimeisimpiä uutisia Kauniaisista ja hanki lisää tietoa: www.kauniainen.fi
Följ med senaste nytt om Grankulla och få mer info på www.grankulla.fi

kirjasto vinkkaa bibban tipsar

SE Det blir sagostund och pyssel i bibban! Författaren Asger Alberg och illustratören Magdalena Åberg läser och visar bilder ur sin sagobok Stora syster Zille. Zille har finurliga lösningar på olika problem. Det har säkert också du som är 2-6 år gammal. Kom och bekanta dig med Zille och pyssla i pysselhörnan. Lör 25.1 kl. 12.00, välkomna!



FI Satutunti ja askartelua kirjastossa! Kirjailija Asger Alberg ja kuvittaja Magdalena Åberg lukevat ja näyttävät kuvia kirjastaan Stora syster Zille. Zillellä on ovelia ratkaisuja ongelmiin niin kuin varmasti myös sinulla, joka olet 2-6 vuotta vanha. Tule kirjastoon tutustumaan Zilleen sekä askartelemaan askartelunurkassa. Ruotsinkielinen tapahtuma. La 25.1. klo 12.00, tervetuloa!

Barbara Hendricks oli suosituin musiikkijuhlien aikana. Barbara Hendricks var populärast under musikfesten.



Vesa Helkkula musiikkijuhlien johtoon

FI VESA HELKKULA on valittu Kauniaisten Musiikkijuhlien hallituksen puheenjohtajaksi.

– Viime vuoden musiikkijuhlamme onnistuivat hyvin. Kävijöitä oli kokonaisuudessaan selvästi enemmän kuin viime vuonna ja ylitimme myös tavoitteemme kävijämäärien osalta, taiteellisen johtajamme Jan Söderblomin ja toiminnanjohtaja Ninni Sulva-Vakkilaisen saumattoman hyvä yhteistyö tuotti kiitettävä tapahtumia, Vesa Helkkula sanoo.

Kaiken kaikkiaan kävijöitä vuonna 2019 oli 2779. Selvästi suosituin oli Barbara Hendricksin konsertti.

Musiikkijuhlien vuosikokouksessa joulukuussa tuli muutoksia hallituksen kokoonpanoon. Helkkula valittiin puheenjohtajaksi ja Patrik Smulter varapuheenjohtajaksi. Useita vuosia hallitusta vetänyt Staffan Kurtén luopui puheenjohtajuudestaan. Uutena jäsenenä tuli mukaan Anniina Heinonen. Hallituksessa jatkavat Leena Alahuhta, Katariina Nuotio ja Antti Haataja.

Vesa Helkkula leder musikfesten

SE VESA HELKKULA har valts till styrelseordförande för Grankulla musikfest.

– Vår musikfest i fjol var lyckad. Vi hade klart fler besökare totalt än året innan och vi överskred vår målsättning gällande publiksiffran. Det enhetliga samarbetet mellan vår konstnärliga ledare Jan Söderblom och verksamhetsledaren Ninni Sulva-Vakkilainen gav evenemang som fick beröm, säger Vesa Helkkula.

Publiken uppgick år 2019 till 2779. Klart populärast var Barbara Hendricks konsert.

Det blev några förändringar i musikfestens styrelse under årsmötet i december. Helkkula valdes till ordförande och Patrik Smulter till vice ordförande. Den mångåriga ordföranden Staffan Kurtén slutade. Ny styrelsemedlem blev Anniina Heinonen. I styrelsen fortsätter Leena Alahuhta, Katariina Nuotio och Antti Haataja.

luontonurkka henriks hörna



HENRIK BREMER

FI JÄRRIPPEIPPO on muuttolintu, jonka pesimäalue ulottuu Pohjois-Euroopasta Aasian taigalle. Se talvehtii Euroopassa eteläisestä Ruotsista etelään, osissa Isoa-Britanniaa ja Afrikan luoteisosissa. Pieni osa linnuista jää paikoilleen tai lähelle pesimäaluetta talven ajaksi.

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

SE BERGFINKEN är en flyttfågel med ett häckningsområde som sträcker sig genom norra Europas och Asiens tajga. Den övervintrar i Europa, från södra Sverige och söderut, i delar av Storbritannien och i nordvästra Afrika. Ett litet antal är stannfåglar eller strykfåglar vintertid.

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



MATTI KALTOKARI

Espeen sotaveteraaneilla on uusi puheenjohtaja. Yrjö Viitasaari (vas.) ja Hannu Viitanen.

Espeen sotaveteraaneilla viestikapulan vaihto

FI ESPOON Sotaveteraanit pitivät syyskokouksen 25.11.2019. Yrjö Viitasaari päätti nelivuotisen kautensa yhdistyksen puheenjohtajana. Uudeksi puheenjohtajaksi valittiin yhdistyksen varapuheenjohtajana aiemmin toiminut Hannu Viitanen. Kokouksessa uusi puheenjohtaja Hannu Viitanen kiitti edellisen puheenjohtajan suurta panosta. Hän totesi yhdistyksen olevan hyvässä kunnossa ja toiminnan aktiivista ja vakiintunutta.

Espeen Sotaveteraanit ry on suurimpia toimivia veteraanien paikallisyhdistyksiä. Jäsenkuntaan kuuluu lähes 200 veteraania ja 400 kannattajajäsentä. Yhdistys toimii Espoossa, Kauniaisissa ja Kirkkonummella.

Uuden puheenjohtajan Hannu Viitasen mukaan toiminta jatkuu hyväksi koetun toimintavan mukaisesti lähivuodet. Esitelmätilaisuuksia, kuntoutus-, kulttuuri- ja virkistysmatkoja jatketaan samoin kuin vanhenevan veteraanijäsenkunnan tukemista. Veteraanien jaksamisen hiipuminen vaatii luonnollisesti toiminnan sopeuttamista.

Esbo krigsveteraner fick ny ordförande

SE UNDER Esbo krigsveteraners höstmöte 25.11 2019 avslutade Yrjö Viitasaari sin fyraåriga period som ordförande. I hans ställe valdes Hannu Viitanen, som tidigare var föreningens vice ordförande. Viitanen tackade den förre ordföranden för hans stora insats. Han konstaterade att föreningen är i gott skick och att verksamheten är etablerad och aktiv.

Veteranföreningen Espoon Sotaveteraanit ry hör till veteranernas största fungerande lokalföreningar. Föreningen har nästan 200 veteranmedlemmar och 400 understödsmedlemmar. Föreningen är verksam i Esbo, Grankulla och Kyrklätt.

Den nya ordföranden Hannu Viitanen säger att verksamheten fortsätter de kommande åren enligt det verksamhetssätt som man upplevt fungerar. Det innebär att man ordnar föredrag, rehabiliterings-, kultur-, och rekreativresor samt fortsätter stödja de allt äldre veteranmedlemmarna. Veteranernas minskande ork kräver naturligtvis att verksamheten anpassas till det.

Onpas täällä mäkiä, sanoo Anton Karlsson

Pari vuotta sitten olisi skånelainen Anton Karlsson, 20, tuskin uskonut, että muuttaa asumaan Suomeen paikkaan nimeltä Kauniainen pelaamaan käsipalloa kaupungin joukkueessa GrIFK:ssa.

Näin kuitenkin kävi. Anton on kotoisin Staffanstor-pista Lundin ulkopuolelta ja viihtyy hyvin sekä Grani-ssa että seurassa.

– Viihdyn valtavan hyvin, eikä ole pois suljettua, että jään tänne vielä yhdeksi kaudeksi, hän sanoo.

Kausi ei ole tähän mennessä ollut mitenkään kehuttava GrIFK:lle tai Antonille. Joukkue on kärsinyt loukkaantumisista ja on sarjataulukossa jälkipäässä. Anton taas joutui syksyllä sivuun olkavamman takia. Hänet leikattiin marraskuun alussa. Kun KG tapasi hänet joulukuussa, kuntoutus oli ajankohtaista.

Pelasi nuorten EM-kisoissa

Anton aloitti käsipalloilun 5–6 -vuotiaana Staffanstor-pissa. Kymmenvuotiaana hän muutti Lugiin. Vuonna 2016 hän alkoi harjoitella Lugin miehissä. Hän on myös pelannut nuorten EM-kisoissa (U21), ja maajoukkuepelit ovat hänen tavoitteensa myös tulevaisuudessa.

– Mutta otan pienen tavoitteen kerrallaan. Niin olen aina tehnyt, hän sanoo.

Ennen muuttoa Graniin vuonna 2018 hän vieraili touku-kuussa kaupungissa ja tapasi muutamia pelaajia. Suomessa hän vieraili ensi kertaa elämässään.

– Tunnelma oli hieno ja ympäristö aivan erilainen kuin tasaisessa Skånessa. Täällä on paljon mäkiä. Käsipallo tuntui heti myös oikein hyvältä.

Tasoa ajatellen otan Ruotsiin verrattuna askeleen taaksepäin, mutta toisaalta tämä merkitsee enemmän peliaikaa, kertoo valintaansa tyytyväinen Anton.

Muutto merkitsi myös hyppäystä aikuisuuteen suoraan koulunpenkiltä. Käsipallon ohessa hän työskentelee koulu-avustajana 28 tuntia viikossa ja viihtyy työssä hyvin. Aiemmin hän työskenteli avustajana Grankottenin päiväkodissa. Vapaa-ajalla hän valmentaa poikien 06-joukkuetta.

Hän asuu yksin asunnossa lähellä vanhaa Turuntietä. – On uskomattoman hienoa kävellä ympäri Gallträskia. Luonto on tosi upeaa. Ja Kauniainen on myös urheilukaupunki vaikka on kooltaan pieni, sanoo Anton, joka on miehissään ihmisten huomiosta kun kävelee kaupungilla.

Ainoa kielteinen seikka hänen mielestään on, ettei hänen kotinsa lähistöllä ole kauppa.

– Ja että täällä on jyrkkiä mäkiä minne tahansa meneekään, hän nauraa.

Saa paljon peliaikaa

Ruotsiin verrattuna Karlsson on saanut enemmän peliaikaa. Se oli yksi muuton tavoitteista. Hänestä Suomen sarjan taso on kohentunut.

– Huippujoukkueet kuten Dicken tai BK ovat ottaneet suuria askelia ja sitä on ollut mukava seurata. On sääli, että sarjassa tänä vuonna on vain kahdeksan joukkuetta. Paljon peliaikaa haluavalle nuorelle pelaajalle tämä sarja on hyvä vaihtoehto, hän sanoo.

Käsipallo on suuri laji Kauniain-

issa, mutta pieni laji Suomessa. Miten kiinnostusta lajiin voidaan lisätä?

– Pitää aloittaa alhaalta ja yrittää saada mukaan mahdollisimman paljon nuoria. Ruotsin ja Suomen erottaa se, että Ruotsissa pelaaja vaihtaa joukkuetta, jos ei viihdy joukkueessa, mutta Suomessa pelaaja lopettaa tai vaihtaa lajia. Nuoret pitää pitää mukana niin kauan kuin mahdollista, hän sanoo.

JAN SNELLMAN

Anton vastaa:

- Tulevaisuuden suunnitelmat: Panostaa enemmän käsipalloiluun. Mahdollisuuksia on paljon tarjolla: Ruotsi, Norja ja niin edelleen. Ei ole varma missä. Sopimus GrIFK:n kanssa päättyy tämän kauden jälkeen.
- Lempiruoka: Liha ja perunagratiini.
- Harrastukset: Seurustelu kaverien kanssa. Pelaa mielellään padelia, tennistä ynnä muuta samanlaista.
- Kuuluisin suomalainen sinun mielestäsi: Oi, sanotaan Miro Koljonen (entinen joukkueoveri, joka pelaa tätä nykyä Fjellhammerissa Norjassa).

Anton svarar:

- Framtidsplaner: Satsa mera på handbollen, möjligheterna är många: Sverige, Norge, osv. Osäkert var. Avtalet med GrIFK går ut efter denna säsong.
- Favoriträtt: Kött med potatisgratäng.
- Hobby: Umgås med vänner. Gillar att spela padel, tennis osv.
- Kändaste finländaren enligt dig: Oj, vi säger Miro Koljonen (tidigare lagkompis som nu spelar i Fjellhammer i Norge).

Backigt värre i Grankulla, tycker Anton Karlsson

För ett par år sedan hade skåningen Anton Karlsson, 20, knappast trott att han snart bor på en ort som heter Grankulla i Finland och spelar handboll för klubben i staden, GrIFK.

Så gick det dock och Anton, som kommer från Staffanstor-p utanför Lund, stortrivs med både Grani och klubben.

– Jag trivs väldigt bra, det är inte uteslutet att jag stannar en säsong till, säger han.

Säsongen har hittills inte varit någon höjare för varken GrIFK eller Anton. Laget har varit skadedrabbat och ligger lågt nere i tabellen. Själv råkade Anton i höstas ut för en axelskada och blev opererad i början av november. När KG träffar honom i december är det rehabilitering som gäller.

Spelat i junior-EM

Anton började spela handboll när han var fem, sex år i Staffanstor-p och vid 10-11 års ålder flyttade han till Lugi. År 2016 började han träna med Lugin herrlag. Han har även spelat i junior-EM 2018 (U-21) och han siktar på landslags-spel även i framtiden.

– Men jag tar små mål i taget. Det har jag alltid gjort, säger han.

Innan han flyttade till Grani år 2018 besökte han staden i maj och fick träffa några spelare. Det var också första Finlandsbesöket någonsin.

– Det var en fin atmosfär och miljön var ju helt annorlunda än i platta Skåne, det finns mycket backar här. Det kändes genast också rätt bra med handbollen. Nivåmässigt är det ett steg tillbaka jämfört med Sverige, men det betyder å andra sidan mera speltid, säger Anton som är väldigt nöjd med sitt val.

Flytten innebär också en flytt in i vuxenlivet, direkt från skolbänken. Nu jobbar han vid sidan om handbollen dessutom som skolgångshandledare 28 h/v vid Granhult och trivs bra. Tidigare jobbade han som assistent på Grankotten. På fritiden tränar han pojkar 06-lag.

Han bor ensam i en lägenhet nära gamla Åbovägen. – Det är fruktansvärt fint att promenera kring Gallträsk. Naturen är jättefin. Och Grankulla är också en idrottsstad trots att staden är liten, säger Anton som också gillar att folk hejar på honom när han rör sig på stan.

Det enda negativa är enligt honom att han inte har en affär alldeles i närheten av hemmet.

– Och att det är uppförbacke vart man än går, skrat- tar han.

Får spela mycket

Han har fått spela mycket i Finland, jämfört med i Sverige, vilket var ett av målen med flytten. Serien i Finland tycker han att har blivit bättre.

– Topplagen som Dicken och BK har tagit stora kliv och det är roligt att se. Tyvärr är det synd att det bara är åtta lag med i år. För en yngre spelare som vill ha mycket speltid är den här serien ett bra alternativ, säger han.

Handbollen är en stor gren i Grankulla, men en liten gren i Finland. Hur kunde man öka intresset för grenen?

– Man får börja nerifrån och försöka få så många unga som möjligt med. Skillnaden mellan Sverige och Finland är man i Sverige byter klubb om man inte trivs i laget, men i Finland slutar man eller byter sport. Det gäller att hålla kvar ungdomarna så länge som möjligt, säger han.

JAN SNELLMAN
KÄÄNNÖS: JUHANI
HEIKKILÄ

Anton viihtyy Kauniainissa, jossa "kaikki tuntevat kaikki". Hyvää on, että voi puhua ruotsia kaupungilla ja joukkueoverien kanssa, hän sanoo. Anton trivs i Grankulla där "alla känner alla". Bra att kunna prata svenska på stan och med lagkompisarna, tycker han.

Källman GrIFK:n uusi valmentaja

HEIKOSTI sujunut kausi sai GrIFK:n seurajohdon tekemään ratkaisunsa ja se on vapauttanut päävalmentaja Kaj Hagmanin tehtävistään. Uudeksi päävalmentajaksi on valittu Mikael Källman, jonka luotusaamana Kauniaisissa juhliittiin kausina 2010–11 ja 2011–12 HC Westin Suomenmestaruuksia, seura ilmoittaa lehdistötiedotteessaan.

Hagmanin kakkosvalmentajana toiminut Patrik Johanson jatkaa tehtävässä Källmanin apuna. Källmanin kanssa solmittu sopimus jatkuu kauden 2021–22 loppuun.

– Tällä joukkueella olisi loukkaantumisista huolimatta pitänyt pystyä parempaan sekä pelillisesti että tuloksisesti, GrIFK Elitin hallituksen puheenjohtaja Kristoffer Aspelin toteaa.

Hänen mielestään valmentajan vaihto oli loppujen lopuksi ainoa vaihtoehto, koska seurajohtoa ja pelaajia ei voida laittaa vaihtoon.

Parempaa tuulta siipiensä alle GrIFK lähtee hakemaan uusin ohjein kun SM-liiga jatkuu maajoukkue-kuetauon jälkeen 25.1.2020 kotiottelulla SIF:ää vastaan. Runkosarjan viimeiset ottelut ovat 29.1. GrIFK-Cocks, 31.1. PIF-GrIFK, 8.2. GrIFK-BK-46 ja 12.2. pelattava GrIFK-ÅIFK.



Mikael Källman on GrIFK:n uusi valmentaja. Mikael Källman är GrIFK:s nye tränare.

Källman tar över som tränare i GrIFK

DEN svaga säsongen hittills ledde till att GrIFK:s ledning fattat beslutet att sparka tränaren Kaj Hagman. Han ersätts nu av Mikael Källman, som ledde HC West till FM-segrar säsongerna 2010–11 och 2011–12, meddelar klubben i ett pressmeddelande.

Patrik Johanson, som hittills fungerat som assisterande tränare, fortsätter även under Källman. Källmans avtal gäller för säsongen 2021–22.

– Med det här laget borde vi trots skadorna ha gjort bättre ifrån oss både spelmässigt och resultatmässigt, säger GrIFK Elits styrelseordförande Kristoffer Aspelin, som konstaterar att ett tränarbyte sist och slutligen var det enda alternativet eftersom klubbledningen och spelarna inte kan bytas ut.

Laget spelar sin nästa match i FM-ligan den 25.1 och möter då SIF. De sista matcherna i grundserien spelas: 29.1 GrIFK-Cocks, 31.1 PIF-GrIFK, 8.2 GrIFK-BK-46 och 12.2. GrIFK-ÅIFK.

Palloiluhallin porrastreenit keväällä 2020

- Palloiluhallin ovet auki omatoimiselle porrastreenille 10.1.–20.3.klo 7–9 välillä
- Ohjatut porrastreenit 10.1.–20.3. perjantaisin klo 15–16
- Ohjaajana: Päivi Pelkonen, Kauniaisten kaupungin liikuntakoordinaattori

Trappträning i bollhallen våren 2020

- Bollhallen håller öppet för självständig trappträning 10.1–20.3 kl. 7–9
- Trappträning med tränare 10.1–20.3, fredagar kl. 15–16
- Tränare: Päivi Pelkonen, idrottskoordinator vid Grankulla stad



Porrastreenit jatkuvat talvikaudella palloiluhallissa

KEVÄT tuo tullessaan uusia avoimia liikuntavuoroja kaupunkilaisille. Tammikuusta alkaen palloiluhallin ovet ovat auki innokkaille porrastreenaajille arkisin klo 7–9 välillä omatoimista harjoittelua varten. Lisäksi perjantaisin järjestetään yhteiset ohjatut Bolliksen porrastreenit klo 15–16. Enää ei siis tarvitse harmitella, että porrastreenit olisivat vain kesäkauden huvia.

– Liikuntapalvelut haluaa tarjota mahdollisuuden porrastreeniin myös talviaikaan kaikille lajista innostuneille. Kauniaisissa on poikkeuksellisen hyvät mahdollisuudet toteuttaa porrastreenejä ympäri vuoden. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää uuden talviharjoittelupaikan. Porrastreeneihin ovat tervetulleita kaikki ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta, sanoo Sari Sarpaneva Kauniaisten kaupungin liikuntapaikkapäällikkö.

Avoimet ilmaisvuorot vakiinnuttivat paikkansa liikuntatarjonnassa

Avoimet ilmaisvuorot ovat lisänneet erityisesti nuorten mahdollisuuksia liikkua yhdessä ilman kilpailullista tavoitetta.

Alakouluikäisillä lapsilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja liikunnallisen iltapäiväkerhon Sporttisäpinöiden kautta. Lisäksi kolmena päivänä viikossa yläkouluikäisillä nuorilla on mahdollisuus palloilla yhdessä.

– Sporttisäpinät tarjoaa matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen eri ikäisille ja eri kulttuuritaustoista tuleville lapsille. Sporttisäpinöillä liikutaan yhdessä pelien ja leikkien parissa. Samalla lapset saavat tutustua paikallisten urheiluseurojen ohjaajien johdolla eri liikuntalajeihin, kuvailee Mäntymäen nuoriso-ohjaaja Ville Kyllönen.

Avointen vuorojen kehittäminen aloitettiin Liikuntapalveluiden Liikuntaa ja liikettä Graniassa hankkeen kautta kolmen vuotta sitten. Piloteista alkaneet liikuntakokeilut ovat vuosien varrella löytäneet paikkansa pääsääntöisesti kouluilla järjestettävänä vakiovuoroina.

Lisätietoa kaikista avoimista ilmaisvuoroista löydät Kauniaisten kaupungin Liikuntapalveluiden nettisivuilta: https://www.kauniainen.fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikuntapalvelut

Trappträningen fortsätter i bollhallen under vintern

VÅREN för med sig nya öppna träningstider för Grankullaborna. Från och med januari håller bollhallen öppet för alla trappträningentusiaster på vardagar kl. 7–9 för självständig träning. På fredagarna kl. 15–16 ordnas dessutom gemensam trappträning med tränare i bollhallen. Trappträningen tar med andra ord inte slut bara för att vintern är här.

– Idrottstjänsterna vill erbjuda möjligheter till trappträning också under vintern för alla som trivs med den här träningsformen. I Grankulla har vi väldigt bra möjligheter till trappträning året om. Jag hoppas att så många som möjligt hittar till vår vintertrappträning. Alla är välkomna till träningstrappan, både kvinnor och män i alla åldrar och deltagare på alla konditionsnivåer, säger Sari Sarpaneva, Grankulla stads idrottsanläggningschef.

De avgiftsfria träningstiderna har blivit en självklar del av motionsutbudet

De avgiftsfria träningstiderna har förbättrat särskilt ungdomarnas möjligheter att träna och motionera tillsammans utan tävlingsambitioner. Barn i lågstadiet får prova på olika

sportgrenar inom den sport- och motionsinriktade eftermiddagsklubben Sportskoj. Tre dagar i veckan har också högstadieleverna möjlighet att spela olika bollspel tillsammans.

– Sportskoj erbjuder motion och sport med låg tröskel för barn i olika åldrar och med olika bakgrund. På eftermiddagsklubben deltar barnen i olika gemensamma spel och lekar som samtidigt ger motion. Barnen får också prova på olika sportgrenar under ledning av tränare från de olika klubbarna och föreningarna i staden, säger Ville Kyllönen, ungdomsledare på Mäntymäen koulu.

Ursprungligen inleddes de avgiftsfria träningstiderna för ungefär tre år sedan inom ramen för idrottstjänsternas projekt Motion och rörelse i Grani. Pilotprojektet kring olika motions- och sportaktiviteter har under årens lopp fått en etablerad form, framför allt som regelbundna träningstider på skolorna.

Mer information om alla avgiftsfria träningstider finns på Grankulla stads idrottstjänsters webbplats: https://www.kauniainen.fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikuntapalvelut

Porrastreenien hyödyt:

Portailla harjoittelu kehittää tehokkaasti koko vartaloa

1. Kehität samassa harjoituksessa kestävyyskuntoaasi sekä lihaskuntoasi tehokkaasti
2. Auttaa painonhallinnassa
3. Sopii eri ikäisille ja kuntoisille
4. Vahvistaa sydäntä ja ehkäisee täten sairauksia
5. Liikunta lievittää stressiä ja parantaa unta
6. Helppoa ja tehokasta

Nytan med trappträning:

Trappträning ger effektiv träning för hela kroppen

1. I samma övning utvecklar du både uthållighet och muskelkondition på ett effektivt sätt
2. Träningen hjälper dig att hålla vikten
3. Träningen passar för personer i olika åldrar och med olika konditionsnivåer
4. Träningen stärker hjärtat och förebygger på så sätt sjukdomar
5. Motion bidrar till sänkta stressnivåer och bättre sömn
6. Trappträning är både enkelt och effektivt



Emigranttikohtaloita Kauniaisissa – 2. osa

Venäjän viimeisen keisarinna hyvällä ystävällä **Anna Vyrubovalla** on yhteys Kauniaisisiin. Vyrubova on kirjoittanut viimeiset muistonsa Irmeli Viherjuuren toimittamaan kirjaan. Kesällä 2019 järjestettiin Helsingissä näyttely. Lisäksi tehtiin radio-ohjelma, julkaistiin artikkeleita, hänestä on tulossa uusi dokumentti ja moni jatkaa hänen elämänsä tutkimista.

Aнна Vyrubova liittyy Kauniaisisiin, jossa hän 1950-luvulla vuokrasi Helsingintiellä olleen Wahlforssien huvilan kesäksi. Hän saattoi asua myös muualla Kauniaisissa, mutta sitä ei tiedetä varmasti. Tiedämme, että hänellä oli Kauniaisissa ystäviä. Vastikään toi eräs kauniaislainen julkisuuteen öljymaalauksia ja akvarelleja, jotka Vyrubova oli antanut perheelle maksuksi silmääläkärikäynnistä. Pienetkin löydöt perhearkistoista ovat hyvin arvokkaita. Ne tuovat tutkijalle iloa ja intoa jatkaa.

Anna Tanejeva, myöhemmin Vyrubova, kuoli 80-vuotiaana Helsingissä vuonna 1964. Hän syntyi aristokraattiseen ja varakkaaseen perheeseen, jolla oli yhteyksiä Pietarin hoviin. Vuosina 1906-1917 hän oli koko ajan lähellä keisarinnaa ja tämän perhettä, muun muassa kesäisillä matkoilla Suomen saaristossa.

Kun keisari luopui vallasta, Vyrubova vangittiin ja pidettiin vangittuna joulukuun 1920. Tällöin hän ja hänen äitinsä onnistuivat pakenemaan kahden kalastajan avulla reellä jättä pitkin Suomen puolelle. He saapuivat Viipuriin.

Suomessa Vyrubova eli pitkän elämän. Hän sai taloudellista tukea muun muassa Ruotsin hovilta. Hän vuokrasi kaksion Topeliuksenkatu 29:stä, jossa hän asui yhdessä kotiapulaisen Vera Sapevalovan kanssa. Elämä oli turvattua, mutta hyvin erilaista.

Vyrubovan hauta on Hietaniemessä, hautausmaan ortodoksisella alueella.

Kolmas ja viimeinen emigranttikohtalo liittyy **Parlandin** perheeseen, vanhempiin, isoäitiin ja neljään poikaan. Myös he tulivat Karjalankannaksen kautta Kauniaisisiin, ja asuivat täällä 1920- ja 1930-luvulla, vaatimattomasti vuokralla ja eri osoitteissa. Aikaa voi luonnehtia Kauniaisien intellektuaaliseksi aikakaudeksi, joka toimi vahvana perustana suo-



Yksi Anna Vyrubovan akvarelleista kauniaislaisessa kokoelmassa.

En av Anna Vyrubovas akvareller i en Grankullasamling. Foto Anders Svartbäck

menruotsalaiselle kulttuurille. Pieni paikkakunta sai useita kirjailijoita ja taiteilijoita, uusia kieliä, erilaisia poliittisia mielipiteitä ja "ikkunoitten avaamista Eurooppaan", Elmer Diktoniuksen sanoja lainataksemme. Diktonius asui täällä vuosikymmeniä.

Tuo aika loi Kauniaisien kulttuurillisen identiteetin, vastavoimana alati kaupallistuvalla maailmalla.

Parlandin pojat pantiin Grankulla samskolaniin, jossa he oppivat nopeasti ruotsia. Kotona puhuttiin venäjää ja saksaa. Pojat olivat lahjakkaita, aina luokan parhaimmista, myös ilman koulukirjoja entisen vanhan koulutoverin mukaan. Henry Parland oli kirjallisuuden modernismin airuita Suo-

messä. Henryn maine kasvoi ensin Suomessa ja sen jälkeen Ruotsissa. Hän julkaisi vain yhden runoteoksen, mutta jälkeen jääneitten muistiinpanojen, artikkelien, puolivalmiitten käsikirjoitusten ja kirjeitten merkitys on suuri. Henry Parlandin työstä järjestetään seminaareja, hän on lukuisien akateemisten tutkimusten kohteena, väitöskirjan aiheena, ja häntä on käännetty muille kielille. Henry Parland kuoli vuonna 1930 tulirokkoon Kaunasissa Liettuassa. Hän oli 22-vuotias. Hänen vanhempansa olivat lähettäneet Henryn Kauniasiin pois Helsingin tuhoisasta opiskeluelämästä. Nykyisin hän on kulttihahmo.

Myös veljet Oscar ja Ralf Parland olivat kirjailijoita. Vel-

Villa Bredassa Mummodiskoiltiin

FI ON uudenvuodenaatto, kello lähenee 13:a, Villa Bredan juhlatilaan alkaa täyttyä senioreista. Yksikön sosiaalihoaja **Sini Helenius** toivottaa diskovieraat tervetulleiksi, kiinnittää halukkaille diskohenkisen hoitorannekkeen ja kertoo tarjolla olevan virvokkeita – Vichya ja Pommacia.

Sini on yksi Villa Bredassa järjestettävän Mummodiskon puuhanaisista. Hän kertoo musiikin olevan olennainen osa Villa Bredan seniorihoivatyötä.

– Ajattelimme nyt kokeilla joitain uutta ja erilaista, Sini kertoo.

Mummodisko-formaatin takana ovat **Mikko Haapalainen** ja **Joni Tammisalo**. Vanhustyöhön erikoistuvien opintojensa aikana kaverikaksikolle tuli mieleen pöyhiä perinteisiä käsitteitä ikäihmisten musiikkimausta ja tuoda mukaan kuntuuttavaan vanhustyöhön myös uusia elementtejä.

– Ikäihmiset kun helposti taputellaan samaan laatikkoon musiikkimaun suhteen, Mikko ja Joni kertovat.

– Pyysimme tilaisuuden juontajaksi mukaan näyttelijä, monitoiminainen **Tuija Piepposen**, joka on mukana suurimmissa tilaisuuksissa – kuten täällä tänään. Olemme vetäneet nyt diskotapahtumia tällä kolmikolla pitkälti yli sata kertaa, kolmen vuoden ajan ja kysyntää näyttää olevan.

Bileet alkakoon!

Village People -yhtyeen Y.M.C.A. rävyttää bileet käyntiin. Sitä seuraa Stayin' Alive, jonka aikana tanssilattia alkaa täyttyä tanssijoista – kuka pyörätuolilla kuka ilman. Waterloo, Twist & Shout, Pretty Woman, Hurriganesia, Baddingia ja Jussi Raittista.

Lattialla pyörähtelee myös aviopari **André** ja **Raisa**. André asuu Villa Bredassa ja Raisa kertoo käyvänsä katsomassa rakkaintaan kahdesti päivässä. Raisa kertoo Andrén pitävän varsinkin jazzista, mutta nauttivan kaikenlaisesta musiikista. Näin näyttää nytkin olevan, sillä pariskunta viihtyy erinomaisesti parketilla myös diskohittien pyörteissä.

Marja-Liisa osoittautuu diskolattian diskohileeksi – kuten Piepponen häntä tituleeraa. Marja-Liisa rokkaa ja twistaa jokaisen soitetun biisin antaumuksellaan ja hymyillen. Elämästään suurimman osan pyörätuolissa ollut Marja-Liisa kertoo olleensa aina kova tanssimaan ja että musiikki on hänelle edelleen kaikki kaikessa. Hän kertoo aikoinaan tanssineen niin tango kuin valssit – niin ikään pyörätuolista käsin. Nykyisinkin hän pistää tuostaikin tanssiksi aina kun radiossa soi jokin hyvä kappale.

– On tullut illan viimeisen hitaan vuoro, Mikko ilmoittaa ja lisää, että se "hidas" on sitten diskohenkisesti hidas. Soimaan lähtee Hurriganesin Get on.

Villa Bredan uudenvuodendiskon juhlatila alkaa tyhjetä diskovieraista, joita äkkilaskemalla oli noin 60. Kun oikein tarkkaan katsoo, ei yksikään juhlija lähde paikalta rypytysaisena – pikemminkin päinvastoin. Ehkä sanonta "ikä on vain numero" pitää sittenkin paikkansa.



Marja-Liisa kertoo rakastavansa tanssimista. "Oli ihana päästä tanssimaan Tuijan kanssa", hän toteaa silminnähden iloisena. Marja-Liisa säger att hon älskar att dansa. "Det var ljuvligt att få dansa med Tuija", säger hon glatt.

TARJA QVICKSTRÖM



Emigrantöden i Grankulla – del 2

Den sista ryska kejsarinnans mycket goda vän **Anna Virubova** har en bakgrund i Grankulla.

jeksistä Herman oli matematiikan professori. Hän oli nuorin ja kuoli muutamia vuosia sitten.

Tässä yhteydessä siteeraan mielelläni Henry Parlandin runon säkeitä, mielessäni tämä tarina:

*Rymma från himlen
Bli utkörd ur helvetet
Sen bosätta sig i Grankulla
- Voilá!*

Parlandin nimi elää myös jatkossa Kauniaisisissa. Sen takaa jo Samskolanin historia. Mutta monen emigrantin nimi, tuntemattomaksi ikuisesti jäänyt, vaipuu unholaan.

Vielä 1970-luvulla heistä puhuivat vanhat kauniaislaiset. Kuka muistaa Martha von Collinsin, joka pakeni ja jätti jälkeensä suuren varallisuuden? Sen jälkeen hän huolehti perheestään valmistamalla karamellejä pienessä mökissä Jorvin maatilalla, kuljetti nekut koululle vanhalla lastenvaunulla ja myi ne pihamaalla.

Mistä löytyvät venäläisen yhdistyksen Svetlisan jäsenten nimet? Yhdistyksen perusti Parlandin poikien isä Oswald emigranteille. He kokoontuivat Arne Runebergin mukaan Villa Furugårdissa Eteläinen Heikelintie 3:ssa, jossa Parlandit asuivat 1920- ja 1930-luvulla.

Jatkosodan jälkeen 1940-luvulla Kauniainen otti vastaan karjalaisia evakkoja. 1980-luvulla pakolaisia tuli Iranista ja kirjastomme osti persiankielistä kirjallisuutta. Nykyisin näemme afrikkalaisia pakolaislapsia kouluissa.

Kauniainen on avannut ikkunat kauas maailmaan. Ja kaikkiin ilmansuuntiin.

CLARA PALMGREN
KÄÄNNÖS: JUHANI HEIKKILÄ

Artikkelit perustuvat Clara Palmgrenin esitelmään Kauniaisten musiikkijuhlilla lokakuussa 2019. Ensimmäinen osa julkaistiin joulukuussa.

Artiklarna bygger på ett föredrag som Clara Palmgren höll under Grankulla musikfest i oktober 2019. Första delen publicerades i december.

Hon har själv skrivit sina minnen i en bok redigerad av Irmeli Viherjuuri. Sommaren 2019 ordnades en utställning kring henne i Helsingfors, det har gjorts radioprogram, det har skrivits artiklar, det kommer fram nya dokument och många fortsätter att forska i hennes liv.

Hon tangerar Grankulla där hon under 50-talet hyrde familjen Wahlforss villa för sommarliv vid Helsingforsvägen, kanske på andra adresser också men det är inte dokumenterat. Vi vet dock att hon fick en krets av vänner här. Nyligen tog en Grankullabo fram akvareller och oljemålningar som hon gett familjen som betalning för ögonläkarbesök. Dyliska fynd – även små – i familjearkiv är mycket värdefulla. De ger den sökande forskaren glädje och iver att fortsätta.

Anna Taneieff, senare Virubova som gift, dog som 80-åring i Helsingfors 1964. Hennes liv började i en välbeställd aristokratisk familj med kontakter till hovet i S:t Petersburg. Åren 1905 till 1917 fanns hon i ständig närhet av kejsarinnan och hennes familj, bland annat på sommarresor i Finlands skärgård. Då kejsaren abdikerade fängslades hon och hölls i fångenskap och bevakning fram till julen 1920 då hon och hennes mor lyckades fly i släde över isen till Viborg med hjälp av två fiskare.

Anna Virubova levde sedan ett långt liv i Finland. Hon stöddes ekonomiskt av bland annat det svenska hovet. Hon hyrde en tvårumslägenhet vid Topeliusgatan 29 där hon bodde tillsammans med sin hemhjälp Vera Sapevalova. Livet var tryggt – men mycket annorlunda.

Anna Virubovas grav finns på Sandudds gravgård, den ortodoxa delen.

Det tredje emigrantödet – det sista här – gäller familjen Parland, föräldrar, mormor och 4 söner. Också de kom via Karelska näset till Grankulla – och bodde här under 1920- och 1930-talen, anspråkslöst i hyrda rum och på olika adresser. Tiden kan karaktäriseras som Grankullas intellektuella tid, en stark grogrund för den finlandssvenska kulturen. Den gav den lilla orten många författare och konstnärer, nya språk, olika politiska åsikter och ”öppna fönster mot Europa” för att citera författaren Elmer Diktonius som bodde här i många decennier. Den tiden ger fortfarande Grankulla en kulturell identitet, som motvikt till en alltmer kommersialiserad värld.

Sönerna Parland sattes i Grankulla samskola där de snabbt lärde sig svenska efter hemspråken ryska och tyska. De var mycket begåvade, alltid ”bäst i klassen, också utan skolböck-

er” – enligt en gammal skolkamrat. Henry Parland har blivit legendarisk inom den nya litteraturen, modernismen, först i Finland, sedan i Sverige. Han gav ut bara en diktsamling under sin livstid men efterskörden med artiklar, halvfärdiga manus, brev och senare färdigställda verk är stor. Det ordnas seminarier kring hans författarskap, han är föremål för en lång rad akademiska studier, en doktorsavhandling och han är översatt till andra språk. Henry Parland avled 1930 i scharlakansfeber, som 22-åring i Kaunas, i Litauen, ditskickad av föräldrarna från det fördärliga studielivet i Helsingfors. I dag är han kultförklarad.

Också bröderna Oscar och Ralf Parland blev författare. Brodern Herman – som dog som den yngsta för några år sedan – blev professor i matematik. Här citerar jag gärna slutraderna i en av Henry Parlands dikter, med tanke på ämnet i denna berättelse:

*Rymma från himlen
Bli utkörd ur helvetet
Sen bosätta sig i Grankulla
- Voilá!*

Namnet Parland kommer att fortleva i Grankulla. Det garanterar redan Grankulla samskolas historia. Men många emigranter namn – kanske aldrig kända – faller småningom i glömska. De nämndes ännu på 1970-talet bland gamla Grankullabor. Vem minns längre Martha von Collins som flydde och lämnade en stor förmögenhet efter sig? Hon försörjde sedan sin familj med att koka knäck och karameller i en liten stuga vid Jorf gård, transporterade dem i en gammal barnvagn och sålde dem sedan på skolgården vid samskolan. Var finns namnen i den ryska föreningen Svetliza som pojkar Parlands far Oswald startade för emigranter? Den sammanträdde enligt Arne Runeberg i Villa Furugård vid Södra Heikelsvägen 3 då Parlands bodde där under 1920- och 30-talet.

Efter fortsättningskriget på 1940-talet tog Grankulla emot karelska flyktingar. Under 1980-talet kom flyktingar från Iran och vårt bibliotek köpte in litteratur på persiska. I dag ser vi afrikanska flyktingbarn i våra skolor.

Grankulla har öppnat sina fönster längre ut i världen. Och i alla väderstreck.

CLARA PALMGREN

Svängigt värre på Villa Bredas seniordisko

SE DET är nyårsafton och klockan närmar sig 13. Villa Bredas festsal börjar bli full av seniorer. Omsorgsenhetens socialchef **Sini Helenius** välkomnar diskogästerna och ger till dem som vill ett självlysande armband. Hon informerar om förfriskningarna, Vichy och Pommac.

Sini är en av dem som grejat seniordiskot Mummodisko till Villa Breda. Hon berättar att musik är en väsentlig del av Villa Bredas omsorgsarbete.

– Nu tänkte vi pröva på något nytt och annorlunda, säger Sini.

Männen bakom konceptet Mummodisko är **Mikko Haapalainen** och **Joni Tammisalo**. Under studierna i vård och omsorg om äldre ville kompisarna lite rucka på de traditionella föreställningarna om äldres musiksmak. De ville samtidigt ta in nya element i rehabiliterande äldreomsorg.

– Det är lätt hänt att äldre sätts in i samma box vad gäller musiksmaken, säger Mikko och Joni. Vi bad skådespelaren och mångsysslaren **Tuija Piepponen** komma med som programledare på de största evenemangen, såsom här idag. Vi har nu på tre år haft långt över hundra diskoevenemang med den här trion och det verkar finnas efterfrågan.

Låt partyt börja!

Bandet Village Peoples klassiska låt Y.M.C.A. utgör startskottet för festen. Därefter kommer Stayin' Alive, och då börjar dansgolvet fyllas av dansare, en del i rullstol, flera utan. Därpå följer Waterloo, Twist & Shout, Pretty Woman, Hurriganes, Badding och Jussi Raittinen.

På golvet svänger även äkta paret **André** och **Raisa** runt. André bor på Villa Breda och Raisa hälsar på sin man två gånger dagligen. Raisa berättar att André framför allt gillar



TARJA QVICKSTRÖM

lar jazz men att han njuter av all slags musik. Så verkar det också eftersom paret dansar loss till diskolåtarna.

Marja-Liisa visar sig vara en riktig diskodrottning, såsom Piepponen kallar henne. Marja-Liisa rockar och twistar hängivet och leende till varje låt. Hon har varit rullstolsburen största delen av sitt liv och berättar att hon alltid gillat att dansa och att musik fortfarande är allt för henne. Hon dansade i tiderna tango och vals, även i rullstol. Numera rockar hon loss med jämna mellanrum när det spelas någon bra låt på radion.

Det är dags för den sista tryckaren, meddelar Mikko och tillägger att ”tryckare” i det här fallet går i disko-anda. Hurriganes-låt Get on börjar ljuda.

Så småningom lämnar de kring 60 gästerna Villa Bredas nyårsdisco. Tittar man noga har inte en enda av gästerna en endaste rynka på sin panna. Kanske talesättet ”ålder är bara en siffra” stämmer trots allt?

TARJA QVICKSTRÖM
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



Mirja on diskossa ensimmäistä kertaa elämässään. Tangoon ja valssiin tykästyneen Mirjan mielestä diskomusiikki tuntuu alkuun hieman liian vauhdikkaalta, mutta diskon loppumetreillä hän jo irrottelee Sinin kanssa hekkurannekkeet vilkkuen. ”Olin ennakkoluuloinen, mutta hauskaa oli”, sanoo Mirja hymyillen diskon päätteenä.

Mirja är på disko för första gången i sitt liv. Hon gillar tango och vals mest och tycker att diskomusiken först är lite för svängig. Men mot slutet dansar hon loss med Sini så att det lysande armbandet blinkar. ”Jag hade fördomar men kul var det!” sade Mirja med ett leende efter diskot.

Nuoret mukana sinfoniaorkesteriprojektissa

Valtakunnallinen sinfoniaorkesteri Pictures. Siinä on projekti, joka on työllistänyt joukon nuoria Kauniaisista muutaman kuukauden aikana. Orkesterissa ovat mukana mm. myös nuoria Pohjanmaalta. Tammikuussa orkesteri esiintyy Kauniaisissa.

Konsertissa esitetään Kauniaisten musiikkiopiston rehtori Satu Robergin mukaan erittäin vaativa, mutta suuren yleisön rakastama sinfoninen runoelma Modest Musorgskyn säveltämä Näyttelykuvia -teos. Tämän lisäksi esitetään myös uusia sävellyksiä, jotka perustuvat taideteoksiin. Mukana ovat oppilaitokset Helsingistä, Vaasasta, Kokkolasta ja Pietarsaaresta. Kauniaisista mukana ovat Kauniaisten musiikkiopisto sekä Kauniaisten kuvataidekoulu.

– Kauniaisten kuvataidekoulun oppilaat tekevät taideteokset musiikkiin. Ensimmäinen yhteinen harjoitusviikonloppu pidettiin marraskuussa Kokkolassa, jossa oppilaat kohtasivat toisensa ensimmäistä kertaa kapellimestari Hannu Norjanen johdolla, Roberg kertoo.

Konsertti Kauniaisissa on maanantaina 27.1. siten, että päivällä on koululaiskonsertti ja illalla klo 18.00 on kaikille avoin konsertti. Oppilaat ja soittajat saapuvat Pohjanmaalta ja Helsingistä Kauniaisisiin jo lauantaina ja he harjoittelevat yhdessä koko viikonlopun. Konsertit toteutetaan yhteistyössä Kauniaisten kaupungin kanssa. Soittajia on yhteensä noin 90.

Muut konsertit ovat helmikuussa Kokkolassa, Vaasassa sekä toukokuussa Skolmusikin yhteydessä Pietarsaareissa.

Orkesterin konserttimestarina toimii kauniaislainen Katri Kallio.

– Konserttimestarin tehtävä on aina vaativa, mutta erityisesti nyt kun kyseessä on sinfoniaorkesteri ja työskentelytapa on sellainen, että tavataan harvemmin, Roberg sanoo.

Oppilaat ovat Robergin mukaan innoissaan tästä mahdollisuudesta saada soittaa valtakunnallisessa sinfoniaorkesterissa ja näin hienoa musiikkia. He ovat myös uteliaita näkemään kuvataidekoulun taideteokset.

– Me Kauniaisissa olemme tottuneet tekemään yhteistyötä kuvataidekoulun ja musiikkiopiston välillä. Meillä on aikaisemmin ollut useampia kuvan ja musiikin yhteiskonsertteja, mutta ei koskaan näin laajassa formaatissa ja valtakunnallisesti. On todella hienoa, että kaupunkimme taiteen perusopetusta antavat oppilaitokset on otettu mukaan tähän valtakunnalliseen projektiin, Roberg sanoo.

- Cecilia McMullen on ollut yhteyshenkilönä kaupungin osalta.
- Satu Roberg opetuksen ja orkesterijärjestelyjen osalta.
- Hilikka Norjanen harjoituttaa oppilaat
- Valtakunnallisen orkesterin kapellimestarina toimii Hannu Norjanen
- Orkesterin konserttimestarina toimii Katri Kallio
- Kuvataidekoulun oppilaiden töiden ohjaajina toimivat Ann-Christine Träskelin ja Ulla Hairo-Lax (rehtori Hannamajja Heiska)



JAN SNELLMAN

Katri Kallion lisäksi 11 muuta kauniaislaista nuorta on mukana projektissa. Katri toimii nyt ensimmäisen kerran konserttimestarina sinfoniaorkesterissa.

– Muusiikkiopiston orkestereiden konserttimestarina olen ollut jo aika pitkään, hän kertoo.

Förutom Katri Kallio deltar även 11 andra ungdomar från Grankulla i projektet. Katri verkar nu som konsertmästare för första gången i en symfoniorkester.

– I musikinstitets orkestrar har jag varit det rätt länge redan, säger hon.

Unga med i symfoniorkesterprojekt

Den landsomfattande symfoniorkestern Pictures är ett projekt som sysselsatt ungdomar i Grankulla i några månader. I orkestern deltar även unga från bl.a. Österbotten. Orkestern uppträder i Grankulla i januari.

I konserten framför orkestern diktverket Tavlör på en utställning, som Modest Musorgskij tonsatt. Det är ett mycket krävande men älskat verk, berättar rektorn för Grankulla musikinstitut Satu Roberg. Utöver detta framförs nya musikstycken som utgår från konstverk.

Med är läroanstalter från Helsingfors, Vasa, Karleby och Jakobstad. Från Grankulla deltar även Grankulla konstskola.

– Elever från Grankulla konstskola skapar konstverk till musiken. Den första gemensamma övningshelgen var i Karleby i november. Där träffade eleverna varandra för första gången under ledning av dirigenten Hannu Norjanen, säger Roberg.

I Grankulla är konserten den 27 januari, på dagen för skolelever och på kvällen kl. 18 för allmänheten. Eleverna och musikerna från Österbotten och Helsingfors anländer till Grankulla redan på lördag och de övar tillsammans hela helgen. Totalt är musikerna ca 90 till antalet. Konserterna ordnas i samarbete med Grankulla stad.

De övriga konserterna är i Karleby och Vasa i februari och i samband med Skolmusik i Jakobstad maj.

Orkesterns konsertmästare är Katri Kallio från Grankulla.

– Konsertmästarens uppgift är alltid krävande men speciellt nu när det handlar om en symfoniorkester och arbetsättet är sådant att man träffas mer sällan, säger Roberg.

Eleverna är enligt Roberg ivriga över chansen att få spela i en symfoniorkester och uppföra fin musik. De är också nyfikna på konstskolans konstverk.

– Vi i Grankulla är vana vid samarbete mellan konstskolan och musikinstitutet. Vi har tidigare haft samkonserter mellan bild och musik men aldrig i ett så här stort format och landsomfattande. Det är verkligen fint att stadens läroanstalter som ger grundundervisning i konst får vara med i det här landsomfattande projektet, säger Roberg.

JAN SNELLMAN
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

- Cecilia McMullen är stadens kontaktperson i projektet.
- Satu Roberg svarar för undervisning och orkesterarrangemangen.
- Hilikka Norjanen övar med eleverna
- Dirigent för den riksomfattande orkestern är Hannu Norjanen
- Orkesterns konsertmästare är Katri Kallio
- Handledare för konstskolans elever är Ann-Christine Träskelin och Ulla Hairo-Lax (rektor Hannamajja Heiska)

Teboil suljettu remontin aikana – toimintamalli muuttuu

FI KAUNIAISTEN Teboil on suljettu remontin vuoksi ja kauppiaskin on vaihtumassa. Logger Service, joka on pyörittänyt huoltoaseman Kauniaisissa melkein seitsemän vuoden ajan, on Teboilin johtajan Arto Ylösen mukaan lopettanut toimintansa Teboililla vuoden vaihteessa aiemman ilmoituksensa mukaisesti.

– Teboilin toimintaa tullaan jatkamaan uudella liiketoimintamallilla myöhemmin kuluvana vuonna. Uudesta toimintamallista ja avauksen aikataulusta kerromme remontin edetessä, Arto Ylönen ilmoittaa Kaunis Granille.

Huoltoaseman oman infolapun mukaan arvioitu avaamisajankohta on maaliskuu.

Teboil stängt för renovering – affärsmodellen förändras

SE TEBOIL håller stängt för renovering i början av året och får också en ny köpman. Logger Service, som i närmare sju år skött macken i Grankulla, har enligt direktör Arto Ylönen på Teboil avslutat verksamheten vid bensinstationen vid årsskiftet i enlighet med vad som tidigare meddelats.

– Verksamheten vid Teboil kommer att fortsätta enligt en ny affärsmodell senare i år. Vi informerar om den nya modellen och tidtabellen för öppningen då renoveringen framskrider, säger Arto Ylönen till Kaunis Grani.

Enligt en infolapp vid macken räknar man med att öppna i mars.



JAN SNELLMAN

Vapaaehtoiset kuolevien vierellä

– Enemmän saa kuin antaa.

Näin asiasta kertoo Arja Kalmari, joka on vanhuksien seurana, kun nämä lähestyvät elinkaaren päätä. Hän on yksi vapaaehtoisista Suomen Raamattuopiston Säätiön saattohoitoprojektissa Lohtua läsnäolosta. Projekti rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoisia vanhusten tueksi hoivakotiin, kun kuolema lähestyy.

Voi kenties luulla, että ihmisen kuoleman näkeminen on raskasta. Mutta sitä se ei ole, vakuuttaa Lea Mäkeläinen, joka on toinen vapaaehtoisista, jotka Kaunis Grani tapasi Villa Bredassa joulukuussa.

– Täällä aina voimaantuu. Aina lähtee täältä kevein kengin. Siihen, mihin antautuu, tulee voima, rakkaus ja mielenrauha, Lea Mäkeläinen sanoo.

Eläkeläisillä Mäkeläisellä ja Kalmarilla on takanaan pitkä kokemus vapaaehtoistyöstä. Kumpikin halusi jotain teke mistä eläköitymisen jälkeen, ja vapaaehtoistyö oli luonnollinen valinta. Se antaa enemmän kuin ottaa. Mäkeläinen sai pitkän saattohoitokoulutuksen jo vuosia sitten Espoon kaupungin ja seurakuntien järjestämänä.

Vapaaehtoiset voivat tavata saattohoidon vaiheessa olevaa tai yksinäistä vanhusta pidemmän aikaa säännöllisesti, tai heille voidaan soittaa hoivakodista, kun apua tarvitaan heti. Kyse voi esimerkiksi olla läheisistä, jotka kaipaavat lepoa ja toivovat, että joku vapaaehtoisista voi tulla ja istua kuolevan seurassa, kun he eivät itse voi olla läsnä.

– Näyttää siltä, että tämä toimii hyvin. Soitetaan yhdelle, ja jos hänelle ei sovi, niin sitten seuraavalle, Arja Kalmari kertoo.

Miten käytännössä toimitaan?

– Se riippuu ihan ihmisestä. Puhuuko hän vielä? Voi olla, ettei vaihdeta sanakaan. Silittelen, hyräilen, laulan. Iho kosketus on tärkeää, syli on tärkeää. Minulle on tärkeää, että saan sylistä luovuttaa kuolemalle. Ihminen on saanut alkunsa sylissä, on syntynyt syliin, niin voiko olla parempaa lähtöä kuin saada lähteä sylissä? Lea Mäkeläinen sanoo.

Kuolevan tukena

Raamattuopiston säätiön kolmivuotisessa projektissa rekrytoidaan ja koulutetaan saattohoidon vapaaehtoisia sekä välitetään vapaaehtoisia pääkaupunkiseudun ja Länsi-Uudenmaan hoivakodeille. 24 hoivayksikköä on hankkeessa mukana. Vapaaehtoiset ovat kuolevien seurana ja tarvittaessa heidän vierellään loppuun asti.

Hoivakodeissa projekti on otettu vastaan hyvin, ja se on saanut myönteistä palautetta, kertoo projektin kouluttaja Kaisa Timperi. Tällä haavaa projektissa on noin 50 aktiivista vapaaehtoista. Tähän mennessä on noin sata ihmistä osallistunut starttikoulutukseen. Lohtua Läsnäolosta

järjestää vapaaehtoisille myös syventäviä koulutuksia pari kertaa vuodessa.

Villa Breda tukee vapaaehtoisiaan kutsumalla heidät säännöllisesti tapaamaan toisiaan ja virkistymään yhdessä.

– Se merkitsee paljon, luo yhteisöllisyyttä, sanoo Arja Kalmari.

PATRICIA HEIKKILÄ

- Suomen Raamattuopiston Säätiön koordinoima kolmivuotinen hanke Lohtua läsnäolosta 2018–2020 on suunnattu hoivakoteihin
- Sosiaali- ja Terveysministeriö on myöntänyt rahoitusta projektille 2019
- Löytyy Facebookista: <https://www.facebook.com/LohtuaLasnaolosta/>
- Enemmän tietoa saa projektipäällikkö Kristiina Niemelältä kristiina.niemela@sro.fi

Starttikoulutukset keväällä:

Torstaina 13.2. klo 17.30–20.30, Espoon Elä ja Asu-seniorikeskuksessa, Säterinkatu 3, Espoo

Torstaina 27.2. klo 17–20, Huopalahden kirkossa, Vespertie 12, Helsinki

Keskiviikkona 1.4. klo 16.30–19.30, Kaunialan sairaala, Kylpyläntie 19, Kauniainen

- Stiftelsen för Finska bibelsällskapets projekt Lohtua läsnäolosta – Närvaro som tröstar – pågår åren 2018–2020 och är riktad till vårdhem

- Projektet har fått finansiering för 2019 av Social och hälsovårdsministeriet

- Finns på Facebook: <https://www.facebook.com/LohtuaLasnaolosta/>

- Mer information ger projektchefen Kristiina Niemelältä kristiina.niemela@sro.fi

Utbildningskvällar i vår:

Torsdag 13.2 kl. 17.30–20.30 Espoon Elä ja Asu-seniorikeskus, Säterigatan 3, Esbo

Torsdag 27.2 kl. 17–20 i Hoplax kyrka, Vespervägen 12, Helsingfors

Onsdag 1.4 kl. 16.30–19.30 Kauniola sjukhus, Badets väg 19, Grankulla

Frivilliga sitter med döende

– Man får mer än det tar.

Så uttrycker sig Arja Kalmari, som sitter med äldre när de är i livets slutskede.

Hon är en av de frivilliga i Finska bibelsällskapets projekt Lohtua läsnäolosta – Närvaro som tröstar, och som går ut på att rekrytera och utbilda frivilliga att vara med de äldre på vårdhem då döden närmar sig.

Man kan kanske tro sig att det är tungt att se människor dö. Men det är det inte, intygar även Lea Mäkeläinen, den andra av Villa Bredas frivilliga som Kaunis Granis reporter träffar i december.

– Man får alltid kraft här. Jag går alltid härifrån på lätta fötter. Det man ger sig hän för, ger kraft, kärlek och sinnesro, säger Lea Mäkeläinen.

Pensionärerna Mäkeläinen och Kalmari har en lång bakgrund av frivilligarbete bakom sig. Båda ville ha något att göra efter pensioneringen och frivilligarbete var då ett naturligt val, eftersom det ger mer än det tar. Mäkeläinen fick en lång utbildning om vård i livets slutskede för frivilliga av Esbo stad och församlingar redan för flera år sedan.

De frivilliga kan en längre tid regelbundet träffa en äldre som får vård i livets slutskede eller en ensam äldre, eller så får de ett samtal från vårdhemmet om ett akut behov. Det kan t.ex. vara de anhöriga som vill vila sig och önskar att någon frivillig kan komma och sitta med den döende medan de inte kan vara närvarande.

– Det verkar som att det här fungerar väl. De ringer till en person och om hen inte kan ringer de upp nästa, säger Arja Kalmari.

Vad gör man när man sitter med den döende?

– Det beror helt på personen, om hen alls talar. Det kan hända att vi inte utbyter ett enda ord. Jag smeker, nynnar, sjunger. Hudkontakt är viktigt, famnen är viktig. För mig är det viktigt att jag kan överlämna personen från famnen till döden. Människan får ju sin början i famnen, har fötts till famnen. Finns det då något finare sätt att lämna livet än i en famn? säger Lea Mäkeläinen.

Stöd för den döende

Bibelsällskapets treåriga projekt går ut på att rekrytera, utbilda och förmedla frivilliga till vårdhem i huvudstadsregionen och Västra Nyland. 24 enheter är med i projektet.

De frivilliga är närvarande hos de döende och är vid behov med ända till slutet.

I vårdhemmen har projektet tagits väl emot och det har fått positiv respons, enligt projektets utbildare Kaisa Timperi. Just nu har man kring 50 aktiva frivilliga inom ramen för projektet. Totalt har kring 100 personer hittills varit med om den första informationsträffen.

Projektet ordnar också två fördjupade utbildningskvällar per år för de aktiva. Villa Breda stödjer sina frivilliga med regelbundna träffar.

– Det betyder mycket, skapar en känsla av samhörighet, säger Arja Kalmari.

PATRICIA HEIKKILÄ



Lea Mäkeläinen (vas.) ja Arja Kalmari ovat pitkään olleet vapaaehtoistyön aktiiveja.

Lea Mäkeläinen (t.v.) och Arja Kalmari har länge varit aktiva inom frivilligarbetet.

YHDISTYKSET FÖRENINGAR

KAUNIAISTEN SUOMALAISET SENIORIT

Tiistaitilaisuudet uudella alkaneella vuosikymmenelle käynnistyvät **14.1.** Villa Junghansissa emäntien tarjoamalla kahveilla klo 12.30 ja esitelmä alkaa klo 13.00.

14.1. FT Tiina Piilola: Kalevalan naiset.

Keitä olivat Kalevalan naiset, miten he elivät tai käyttivät valtaa, miten panivat tarpeen tullen maailmalle hanttiin, miten he sopeutuivat ja selvisivät epävarmassa maailmassa. Mikä mahtaisi olla heidän sanomansa nykyajalle tai olisiko sellaista? Ennen esitystä Granin Lähiapu kertoo toiminnastaan.

28.1. FM Lasse Vihonen: Jahvetin kirjelaatikko eli "Kuinka jatkosodan suosituin radio-ohjelma otettiin salaisen mielipiteiden tarkailu- ja propagandajärjestön käyttöön?"

Sota-ajan ehkä kuunnelluimman radio-ohjelman tarkoituksena oli kuulostella kansalaisten mielialoja ja levittää mielialaa kohotta- via tietoja sekä katkoa siipiä erilaisilta huhuilta.

Kaikkien tapahtumien, retkien, matkojen ja harrastepiirien tiedot löytyvät kotisivuiltamme www.kssry.fi. Siellä on myös jäsenanomuslomake, jolla uudet eläkeläiset voivat liittyä yhdistyksemme jäseniksi. Tervetuloa kaikki jäsenet mukaan tapahtumiin ja kokemaan iloa yhdessä tekemisestä.

GRANKULLA PENSIONÄRER

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

Ti 7.1 kl. 13.00 Nyårslunch, Villa Junghans, för anmälda

To 9.1 kl. 19.00 La Boheme, Nationaloperan. Bussen avgår kl. 17.45 från hållplatsen invid VR:s parkering

Ti 21.1 kl. 10-12 IT-drop in, Villa Junghans, biblioteket

kl. 13.00 Tisdagsmöte, Håkan Blomberg, ordf., Esbos Hembygdsförening: "Esbo hembygd"

On 29.1 kl. 13.00 Födelsedagsfest (för inbjudna) på Villa Junghans

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

GRANIN LÄHIAPU RY, GRANI NÄRHJÄLP RF

Vapaaehtoistoimintaa, joka tukee nuoria, senioreja ja kotouttamista. Kauniaisten kaupunki, yksityiset lahjoittajat ja yritykset mahdollistavat vapaaehtoisten arvokkaan toiminnan kaupungisamme.

Frivilligverksamhet till stöd för unga, seniorer och nyinflyttade. Grankulla stad, privata donatorer och företag möjliggör denna viktiga verksamhet i vår stad.

GRANKULLA MARTHAFÖRENING

Onsdagen **21.1** kl. 16 i Villa Breda tränar vi FootBic med Marina Selenius.

Söndagen **2.2** kl. 12 deltar vi i församlingens gudstjänst – Gemensamt ansvar.

Tisdagen **4.2** kl. 18.30 ser vi pjäsen Allt som är underbart på Villa Junghans. Åbo svenska teater med Bror Österlund gästspelar. Anmälan på hemsidan. Avenec välkomna.

Årsmötet äger rum **12.2**. Anteckna redan nu!

KIRJELAATIKKO BREVLÅDAN



Uusi nopeusrajoitus lisää vaaratilanteita

30 km/h nopeusrajoitus tuli voimaan 1.12.2019. Ajoin Bembörentietä ko. nopeutta ja takanani ajanut Bemari meni vauhdilla ohi. Kasavuorentiellä Audikuski ei kestänyt hidasta vauhtia ja ohitti reipasta nopeutta.

Uusi rajoitus lisää vaaratilanteita kun valvontaa ei ole. Arvioni on että esimerkiksi Kasavuorentiellä ehkä n.1 kymmenestä noudattaa uutta rajoitusta.

Rajoitus on hyvä asia esimerkiksi terveystieteiden ja Kasavuoren koulujen kohdalla. Poliisien resurssipulan vuoksi valvontaa ei juurikaan ole ja siitä syystä rajoituksella ei juurikaan ole merkitystä.

Erik Liljeblad

HYVINVOINTI & KAUNEUS VÄLMÄENDE & SKÖNHET

5 kysymystä Life Granin myymälävastaavalle Kirsi Collinille

LIFE on toiminut kauppakeskuksessa vuoden verran. Oletko tyytyväinen alkuun?

– Olemme erittäin tyytyväisiä sijaintiimme ja kauniaislaisiin asiakkaisiin. Olemme vuoden aikana jo saaneet mahtavan joukon uskollisia kanta-asiakkaita. Toivotamme kaikki uudet ja vanhat asiakkaat tervetulleiksi myymäläämme keskustelemaan omasta hyvinvoinnista ja sen tukemiseen käytettävistä ravintolisistä sekä luonnonkosmetiikasta.

Luomu on suosittu valinta tänä päivänä. Miten kosmetiikan alalla, myykö luonnonkosmetiikka hyvin Kauniaisissa?

– Luonnonkosmetiikan myynti kasvaa kokoajan ja näin myös Kauniaisissa. Asiakkaat ovat erittäin tietoisia ja kiinnostuneita luonnonkosmetiikasta ja haluavat valita itselleen puhtaista luonnon raaka-aineista valmistettuja tuotteita. Meillä löytyy jo laaja valikoima tuotteita ja valikoimaan on tulossa jatkuvasti ihania uutuuksia.

Miten luonnonkosmetiikka eroaa tavallisesta kosmetiikasta?

– Luonnonkosmetiikalla tarkoitetaan kosmetiikan tuotteita, joiden valmistuksessa on kiinnitetty erityistä huomiota ainesosien luonnolliseen alkuperään sekä siihen, mi-

ten tuotteen elinkaari vaikuttaa ihmiseen ja ympäristöön. Synteettisten, eli ihmisen valmistamien ainesosien sijaan luonnonkosmetiikassa käytetään luonnosta peräisin olevia raaka-aineita.

Mikä on suosituin tuoteryhmä teillä?

– Vatsan ja suoliston hyvinvointi. Kuten sanotaan suolisto on meidän toiset aivomme ja siitä huolehtiminen ja vatsan tasapainottaminen poistaa monia ongelmia kehossamme. Tämän hetken kuumimmat uutuudet ovat kaikenikäisten itiömuotoiset Sporebioticit ja toiminnalliset metaboliaan vaikuttavat probiootit.

Mikä voisi olla seuraava trendi teidän alalla?

– Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja siihen käytettävät erilaiset mittausten menetelmät joilla saamme nopeasti tietoa mitä oikeasti keho tarvitsee. Myymälässämme on jo nyt saatavilla useita erilaisia palveluita millä testaamme mitä kehollemme kuuluu.

5 kysymystä Kirsi Collinille

LIFE har varit i köpcentret i ett år nu. Är du nöjd med början?

– Vi är mycket nöjda över vårt läge och Grankullakunderna. Vi har under ett års tid redan fått en otrolig, lojal grupp av stamkunder. Vi önskar alla nya och gamla kunder välkomna till vår affär för att diskutera sitt välmående och vilka kosttillskott och vilken naturkosmetika man kan använda för att stödja det.

Det är populärt att välja ekologiskt idag. Hur är det i kosmetikabranschen, säljer naturkosmetika bra i Grankulla?

– Försäljningen av naturkosmetika växer hela tiden och det gör den även i Grankulla. Kunderna är ytterst kunniga och medvetna och intresserade av naturkosmetika och vill ha produkter av rena, naturliga råvaror. Vi har redan ett omfattande utbud av produkter och det tillkommer nya härliga produkter hela tiden.

Hur skiljer sig naturkosmetika från konventionell kosmetika?

– Med naturkosmetika avses produkter där man fäst särskild uppmärksamhet vid att ingredienserna är naturliga och vid hur produktens livscykel påverkar människan och miljön. I naturkosmetika används istället för syntetiska ingredienser, som alltså människan har framställt, råvaror från naturen.

Vad är den populäraste produktgruppen hos er?

– Magens och tarmarnas välmående. Som det sägs är tarmarna vår andra hjärna och många problem i kroppen blir lösta när vi tar hand om dem och balanserar dem. Den senaste nyheten just nu är Sporebiotics i sporform av alla de slag och probioter som påverkar magens funktion och ämnesomsättning.

Vad skulle kunna bli nästa trend i branschen?

– Helhetsvälmående och olika slags mätningmetoder genom vilka vi snabbt får information om vad kroppen på riktigt behöver. Vår affär har redan nu olika slags testningstjänster så vi får veta hur kroppen mår.

JAN SNELLMAN



JAN SNELLMAN

Kirsi Collin on tyytyväinen ensimmäiseen vuoteen Granin kauppakeskuksessa. Liikkeellä on jo monta kanta-asiakasta.

Kirsi Collin är nöjd med sitt första år i köpcentret i Grani. Butiken har redan fått många stamkunder.

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.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.aillairo.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 KELLOLIKKEET – 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

PUUTARHAPALVELUT - TRÄDGÅRDSTJÄNSTER

Pihamuotila Oy

Kaipaatko 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.

Näkyvyyttä tuotteillesi tai palveluillesi.

**YRITTÄJÄ hyödynnä
JÄSENETUSI!**

Ota yhteyttä: toimisto@kauniaistenyrittajat.fi

Synlighet för dina produkter och tjänster.

**FÖRETAGARE utnyttja dina
MEDLEMSKAPSFÖRMÅNER!**

Ta kontakt: toimisto@kauniaistenyrittajat.fi

Yrittäjät

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-erbjödanden, flaskpanter, modersmjölk ersättning, tobaks- och alkoholprodukter, nikotinersättande preparat eller Postens och Veikkaus produkter. Förmånen kan inte kombineras med andra rabatter.

Voimassa 31.1.2020 asti
Gäller till 31.1.2020

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.

P
Tiesithän
**KATOLLA LISÄÄ
PARKKITILAA**



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

Luotettavaa siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi

Tilaa ilmainen arviokäynti!
045 6385 774
Mirja



PIETÉT

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

www.pietet.fi Hautauspalvelu Pietet Oy
Tapiola, Tapiontori 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
- Hautakivityöt • Perunkirjoitukset

Haluan ostaa kerrostaloasunnon
(kaksio tai kolmio)
Kauniaisista tai
02750 Espoon alueelta.

puh. 0500 303 772
paul.vonweymarn@saunalahti.fi



Lue lisää uutisia:
kaunisgrani.fi
Läs fler nyheter:
kaunisgrani.fi

Frisörsalong - Parturi & kampaamo

GRANI

Tunnelitie 7D, Kauniainen

Lapset 15€, Miehet 17€
Naiset 28€

p. 040 144 2244 Ma-pe 10-20 • La 10-18 • Su 12-18



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

Kännykkä täynnä?

KUVAT TIKULLE!

siirto ja USB-tikku
19⁹⁰



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

Kotimainen, luotettava, yhden naisen dynaaminen

KODINHOITOYRITYS

TILAA VAPAUTUI MUUTAMALLE UUELLE ASIAKKAALLE!

- Kotitalousvähennyskelpoinen
- Vakuutukset työlle

(sis. alv, aineet, välineet, kilometrit)

54€ TYÖTUNTI

Kotipalvelu Wallenius Oy
P. 040 685 9977
kotipalvelu.wallenius@gmail.com



Jalkahoito L. Ammer

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä jalkojenhoito

Varaa aikasi p. 046 681 7727

Bredantie 16, 02700 Kauniainen | www.jalkahoitolammer.fi

KaunisGrani

Tulossa • På kommande

Nro Nr	Ilmestyy Utkommer	Aineistopv Dead-line	Teema Tema
2	30.1.	16.1.	Pankit & Yrittäjyys, hiihtoloma, 17.-21.2. Banker & Företag, sportlov, 17-21.2
3	20.2.	6.2.	Asuminen & Sisustus Boende & Inredning
4	12.3.	27.2.	Nuoret ja vapaa-aika, pääsiäinen, 10.-13.4. Unga och fritid, påsk, 10-13.4
5	2.4.	19.3.	Puutarha & Veneily Trädgård & Båtar
6	23.4.	9.4.	Varhaiskasvatus, vappu 1.5. äitiänpäivä 12.5. Småbarnspedagogik, 1 maj 1.5 morsdag 12.5
7	14.5.	30.4.	Granipäivä 19.5. Granidagen 19.5
8	11.6.	28.5.	Kesäjuhlat ja kesälahjat Sommarfester och sommargåvor
9	13.8.	30.7.	Koulut & Nuoret Skolor & Unga
10	3.9.	20.8.	Vapaa-aika & Urheilu Fritid & Idrott
11	24.9.	10.9.	Yrittäjyys & Autot Bilar & Entreprenörskap
12	15.10.	1.10.	Seniorit, isänpäivä, 8.11. Seniorer, farsdag, 8.11

Muista kaunisgrani.fi • Kom ihåg kaunisgrani.fi

ON IHONPUHDISTUKSEN AIKA
hydrfacial

KIVUTON IHONPUHDISTUS
KESTO VAIN N. 30 MIN
PARAS IHONHOITO-TEKNOLOGIA USEITA PALKINTOJA

99€

TAKAAMME TODELLISIA TULOKSIA

Patentoitu ihonhoitomenetelmä joka nopeasti ja kivuttomasti

- Kuorii ihoa • tekee ihonpuhdistuksen
- Syöttää ravitsemat ja kosteuttavat tehoaineet syväälle ihoon

KAUNEUSHOITOLA MEDICAL
Beauty Station

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

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

Luonnollista kosmetiikkaa Lifesta



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

LifeKauniainenGrani

KaunisGrani

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

Kaunis Grani utges av Ab Grankulla Lokaltidning - Kauniaisien 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 -
Kauniaisien Paikallislehti Oy

Painos/Upplaga 14 000 kpl

Päätömittaja/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

Tilauhint/Prenumeration
15 €/vuosi/år

Taitto/Ombrytning
Kapteeni Kuu

Paino/Tryckeri
Lehtisepät Oy, Tuusula

Tämä lehti painettu/ Detta nummer presslagt
8.1.2020

Seuraava numero ilmestyy 30.1.2020
Aineisto viimeistään 16.1.2020

Nästa nummer utkommer 30.1.2020
Materialet senast 16.1.2020

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 uppehåring och returnering av inlämnat material som inte beställts. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera materialet.