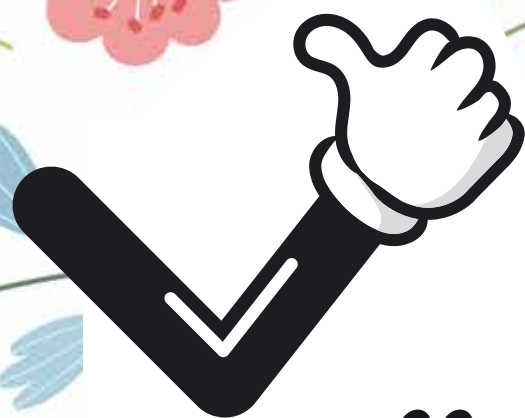


Kaunis Grani

Nro Nr 7/4.6.–26.8.2025 ■ Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla ■ www.kaunisgrani.fi



KÄYTÄ LÄHIPALVELUJA HANDLA L♥KALT

Kaupunkiradan rakentaminen vaikuttaa kaikkiin – myös Kauniaisten yrityksiin.

Kaikki haluamme, että kaupungissamme on hyvä palvelutaso. Autetaan toisiamme ja asioidaan kylän liikkeissä kesälläkin, vaikka kulkuyhteydet voivat olla haastavia.

Koko kaupungin parhaaksi:
Tue paikallisia yrittäjiämme
– siitä hyötyvät kaikki!

Byggandet av stadsbanan påverkar alla – också företagen i Grankulla.

Alla vill vi ha en bra servicenivå i staden, så låt oss hjälpas åt och handla lokalt också under sommaren fastän förbindelserna kan vara utmanande.

För hela stadens bästa:
Stöd våra lokala företagare
– det vinner alla på!

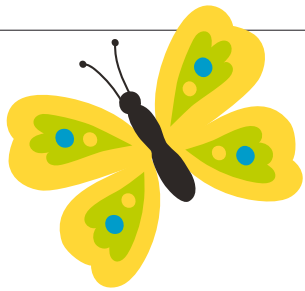


Kauniaisten kaupunki
Grankulla stad



Yrittäjät
KAUNIAINEN-GRANKULLA

Kesä on taas täällä



Kaupunkiradan rakentaminen vaikuttaa liikenteeseen Kauniaisten keskustassa myös tänä kesänä juhannuksen jälkeen viiden viikon ajan. Monet erityisjärjestelyt ovat tuttuja jo viime kesältä. Myös tänä vuonna Tunnelitie suljetaan liikenteeltä ja juna-liikenteeseen tulee katko.

Vaikka liikennejärjestelyt ovat suurelta osin ennestään tuttuja asukkaille, Kauniaisten projekti-insinööri Elina Keränen painottaa lehden haastattelussa turvallisuuden huomioimisen tärkeyttä – työmaaliikenne voi tänä kesänä olla vielä vilkkaampaa kuin viime vuonna.

– Katkon aikana eri urakoilta liikkuu valtavia maamassoja sekä työmaalta pois että työmaalle päin. Tämä näkyy väistämättä kaupungin ahtaalla katuverkolla, joten kehotamme kaikkia erityiseen varovaisuuteen liikenteessä, Keränen sanoo KG:lle.

Kesän aikana Kauniaisissa tehdään myös muita mittavia teknisiä töitä, jotka vaikuttavat liikenteeseen ja liikennejärjestelyihin. Olemme haastatelleet Fortumia – joka parhaillaan rakentaa kaukolämpöverkkoa Kauniaisiin – ja kysyneet, miten hanke vaikuttaa kaupunkilaisiin.

Lehdestä voit lukea myös, mitä kuuluu Kauniaisten asemarakennukselle. Kauklahden rautatieasema on myyty, ja selvitimme, mikä on tilanne Kauniaisten aseman kohdalla. Senaatti-kiinteistöjen mukaan myös

Kauniaisten asemarakennus aiotaan aikanaan laittaa myyntiin.

Viime vuosina keväisin kaupungintalolla on järjestetty yhä useammin mitalikahvittelaisuuksia ja perinne jatkuu, kun GrIFK:n naiset voittivat tänä vuonna jo kolmannen peräkkäisen Suomen mestaruuden. Tätä juhlistettiin toukokuun lopussa, mutta emme ehtineet saada kuvaa mukaan tähän lehteen. Raportti kaupungintalolta löytyy sen sijaan verkkosivuiltamme: kaunisgrani.fi.

Myös Ristomatti Hakolaa muistetaan – hän on asunut useita vuosia Kauniaisissa ja rakentaa nyt omaa taloa kaupunkiin. Hakola palkitaan Trondheimin MM-hopeastaan ja urastaan 4 000 euron arvoisella kunniapalkinnolla sekä kaupungin lahjoittamalla puul-la. Raportti palkitsemistilaisuudesta julkaistaan lehden verkkosivuilla.

Kuten aina, myös tänä vuonna kauniaislaiset saavat nauttia kaupunginpuutarhuri Emmi Silvennoisen ja hänen tiiminsä loih-timasta kukkaloistosta. Emmi Silvennoinen esittelee kuvin ja sanoin kesän istutussuunnitelmat.

Ja tietysti mukana on myös kuvia tämän vuoden Granipäivästä, joka jälleen kerran houkutteli suuren yleisön torille.

Kaunis Grani palaa taas elokuussa. Toivotamme kaikille lukijoille oikein hyvää kesää!

Sommaren är här igen

Bygghandlingen av stadsbanan påverkar trafiken i Grankulla centrum även denna sommar under fem veckor efter midsommar. Många specialarrangemang är bekanta från förra sommaren. Även i år stängs Tunnelvägen av för trafik och det blir avbrott i tågtrafiken.

Även om trafikarrangemangen till största delen är bekanta för invånarna från föregående sommar, understryker Grankullas projektingenjör Elina Keränen i en intervju i tidningen vikten av att uppmärksamma säkerheten, eftersom byggtrafiken i sommar kan vara ännu livligare än i fjol.

– Under avbrottet transporteras stora mängder jordmassor till och från de olika arbetsplatserna. Detta påverkar oundvikligen stadens trånga gatunät, så vi uppmanar alla att vara särskilt försiktiga i trafiken, säger Keränen till KG.

Under sommaren pågår också andra stora tekniska arbeten i Grankulla som påverkar trafiken och trafikarrangemangen. Vi har talat med Fortum – som nu bygger fjärrvärmennät i Grankulla – om hur det projektet påverkar stadsborna.

I tidningen får du också läsa om hur det står till med stationsbyggnaden i Grankulla. Tågstationen i Köklax har sålts och vi kollade upp vad som är på gång då det gäller tågstationen i Grankulla. Enligt Senatfastigheter kommer också den i sinom tid att läggas ut till försäljning.

Så här på våren har det under senare år ordnats flera medaljkaffetillställningar i

stadshuset. Och traditionen fortsätter tack vare att GrIFK:s damer i år vann FM-guld för tredje året i rad. Det här firades i slutet av maj, men vi hann tyvärr inte få med en bild av detta i papperstidningen. En rapport från stadshuset hittar du istället på vår webbplats: kaunisgrani.fi.

Även Ristomatti Hakola, som efter att under flera år varit bosatt i Grankulla nu ska bygga hus i staden, uppmärksammas för sin silvermedalj från Trondheim tidigare i år. Hakola tilldelas ett hederspris på 4 000 euro samt ett träd av staden Grankulla som en uppmuntran och ett tack för sina prestationer. Rapport från översäkningen av priset hittar senare på tidningens webbplats.

Precis som alltid får Grankullaborna även i år glädja sig åt en blomsterprakt som stadsträdgårdsmästare Emmi Silvennoinen och hennes gäng bjuder på. Emmi Silvennoinen presenterar själv med bild och text planerna för sommaren.

Och förstås har vi också bilder från årets Granidag som åter en gång lockade stora folkmassor till torget.

Kaunis Grani är tillbaka igen i augusti. Vi önskar alla läsare en fin sommar!



JAN SNELLMAN
PÄÄTOIMITTAJA
CHEFREDAKTÖR

kolumni ■ kolumnen

Kesäohjelmaa lapsille

FI KAUPUNKI järjestää erimuotoista toimintaa lapsille kesäkuukausien ajan.

Kansalaisopisto

Kansalaisopiston perinteiset lasten kesäleirit (Sporttikurssit, Musakesä ja Grani Action) ovat käynnistyneet ma 2.6. Uusia leirejä alkaa ma 9.6. ja Sporttikurssi ma 16.6.

Sporttikurssi on alakoululaisille (7–13 v.) tarkoitettu liikuntapainotteinen kesäleiri. Viikko-ohjelma sisältää mm. uintia, leikkejä ja pelejä sekä viikoittain vaihtuvan retkikohteen.

MusaKesä-musiikkileirillä soitetaan ja lauletaan iloisesti kesäloman alkajaisiksi. Leiri on tarkoitettu vähintään vuoden soittaneille. Leirillä soitetaan enimmäkseen yhdessä isona orkesterina, mutta päivän aikana jakaudutaan myös pienryhmiin. Lisäksi sävelletään omia kappaleita, jumpataan, pelataan ja reippaillaan pihalla. Mukaan pääsee orkesteri- ja puu-

puhallinsoittimilla, kitaralla, bassolla, haitarilla, pianolla tai kanteleella.

Grani Action on alakoululaisille (7–13 v.) tarkoitettu kesäleiri. Päiviin kuuluu mm. yhdessäoloa, leikkejä, liikuntaa ja pelejä.

Liikuntapalvelut

Uimahallin piha on kaikille avoin 1.7. lähtien. Tarkemmat tiedot ja aukiolot kotisivulta. Uimahalli on suljettuna 20.6.–3.8. Maksuttomia liikuntamahdollisuuksia on kaupungissamme monia, kuten; rantalentopallo uimahallin pihalla, frisbeegolfraita, Kasavuoren kuntorata ulkokuntosalilaitteineen, keskusurheilukentän konttisali, ja laskettelurinteen kuntoporaa. Mukavan ja pitkään odotetun lisän tuo viime kesänä nuorisotalon ja ruotsinkielisen koulukeskuksen väliin avattu monitoimikenttä. Hyvää kesää!

Nuorisopalvelut

Kauniaisten nuorisotalo on auki läpi kesän klo 13.00–18.00. Lisäinfoa somekanavillamme.

Kauniaisten peruskouluun sekä Grundskolan i Grankullaan palkattiin syksyllä 2024 kaksi hyvinvointivalmentajaa. Hyvinvointivalmentajien toiminta perustuu kunnan, hyvinvointialueen ja koulujen yhteistyöhön, jossa hyvinvointivalmentajat tukevat nuorten hyvinvointia ja vahvistavat liikunnallista toimintakulttuuria kouluissa. Hankkeen ta-

voitteena on tukea nuoria liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja edistää hyvinvointia. Hyvinvointivalmentajat järjestävät monipuolista kesälomatoimintaa Kauniaisten peruskoulun oppilaille arkisin ajalla 2.–19.6. yhteistyössä nuorisopalveluiden kanssa. Tervetuloa mukaan!



Sommarprogram för barn

SE STADEN ordnar verksamhet av olika slag för barn under sommarmånaderna.

Medborgarinstitutet

Medborgarinstitutets traditionella sommarläger för barn (Sportkurs, Musiksommar och Grani Action) har startat må 2.6. Nya läger börjar må 9.6 och Sportkurs må 16.6.

Sportkurs är ett motionsbaserat sommarläger inriktat till barn i lågstadiet (7–13 år). Veckoprogrammet innehåller bland annat simning, lek och spel samt ett utfärds mål som ändrar varje vecka.

På Musiksommar-musiklägret spelas och sjungs glatt i början av sommarlovet. Lägret är menat för barn som spe-

lat minst ett år. På lägret spelas för det mesta tillsammans som en stor orkester, men under dagen delas man också in i mindre grupper. Dessutom komponerar man egna låtar, motionerar, spelar och leker på gården. Med kommer man med orkester- eller träblåsinstrument, gitarr, bas, harmonika, piano eller kantele.

Grani Action är inriktat till barn i lågstadiet (7–13 år). Under dagen finns bland annat samvaro, lek, motion och spel.

Idrottstjänsterna

Simhallens gård är öppen för alla från och med 1 juli. Mer information och öppettider finns på hemsidan. Simhallen är stängd 20.6.–3.8. Det finns många gratis motionsmöjligheter i vår stad, såsom beachvolleyboll på sim-

hallens gård, frisbeegolfbana, Kasabergets motionsspår med utomhusgym, containergym på Centralidrottsplanen och trappträning vid slalombacken. En trevlig och efterlängtat nyhet är allaktivitetsplanen som färdigställdes förra sommaren mellan ungdomsgården och svenska skolcentrum. Trevlig sommar!

Ungdomstjänsterna

Grankulla ungdomsgård är öppen hela sommaren kl. 13.00–18.00. Mera info i våra kanaler på sociala medier.

Både till Grundskolan i Grankulla och Kauniaisten peruskoulu anställdes på hösten 2024 två välmäendecoacher. Välmäendecoachernas verksamhet baseras på samarbete mellan kommun, välfärdsområde och

skolor, där välmäendecoacherna stöder de ungas välmående och stärker motionsbaserad verksamhetskultur i skolorna. Syftet med projektet är att stöda de unga att anta en motionerande livsstil och främja välmående. Välmäendecoacherna ordnar mångsidig verksamhet under sommarlovet på vardagarna under tiden 2.–19.6. åt grundskolans elever i samarbete med ungdomstjänsterna. Välkommen med!

ROGER RENMAN
REHTORI SEKÄ KULTTUURIJÄRJESTÄJÄ
VAPAA-AIKAPÄÄLLIKKÖ
REKTOR SAMT KULTUROCH FRITIDSCHEF

S

MARKET

Elämä

ON RUOKAA

Livet

ÄR MAT

Atria

Porsaan

sisäfilee/

Innerfile av gris

maustamaton/

naturell

n./ca 500 g

999

KG

Coop BBQ

ristikkoperunat/

räfflad potatis

600 g (3,32/kg) (30 pv

alin hinta/senaste 30

dagars lägsta pris 2,45)

199

199

KG

Tomaatti/

Tomat

Suomi/Finland

Crème Bonjour

Tuorejuustot/

Färskost

useita makuja/

flera smaker

200 g (8,45/kg)

169

God Morgon

Fruit Crush

appelsiini-mango

tai omena-

vadelma/apelsin-

mango eller

äppel-hallon, 1l

219

Hartwall

Novelle

kivennäisvesi/

mineralvatten

24-pack

myös/även Citronelle

24 x 0,33 l (0,83/l)

(sis./inneh. 6,59 + pantit/

pant 2,40) (30 pv alin

hinta/senaste 30 dagars

lågsta pris 10,65)

899

Granin palvelutiskiltä/ Från Granis betjäningsskiss
ma-to/mån.-tors. 9–18.30, pe/fre. 9–20, la/lör. 9–18

Jauhettua hauki-

filettä/Mald filé

av gädda

999

KG

Päijänteen

Nostotuore

Kuha,

fileerattu/

Gös, filéad

1499

KG

Hinnat voimassa S-market Granissa 4.6.–8.6. Kampanjatuotteita saatavilla rajoitettu erä. /
Priser na gäller i S-market Grani 4.6.–8.6. Ett begränsat antal annonserade produkter.
Aukioloajat löydät S-mobiilista ja osoitteesta vbo.fi /
Öppettider hittar du i S-mobil och på adressen vbo.fi

MEILTÄ

SAAT

BONUSTA

s-kanava.fi

S-market Grani

Kauniaistentie/Grankullavägen 7.

Puh./Tfn 010 762 6730 (pvm/mpm/lna/msa)

vbo.fi

Ma-pe/mån.-fre. 7–22 , la/lör. 7–22, su/sön. 9–22

Granikirjastossa tapahtuu | På gång i Granibibban

Kirjasto

kesäpiha

klo 13–15 ma & ke 2.–18.6.

Lue lisää: kauniainen.fi/kirjasto

Bibbans

sommargård

kl. 13–15 mån & ons 2–18.6

Läs mer: grankulla.fi/biblioteket

OLEMME AVOINNA

JOKA PÄIVÄ

KLO 10:30–22:00

VALIKOIMA UUDISTUI

UUNITUOREET UUTUODET:

Chipotlekana • Frutti di Lago • Kalamestari • Kana Parmigiano

Kolmen chilin beef • Kreikkalainen kana • Tulinen katkarapu

Tulinen n'dujakana

Kotipizza Grani

Haluaisitko olla

nykyisen asuntosi

iloinen ex-omistaja?

Kristofer

Öfverström

0400 44 8888

Senior Broker, AFM

Anna Relander

0500 66 8888

försäljningschef,

AFM

Nina Allenius

050 570 6900

myyntineuvottelija

Kristiina

Laaksonen

050 322 2772

myyntineuvottelija

Arto Rautemaa

040 726 8888

YKV, LKV,

AKA (asunnot)

Päivi Holmberg

050 406 9459

myyntineuvottelija,

KED

Rolf Wirta

0400 332 727

företagare

Riikka Wirta

050 571 3604

grittijä, LKV, LVV

Keskimäärin 30 päivää lyhyemmät myyntiajat.

Valitse välittäjä, joka tietää ostajasi.

Kiinteistömaailma Kauniainen

Pecasa Oy (Bulevardin Kodit)

(09) 2311 0300, kauniainen@kiinteistomaailma.fi

Tunnelitie 4 (Kauppakeskus Grani), 02700 Kauniainen

Kiinteistömaailma



agenda

TAPAHTUU KAUNIAISISSA ■ DET HÄNDER I GRANKULLA

■ 4.6. keskiviikko onsdag

KESÄKAHVIT klo 14 kirkon alasali. Kesäistä ohjelmaa kahvittelun kera. Vaihtuva teema. Aihe: Partio on hyvä harrastus.

■ 8.6. sunnuntai söndag

KONSERTTI: "Between Your Beauty and My Heart", klo 18 kirkkosali. Suomalaisia ja amerikkalaisia lauluja. Betany Coffland, mezzosopraano ja Collin Hansen, piano. Vapaa pääsy. Ohjelma 10 € Yhteisvastuulle.

KONSERT: "Between Your Beauty and My Heart" i Grankulla kyrka kl. 18. Betany Coffland, mezzosopran och Colin Hansen, piano. Fritt inträde, programblad 10 € till förmån för Kyrkans Utlandshjälp. Arr. Grankulla kyrkliga samfällighet.

■ 10.6. tiistai tisdag

PERHEIDEN KESÄKAHVILA klo 9.30–12 Sebastos. **Myös 17.6.** Lasten ja vanhempien kohtaamispaikka. Vapaaehtoinen kahvimaksu.

SOMMARCAFÉ FÖR FAMILJER i Sebastos tisdag **10.6, 17.6** kl. 9.30–12. Arr. Grankulla kyrkliga samfällighet i samarbete med Grankulla stad. Daniela Hildén, Sanni Hackman, Emmi Leppänen.

■ 11.6. keskiviikko onsdag

KESÄKAHVIT klo 14 kirkon alasali. Kesäistä ohjelmaa kahvittelun kera. Vaihtuva teema. Aihe: Ilolla käsiillä tekemisestä.

■ 12.6. torstai torsdag

SOMMARCAFÉ på kyrkans innergård alla torsdagar **12.6–14.8** kl. 14–15.30. Arr. Grankulla sv. frs.

■ 18.6. keskiviikko onsdag

KONSERTTI klo 14 kirkkosali. Pohjalaisia virsisävelmiä rohkeasti nykyaikaistettuina versioina / Oona Sinkko & Toisinto-jazzkvartetti. Vapaa pääsy. Ohjelma 10 € Yhteisvastuulle.
KONSERT: Oona Sinkko & Toisinto-ensemble i Grankulla kyrka kl. 14. Moderna versioner av österbottniska psalmmelodier. Fritt inträde, programblad 10 € till förmån för Kyrkans Utlandshjälp. Arr. Grankulla kyrkliga samfällighet.

■ 25.6. keskiviikko onsdag

KESÄKAHVIT klo 14 kirkon alasali. Kesäistä ohjelmaa kahvittelun kera. Vaihtuva teema. Aihe: Perheen historia.

■ 2.7. keskiviikko onsdag

KESÄKAHVIT klo 14 kirkon alasali. Kesäistä ohjelmaa kahvittelun kera. Vaihtuva teema. Aihe: Luonnon teologia. Kesäkahvit myös **9.7., 16.7., 23.7., 30.7.**

■ 5.8. tiistai tisdag

PARKTRÄFF FÖR FAMILJER i kyrkans lekpark kl. 9.30–12. Även 7.8. Arr. Grankulla kyrkliga samfällighet i samarbete med Grankulla stad.

■ 6.8. keskiviikko onsdag

PUISTOTREFFIT LAPSIPERHEILLE klo 9.30–12 kirkon leikki-puistossa. **Myös 7.8.**
KESÄKAHVIT klo 14 kirkon alasali. Kesäistä ohjelmaa kahvittelun kera. Vaihtuva teema. Aihe: Nuoren seurakunnan veisuja 2025. **Myös 13.8.** Silloin aiheena: Virsikirjan lisävihon laulut ja tarinat niiden takana.

■ 10.8. sunnuntai söndag

KONSERTTI: "Secret life of butterflies" klo 18 kirkossa. Timo Korhonen, kitara. Vapaa pääsy. Ohjelma 10 € Yhteisvastuulle.
KONSERT: "Secret life of butterflies" i Grankulla kyrka kl. 18. Timo Korhonen, gitarr. Fritt inträde, programblad 10 € till förmån för Kyrkans Utlandshjälp. Arr. Grankulla kyrkliga samfällighet.

■ 14.8. torstai torsdag

BABYBERÖRINGSKURS i Sebastos kl. 13–14.30. Även 21.8, 28.8., 4.9 & 11.9, Daniela Hildén. Förhandsanmälning via grankullaforsamling.fi. Arr. Grankulla sv. frs.

■ 31.8. sunnuntai söndag

HÖGMÄSSA kl. 12. Ulrik Sandell, Heli Peitsalo. Vi har avskedsfest med festligt kyrkkaffe i övre salen med kantor Heli som har valts till en annan tjänst.

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



elämäнкаari ■ livsbågen

Kauniaisten Suomalainen seurakunta

Hautaan siunatut

Timo Juhani Kylmälä, 65 v
Toivo Tarmo Voitto Virta, 96 v
Antti Seppo Severi Saarinen, 86 v
Simo Johannes Melin, 84 v
Seppo Juhani Saartokoski, 85 v
Erkki Juhani Rintala, 78 v
Anne-Maria Castrén-Wasastjerna, 64 v

Grankulla svenska församling

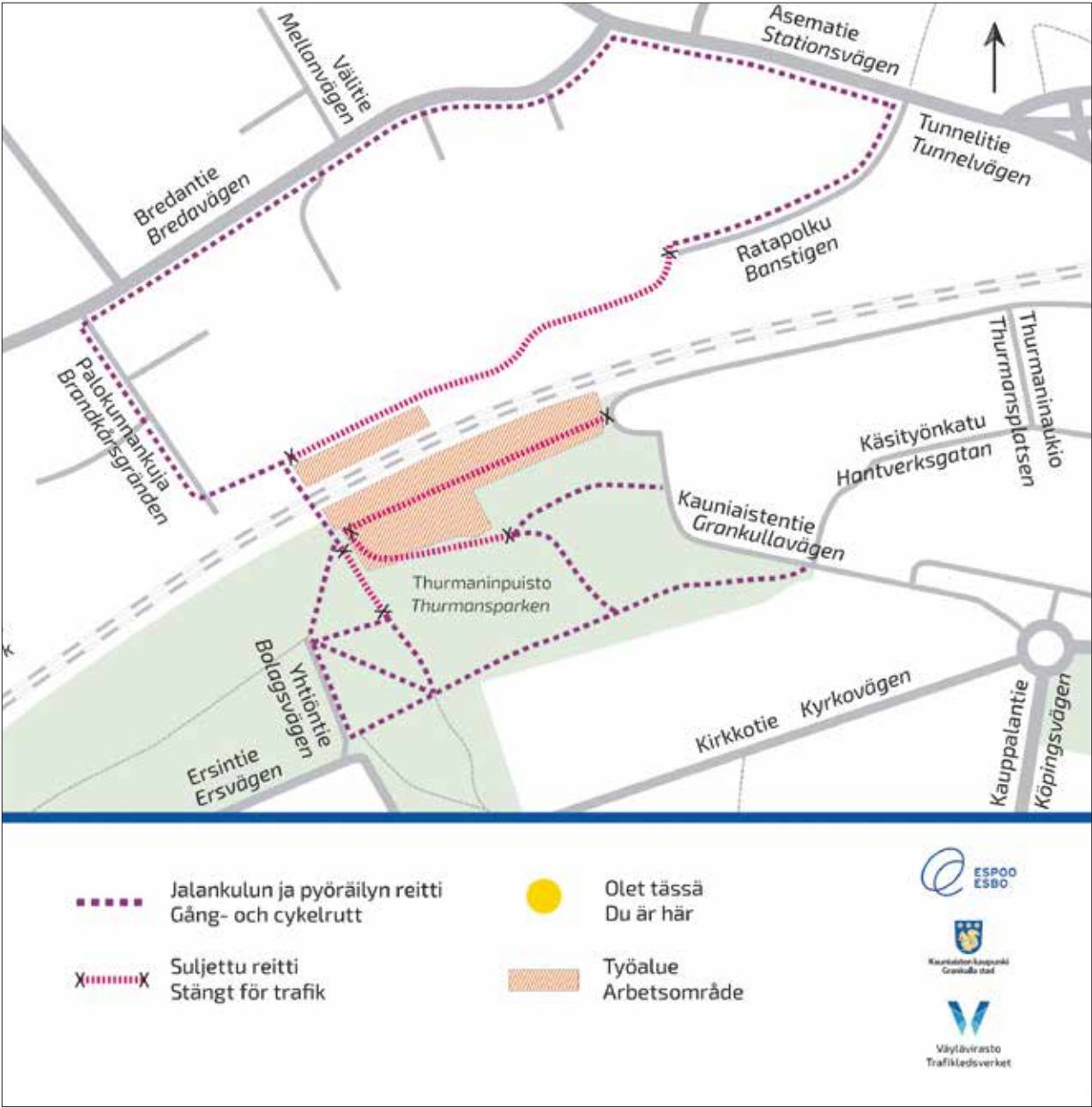
Döpta

Edvard Toivo Erik Hallaranta

Döda

Ingeborg Maria Margret Brink, 94 år

uutiset ■ nyheter



Muutokset Yhtiöntien alueen liikennejärjestelyihin

Yhtiöntien alikulun osalta uudet liikennejärjestelyt ovat nyt voimassa:

- Kulku Palokunnankujalta Yhtiöntien alikulkukäytävään avataan jalankululle ja pyöräilijenteelle
- Samalla yhteys alikulusta Ratapolun suuntaan poistuu käytöstä
- Seuraathan opasteita maastossa sekä hankkeen sähköisiä kanavia
- Palokunnankujalla on työmaaliikennettä, ja katkojen aikana voi olla ympärivuorokautista työmaaliikennettä
- Noudatattehan varovaisuutta liikkuessanne alueella

Kaupungin palvelut ja aukioloajat kesällä

Kesä tuo muutoksia kaupungin palveluihin ja aukioloaikoihin. Esimerkiksi kaupungintalo ja kaupungin puhelinvaihte ovat kiinni 30.6.–3.8.2025. Tavoitat henkilöt, jotka ovat silloin töissä, puhelimitse tai sähköpostitse, ja käynneistä tulee sopia etukäteen. Kiinniolon aikana kaupungintalon infossa ei esimerkiksi voi ladata HSL-matkakortteja.

Aukioloajat ja palvelut tarkemmin os. www.kauniainen.fi/kesa25

Asumisneuvonta palvelee jälleen

Kauniaisten kaupungin asumisneuvonta palvelee jälleen 5.5.2025 lähtien. Asumisneuvojana toimii palvelukoordinaattori Lotta Anderson, jonka tehtäviin kuuluvat myös kaupungin kotoutumis-palvelut. Asumisneuvoja tarjoaa matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa asumiseen liittyvissä asioissa.

Lue lisää asumisneuvonnasta kaupungin sivuilta os. www.kauniainen.fi/asumisneuvonta

Kansalaisopiston syksyn 2025 kurssit ja ilmoittautuminen

Syksyn kurssit on julkaistu verkossa, os. uusi.opistopalvelut.fi/kauniainen. Ilmoittautuminen syksyn kurseille on käynnissä. Ilmoittautua voi myös puhelimitse 050 4116 404, 050 4116 385 ja 050 555 6252.

Kun ilmoittaudut yli 7 kertaa pituiselle kurssille olet automaattisesti mukana kevään vastaavalla kurssilla. Jos et halua jatkaa kevätkaudella sinun on peruttava osallistumisesi viimeistään 7 vuorokautta ennen kurssin alkua.

Ändringar i trafikarrangemangen vid Bolagsvägen

Vid Bolagsvägens gäller nya trafikarrangemang:

- Gång- och cykeltrafik öppnas från Brandkärsgränden till Bolagsvägens tunnel
- Samtidigt stängs förbindelsen från tunneln till Banstigen
- Vänligen följ vägskyltarna på området och projektets elektroniska kanaler
- Byggtrafik kör längs Brandkärsgränden. Under tågavbrotten kan byggrafiken ske även nattetid
- Var försiktig när du rör dig i området

Stadens öppettider under sommaren

Sommaren medför ändringar i stadens service och öppettider. T.ex. är stadshuset och stadens telefonväxel stängd 30.6–3.8.2025. Du når personer som då är på jobb via telefon eller e-post. Kom överens om eventuella besök på förhand. Under denna tid kan man inte heller ladda HRT:s resekort i stadshusets info.

Öppettider och service, se www.grankulla.fi/sommar25

Bostadsrådgivningen betjänar igen

Grankulla stads bostadsrådgivning betjänar igen från och med 5.5.2025. Som bostadsrådgivare fungerar servicekoordinator Lotta Anderson, som även ansvarar för stadens integrationstjänster. Bostadsrådgivaren erbjuder stöd och råd med låg tröskel i ärenden gällande boende.

Läs mer om bostadsrådgivningen på www.grankulla.fi/bostadsradgivning

Medborgarinstitutets kurser hösten 2025 och anmälan

Höstens kurser har publicerats på nätet, uusi.opistopalvelut.fi/kauniainen. Anmälan till höstens kurser pågår. Det går att anmäla sig även per telefon 050 4116 404, 050 4116 385 och 050 555 6252.

När du anmäler dig till en kurs med 7 eller flera kurstillfällen är du automatiskt anmäld till kursen på vårterminen. Om du inte vill delta på våren bör du annullera din anmälan senast 7 dygn före kursstart.

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

FI OSALLISTU kesän lukubingoon! Kirjaston lukubingoon voivat osallistua sekä lapset että perheet. Bingossa kerätään kolme ruutua peräkkäin. Jo yhdellä bingolla voi osallistua arvontaan. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan suloisia lukukoirapehmoja. Myös nuorille on olemassa oma lukubingo ja siinä arvotaan lahjakortteja osallistujien kesken. Saat bingolapun kirjastosta.



SE DELTA i sommarens läsbingo! Både barn och familjer kan delta i bibbans läsbingo. För att få bingo ska man fylla tre rutor i rad. Redan med en bingorad kan man delta i utlottningen. Bland alla deltagare lottas det ut söta mjukisdjur i form av läshundar. Också för ungdomar finns det ett eget läsbingospel, och i det kan man vinna gåvokort. Du får din bingolapp från biblioteket.

Villa Bensowin avoimet ovet houkuttelivat monia

FI BENSOW-SÄÄTIÖ avasi ovensa sekä kutsuvieraille että yleisölle keskiviikkona 21. toukokuuta. Kiinnostus oli suurta, ja noin 90 vierailijaa kävi päivän ja illan aikana tutustumassa siihen, mitä talossa ja puutarhassa oli tapahtunut vuosina 2021–2023 suoritettun remontin aikana.

Vierailijoilla oli myös mahdollisuus tavata henkilökuntaa ja hallituksen jäseniä sekä tutustua säätiön nykyiseen lastensuojelutoimintaan. Vaikka sää piti suurimman osan vierailijoista sisätiloissa, tunnelma oli korkealla tarjoilun ja jazz-viihteen ansiosta.



Säätiön asiantuntevat ohjaajat ja puheenjohtaja. Vasemmalta Eva Svensson, Emelie Hindsberg-Lipponen, Stefan Mutanen (pj.) ja Ellen Holmström.
Stiftelsens sakkunniga handledare och ordförande. Från vänster Eva Svensson, Emelie Hindsberg-Lipponen, Stefan Mutanen (ordf.) och Ellen Holmström.

Öppet hus i Villa Bensow lockade många



SE STIFTELSEN Bensow öppnade dörrarna för både inbjudna gäster och allmänheten onsdagen den 21 maj. Intresset var stort och cirka 90 besökare tittade in under dagen och kvällen, för att se vad som hänt i huset och trädgården under den renovering som utfördes 2021–2023.
Det fanns även möjlighet att träffa personal och styrelsemedlemmar och bekanta sig med den barnskyddsverksamhet som idag drivs av stiftelsen. Även om vädret höll de flesta besökarna inomhus, var stämningen på topp tack vare traktering och jazzunderhållning.
Vieraille maistui tarjoilu ja he viihtyivät kodikkaassa keittiössä. Gästerna lät sig väl smaka av trakteringen och trivdes i det hemtrevliga köket.

luontonurkka ■ henriks hörna

FI PAJULINTU, yksi runsaslukuisimmista linnuistamme, laulaa hennolla äänellään kevätlauluun, joka muistuttaa peipon liverystä ilman sen nousevaa lopetusta.

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

SE LÖVSÅNGAREN, en av våra talrikaste fåglar, sjunger med späd röst sin vårsång som påminner om bofinkens drill utan dess stegrande avslutning.

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



Ludvig sommarjobbar på Kaunis Grani



SE LUDVIG Gahmberg, 17 år och från Grankulla jobbar i sommar ett par veckor som juniorreporter på Kaunis Grani.

– Just nu går jag i gymnasiet Lärkan och skriver studenten i höst och under nästa år. I Lärkan är jag också med i mediateamet som producerar skolans media. Senast har vi gjort marknadsföringsmaterial för sociala medier riktade till kommande elever, berättar Ludvig. Samhällslära och matematik är favoritämnen i skolan och målet är att börja studera juridik efter studentskrivningarna.

På fritiden spelar han ishockey i Kiekko-Espoo juniorer och tränar tre gånger i veckan utöver matcher.
– Det bästa med hockeyn är kompisarna och att vi har roligt tillsammans, säger han.

Ludvig kesätöissä Kaunis Granissa

FI 17-VUOTIAS Ludvig Gahmberg Kauniaista työskentelee tänä kesänä pari viikkoa junioritoimittajana Kaunis Granissa.

– Käyn tällä hetkellä Lärkanin lukiota ja kirjoitan ylioppilaaksi syksyllä ja ensi kevään aikana. Olen myös mukana koulumme mediatiimissä, joka tuottaa koulun mediaa. Viimeksi olemme tehneet markkinointimateriaalia sosiaaliseen mediaan tuleville oppilaille, Ludvig kertoo.

Lempiaineita koulussa ovat yhteiskuntaoppi ja matematiikka, ja tavoitteena on aloittaa oikeustieteen opinnot ylioppilaskirjoitusten jälkeen.
Vapaa-ajallaan hän pelaa jääkiekkoa Kiekko-Espoon junioreissa ja harjoittelee kolme kertaa viikossa peliä lisäksi.
– Parasta jääkiekossa ovat kaverit ja se, että meillä on hauskaa yhdessä, hän sanoo.



SE KASABERGETS nätverk av fasta kontroller modell 2025 står klart att upptäckas. Nätet, som ligger ute hela året, omfattar 15 kontroller. Till nätet har också kopplats en möjlighet att prova MOBO (mobil) -orientering.
Kontrollnätet planeras, förverkligas, övervakas och vid behov repareras av Grankullaföreningen OK 77 rf i samarbete med Grankulla stad. Kontrollpunkterna är nya varje år och det finns kontroller med olika svårighetsgrad. Skriv ut din egen karta (pdf) här: <https://www.ok77.fi/sv/kiintorastit>
Där hittar du också direktiv för MOBO-orienteringen.

FI KASAVUOREN kiintorastiverkosto mallia 2025 on valmis löydettäväksi. Verkostoon, joka on metsässä koko vuoden, kuuluu 15 rastia. Siihen on myös liitetty mahdollisuus kokeilla MOBO (mobiili) -suunnistusta.
Rastiverkoston suunnittelusta, toteutuksesta, valvonasta ja tarvittaessa korjauksesta vastaa Kauniaisten suunnistusseura OK 77 ry, yhteistyössä Kauniaisten kaupungin kansaa. Rastipisteet vaihtuvat vuosittain ja rasteja löytyy eri vaikeusasteilla. Tulosta oma karttasi (pdf) täältä: <https://www.ok77.fi/fi/kiintorastit>
Sieltä löytyvät myös MOBO-suunnistuksen ohjeet.

Tunnelitie menee jälleen kiinni viideksi viikoksi

Kaupunkiradan mittavat rakennustyöt vaikuttavat Kauniaisten keskustan liikenteeseen merkittävästi myös tänä kesänä. Monet erityisjärjestelyt ovat tuttuja viime kesältä, kuten Tunnelitien sulkeutuminen, kiertotiet, junaliikenteen katkos ja sen korvaaminen busseilla. Meluhaitoilta ei myöskään välttyä.

Vaikka liikennejärjestelyt ovat kaupunkilaisille valtaosin tuttuja viime kesältä, Kauniaisten kuntatekniikkainsinööri **Elina Keränen** kuitenkin painottaa, että kaupunkilaisten on syytä kiinnittää huomiota turvallisuuteen, sillä työmaiden liikenne voi olla tänä kesänä jopa viime kesää vilkkaampaa.

- Katkon aikana eri urakoilta liikkuu valtavia maamassoja sekä työmaalta pois että työmaalle päin. Tämä näkyy väistämättä kaupungin altaalla katuverkolla, joten kehotamme kaikkia erityiseen varovaisuuteen liikenteessä, Keränen sanoo.
- Kesällä 2025 Kauniaisissa on käynnissä myös muita isoja kunnallistekniikan työmaita, jotka myös osaltaan vaikuttavat liikenteeseen ja liikennejärjestelyihin.

Nämä muutokset syytä huomioida tänä kesänä
Kauniaisten kuntatekniikkainsinööri Elina Keränen, miten pitkään Tunnelitie on kiinni tänä kesänä?

- Tunnelitie on kiinni tänä kesänä 5 viikkoa, eli 23.6.–28.7. Aseman liityntäpysäköintialueen isompi puoli poistuu käytöstä jo ennen juhannusta, eli 19.6.

Miten kiertotiet on järjestetty?

- Kiertotiet toimivat samaan tapaan kuin viime kesänä, eli bussiliikenne ja kevyt liikenne ylittävät radan väliaikaista reittiä pitkin aseman itäpuolelta. Ajoneuvoliikenne kiertää joko Kehä II:n tai Bredanportin kautta.

Miten keskustan kauppoihin pääsee radan pohjoispuolelta?

- Järjestettyjä kiertoreittejä pitkin. Myös Yhtiöntien alikulku pysyy auki katkon aikana.

Millä tavoin kaupunkilaisten turvallisuus on huomioitu kesällä?

- Työmailla turvallisuus huomioidaan normaalisti päivittäisessä työssä. Väliaikaisella radan ylityksen reitillä ovat liikenteenohjaajat turvaamassa liikennettä koko viiden viikon katkon ajan. Työmaa-alueet rajataan selkeästi aidoilla ja väliaikaiset reitit pyritään opastamaan mahdollisimman selkeästi.

Miten nykyiset linja-autoreitit muuttuvat?

- Tunnelitien linja-autopysäkit siirtyvät Kauniaistentien varseen ja muutenkin bussipysäkkeihin tulee pieniä muutoksia

koko ajan töiden edetessä, mutta näistä tiedotetaan eri kanavissa sekä maastossa erikseen. Ajantasaiset bussikataulut löytyvät HSL:n reittioppaasta hsl.fi.

Muuttuvatko kulkureitit Kauniaisten asemalle?

- Katkon jälkeen Kauniaisten aseman laiturit siirtyvät noin 50 metriä itään päin ja väliaikaiset laiturit ovat käytössä vuoden 2026 katkon loppuun saakka. Tämä sen takia, että uudet laiturit saadaan rakennettua. Kulkureitit asemalle pysyvät suunnilleen nykyisellään.

Milloin Postitorin kiertoliittymä valmistuu?

- Kiertoliittymä valmistuu elokuun alussa.

Miten pyöräilijöiden baana on edennyt?

- Baanan rakennustyöt etenevät muiden töiden lomassa aikataulussa. Baanan sillan työt Kauniaisten keskustan kohdalla pääsevät alkamaan kunnolla, kun aseman ja Tunnelitien ratasiltojen työt saadaan tehtyä ensin.

Liikennöinti uusilla raiteilla vuonna 2027
Kauniaisten lisäraiteiden rakentaminen on osa isompaa Espoon kaupunkiratahanketta.

Projektipäällikkö Tommi Rosenvall Väylävirastosta, onko projekti kokonaisuudessaan aikataulussa?

- Espoon kaupunkiratahanke etenee jo rakenteilla olevan sisällön osalta pääosin alkuperäisessä aikataulussa. Viimeisimmän urakkakokonaisuuden eli Espoon keskustasta Kauklahteen ulottuvan Alueurakka 4:n töitä ei voitu käynnistää myönnettyyn valtion rahoitusosuuteen liittyvän ehdon vuoksi. Tällä hetkellä hanke on tuolta osin myöhästymässä vuoden verran.
- Alueurakka 4:n viivästyminen ei vaikuta Kauniaisten alueen töihin eikä raiteiden valmistumisaikatauluun, vaan liikennöinti uusilla raiteilla on tarkoitus aloittaa vuonna 2027 osuudella Leppävaaran ja Espoon keskuksen välillä.

Onko viime kesästä, joka oli rakentamisvaiheen ensimmäinen kesä, opittu jotain erityistä esimerkiksi turvallisuudesta?

- Varsinkin viime kesän viiden viikon katkon työsisältö oli poikkeuksellisen iso ja vaativa kokonaisuus, jollaista ei ole Suomessa toteutettu aiemmin. Kaikille hankkeen osapuolille kesän kokemuksista on jäänyt varmasti hyvää oppia ja kokemusta, joiden avulla tulevien kesien työt voidaan suorittaa vielä paremmin ja tehokkaammin.

Onko hankkeen budjetti edelleen 330 miljoonaa euroa?

- Espoon kaupunkiradan kustannusarvio on edelleen noin 330 miljoonaa euroa. Rahoitusta on myönnetty noin 349 miljoonaa euroa, mutta siitä noin 74 miljoonan euron osuutta emme ole voineet vielä käyttää johtuen valtion rahoitusosuuteen liittyvästä ehdosta, joka liittyy rantaradan varikon kaavoituksen etenemiseen.
- Espoon kaupunkiradan lisäksi yhteishankkeessa toteutetaan samoissa urakoissa myös Kauniaisten ja Espoon kaupunkien erilliskohteiden sisältöä esimerkiksi Rantaradanbaanaa ja muita katujärjestelyjä. Tämän ratahankkeen ulkopuolisen osuuden kustannusarvio on noin 120 miljoonaa euroa.

HEIKKI KEMPPAINEN

Kaupunkirata

- Hankkeessa rakennetaan kaksi lisäraidetta nykyisten raiteiden viereen Leppävaaran ja Kauklahten välille vuosina 2024–2028.
- Kustannusarvio on noin 330 miljoonaa euroa.
- Hanketta rahoittavat valtion lisäksi Espoon ja Kauniaisten kaupungit.

Stadsbanan

- Åren 2024–2028 byggs två nya järnvägsspår vid sidan av de existerande mellan Alberga och Köklax.
- Kostnadskalkylen är ca 330 miljoner euro.
- Projektet finansieras av staten, Esbo och Grankulla.



Tunnelvägen stängs i fem veckor igen

De omfattande byggarbetena kring stadsbanan påverkar trafiken i Grankulla centrum avsevärt även denna sommar. Många specialarrangemang är bekanta från förra sommaren, såsom avstängningen av Tunnelvägen, omvägar, avbrott i tågtrafiken och ersättande busstrafik. Buller kan inte heller undvikas.

Även om trafikarrangemangen till största delen är bekanta för invånarna från föregående sommar, understryker Grankullas projektingenjör **Elina Keränen** vikten av att uppmärksamma säkerheten, eftersom byggtrafiken i sommar kan vara ännu livligare än i fjol.

- Under avbrottet transporteras stora mängder jordmassor till och från de olika arbetsplatserna. Detta påverkar oundvikligen stadens trånga gatunät, så vi uppmanar alla att vara särskilt försiktiga i trafiken, säger Keränen.
- Sommaren 2025 pågår också andra stora kommunaltek-niska arbeten i Grankulla som påverkar trafiken och trafi-karrangemangen.

Dessa förändringar bör beaktas i sommar
Elina Keränen, projektingenjör i Grankulla, hur länge är Tunnelvägen stängd i sommar?

- Tunnelvägen är stängd i fem veckor denna sommar, alltså 23.6–28.7. Den större delen av stationens anslutningspar-kering tas ur bruk redan före midsommar, det vill säga 19.6.

Hur har omvägarna organiserats?

- De fungerar på samma sätt som förra sommaren: buss- trafik och lätt trafik korsar järnvägen via en tillfällig rutt öster om stationen. Biltrafiken leds antingen via Ring II el-ler Bredaporten.

Hur tar man sig till butikerna i centrum från norr om järnvägen?

- Via organiserade omvägar. Undergången vid Bolagsvä- gen hålls också öppen under hela avbrottet.

Hur har invånarnas säkerhet beaktats i sommar?

- På byggarbetsplatserna beaktas säkerheten i vanlig ord-ning dagligen. På den tillfälliga övergången över järnvägen finns trafikdirigerare på plats under hela femveckorsavbrot- tet. Arbetsområdena inhägnas tydligt och tillfälliga rutter markeras så tydligt som möjligt.

Hur förändras bussrutterna?

- Busshållplatserna vid Tunnelvägen flyttas till Grankulla- vägen, och mindre förändringar görs kontinuerligt vid håll- platserna i takt med att arbetena framskrider. Information om detta ges via olika kanaler och på plats. Aktuella buss- tidtabeller finns på HRT:s Reseplanerare, hsl.fi/sv.

Förändras tillgången till Grankulla station?

- Efter avbrottet flyttas plattformarna vid Grankulla sta- tion cirka 50 meter österut, och de tillfälliga plattformarna används fram till slutet av avbrottet 2026. Rutterna till sta- tionen förblir i stort sett oförändrade.

När blir rondellen vid Posttorget klar?

- Den blir klar i början av augusti.

Hur framskrider cykelleden (banan)?

- Byggarbetet för cykelleden framskrider enligt tidta- bell tillsammans med övriga arbeten. Arbetet med cykel- ledens bro vid Grankulla centrum kan påbörjas ordentligt när arbetet vid järnvägsbroarna vid stationen och Tunnel- vägen är klart.

Tågtrafik på nya spår år 2027
Utbyggnaden av tillägsspår i Grankulla är en del av det större projektet för Esbo stadsbana.

Följer projektet i sin helhet tidtabellen? Tommi Rosen- vall, projektchef vid Trafikledsverket:

- Arbetena på Esbo stadsbana framskrider i stort sett enligt den ursprungliga tidtabellen där byggandet redan är igång. Arbetena i det senaste entreprenadområdet, områ- de 4 (från Esbo centrum till Köklax), kunde inte inledas på grund av ett villkor som är kopplat till statens finansierings- andel. För denna del är projektet nu cirka ett år försenat.
- Förseningen av område 4 påverkar dock inte arbetena

Seuraa hanketta täältä

Viikkotiedotteet ja liikennejärjestelyt
Kauniaisten kaupungin viikkotiedotteet mm. melutiedot- teet ja ajankohtaiset tiedot liikennejärjestelyistä löyty- vät Kauniaisten kaupungin verkkosivulta www.kauniainen.fi klikkaamalla Kaupunkirata-kuvaketta tai kohdasta Ajankohtaista Uutiset.

Livekamera
Rakennustöitä voi seurata livekamerasta reaaliaikaisesti. Raksakamerasta näet Postitorin, Kauniaisten aseman ja siltojen työmaat. Kameran löydät kaupungin kotisivuilta, kaupunkirata-hankkeen alta sivulla [www.kauniainen.fi/ kaupunkirata](http://www.kauniainen.fi/kaupunkirata).

Sosiaalinen media
Facebook:
Espoon kaupunkirata
Kauniaisten kaupunki – Grankulla stad
Instagram:
[kauniainengrani](https://www.instagram.com/kauniainengrani)
Hankkeen sivut:
www.vayla.fi/espoonkaupunkirata

Följ med projektet här

Veckoinfo och trafikarrangemang
Grankulla stads veckoinfo med bl.a. information om bul- ler mm. och trafikarrangemang finns på stadens webb- sidor: <https://www.kauniainen.fi/sv/>. Nedanför rubriken Genvägar finns ikoner, klicka på stadsbanan för informa- tion.

Livekamera
Det går att följa med bygget i realtid på en livekamera. I byggkameran ser man Posttorget, Grankulla station och brobygget. Till kameran hittar man från stadens webb- sida via stadsbanans sida på [https://www.kauniainen.fi/ sv/boende-och-miljo/kommunteknik/stadsbanan/](https://www.kauniainen.fi/sv/boende-och-miljo/kommunteknik/stadsbanan/).

Sociala medier
Facebook:
Esbo stadsbana
Kauniaisten kaupunki - Grankulla stad
Instagram:
[kauniainengrani](https://www.instagram.com/kauniainengrani)
Projektets webbsida:
<https://vayla.fi/sv/esbo-stadsbana>

Junaliikennekatkot
Avbrott i tågtrafiken

Rakennustöiden vuoksi junaliikenteessä on katkoja Leppävaaran länsipuolella, kuten Kauniaisissa, kesällä ja syksyllä 2025./ Avbrott i tågtrafiken på grund av byggarbeten väster om Alberga och därmed Grankulla sommaren och hösten 2025:

23.6. klo/kl.	2.00–28.7. klo/kl.	4.00
31.8. klo/kl.	4.00–1.9. klo/kl.	4.00
6.9. klo/kl.	4.00–8.9. klo/kl.	4.00
13.9. klo/kl.	4.00–15.9. klo/kl.	4.00
21.9. klo/kl.	4.00–22.9. klo/kl.	4.00
27.9. klo/kl.	4.00–29.9. klo/kl.	4.00

Junia korvaavien bussien aikataulut ja reitit löydät HSL:n Reittioppaasta./ Tidtabeller och rutter för bussarna som ersätter tågen finns på HRT:s Reseplanerare.

i Grankulla eller tidtabellen för när spåren ska vara klara. Det är meningen att tågtrafiken på de nya spåren inleds 2027 på sträckan mellan Alberga och Esbo centrum.

Lärde man sig något särskilt från förra sommaren, som var det första året i byggfasen, till exempel om säkerhet?

- Speciellt den fem veckor långa avbrottsperioden förra sommaren innehöll mycket stora och krävande arbeten, av en omfattning som inte tidigare genomförts i Finland. Alla parter i projektet fick värdefulla lärdomar och erfarenhe- ter som kommer att förbättra och effektivisera kommande sommars arbeten.
- Är projektets budget fortfarande 330 miljoner euro?
- Kostnadsberäkningen för Esbo stadsbana är fortfarande cirka 330 miljoner euro. Totalt har cirka 349 miljoner euro beviljats, men vi har ännu inte kunnat använda en del av det, cirka 74 miljoner euro, eftersom det är beroende av hur detaljplaneringen av bangården vid kustbanan framskrider.
- Utöver Esbo stadsbana innehåller projektet även delar som är specifika för Grankulla och Esbo stad, såsom cykel- leden längs Kustbanan och andra gatuarbeten. Kostnads- uppskattningen för dessa delar utanför järnvägsprojektet är cirka 120 miljoner euro.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



Kauniaisten kuntatekniikkainsinööri Elina Keränen ja projektipäällikkö Tommi Rosenvall Vöylävirastosta kehottavat erityiseen varovaisuuteen liikenteessä tänä kesänä. Kauniaisten kaduille on luvassa jälleen vilkas rekkaralli. Grankullas projektingenjör Elina Keränen ja projektchef Tommi Rosenvall på Trafikledsverket uppmanar till särskild försiktighet i trafiken i sommar. Det blir många lastbilar i trafiken i Grankulla i sommar igen.

HEIKKI KEMPAINEN



5 kysymystä Fortumin kaukolämpöprojektista

Fortum rakentaa uutta kaukolämpöyhteyttä Espoon Hepokorven datakeskusalueelta Ymmerstaan. Uusi verkkoyhteys tarvitaan siirtämään sähköpohjaisilla ratkaisuilla tuotettua kaukolämpöä Microsoftin datakeskusalueelta kaukolämpöasiakkaille.

Uusi verkkoyhteys kulkee Kauniaisten kautta välillä Bembölientie-Kasavuorentie-Mikael Lybeckintie-Bredanportti. Kaukolämpöputket sijoitetaan katualueelle reittiä ympäröivän herkän luonnon vuoksi, joten rakentaminen vaikuttaa kaupunkilaisten kulkuväyliin koko työalueella. Esitimme viisi kysymystä verkko-pääällikkö **Teemu Mäelle**.

Kauniaisissa rakennetaan juuri nyt paljon esimerkiksi kaupunkiradan vuoksi. Minkälaista palautetta olette saaneet kauniaislaisilta teidän projektistanne tähän mennessä?

Tälle kesälle osuu valitettavasti kaksi isoa projektia päällekkäin, kun kaupunkirataa rakennetaan samaan aikaan Fortumin kaukolämpölinjan kanssa. Olemme tähän mennessä saaneet palautetta kauniaislaisilta liittyen liikennejärjestelyihin, koska isot kaukolämpöputket vaativat leveät kaivannot. Käytännössä yhden ajoradan leveyden verran joudutaan kaivamaan kaivantoa putkille. Saatuihin palautteisiin olemme olleet tyytyväisiä, koska palautteiden vuoksi olemme pystyneet kehittämään ja ohjaamaan toimintaa oikeaan suuntaan.

Miten pyritään varmistamaan, että rakentaminen häiritsee asukkaita mahdollisimman vähän?

Kaupunkialueella toimiminen on aina haastavaa, koska olemme aina jonkun tiellä. Pyrimme jo suunnitteluvaiheessa tarkastelemaan useita reittivaihtoehtoja. Usein joudumme suunnittelemaan putkistot katualueelle esimerkiksi herkkien luontoalueiden vuoksi. Suunnittelu-

amme ohjaa myös luvittava viranomainen kuten Kauniaisten kaupunki ja ELY-keskukset. Työmaajärjestelyt pyritään toteuttamaan aina siten, että asukkailla koituisi mahdollisimman vähän haittaa.

Miten jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden turvallisuus on otettu huomioon työmaa-alueella?

Turvallisuusasiat ovat Fortumille ensisijaisen tärkeitä. Pyrimme kaikessa toiminnassamme siihen, että oma henkilöstömme, urakoitsijat, asiakkaat ja paikalliset asukkaat ovat turvassa. Jalankulkijoille ja pyöräilijöille järjestetään aina erillinen, työmaa-alueesta ja ajoradasta erotettu turvallinen reitti työmaan ohi. Työmaillamme työskentelee raskaita työkoneita erikseen rajatulla työalueella. Mikäli työkoneet joutuvat liikkumaan taikka työskentelemään väliaikaisesti liikenteen seassa, käytämme liikenteenohjaajia, turvallisen ohikulkuliikenteen varmistamiseksi.

Kuinka pitkään yksittäiset kadunpätkät ovat poissa normaalista käytöstä?

Työmaat pyritään pitämään mahdollisimman lyhytkestoisina. Kaukolämpölinjaa rakennettaessa kaikkia työvaiheita ei pysty toteuttamaan yhtäaikaisesti. Samalla työmaalla saattaa olla eri putkiosuuksilla käynnissä kaivuutöitä, putkien asennusta ja putkien hitsausjatkosten eristystöitä. Kaivantojen viimeistelytöitä tehdään mahdollisimman laajasti yhdellä kertaa, jotta asfaltoinneista työalueilla tulee yhtenevät. Työmaat kestävät 2–3 kk riippuen työmaan laajuudesta. Olemme pyrkineet tiedottamaan työmaiden kestoista tiedotteessamme, joka löytyy Fortumin kotisivuilta.

Onko mahdollista, että aikataulu venyy suunnittelusta, vai koska on valmista?

On mahdollista, että aikataulu venyy, koska kaupunkialueella kaivaessa maaperästä saattaa löytyä esimerkiksi kartoittamattomia kaapeleita ja johtoja yms. Muutoksiin reagoidaan ja aikataulua pyritään tällöin kuromaan kiinni mahdollisuuksien mukaan. Aikataulussa pysyminen on meille kilpailukykyisemmän ja vähäpäästöisemmän kaukolämmön saavuttamiseksi ensiarvoisen tärkeää. Mikäli työmaiden kesto pitenee, joutuisimme myös tekemään suuremman osan viimeistelytöistä seuraavan vuoden kesänä. Aikataulun mukainen valmistuminen olisi tämän vuoden lopussa.

JAN SNELLMAN

5 frågor om Fortums fjärrvärmeprojekt

Fortum bygger en ny fjärrvärmeförbindelse från datacentret i Hästkärr i Esbo till Ymmersta. Den nya ledningen behövs för att transportera fjärrvärme, som produceras med elbaserade lösningar, från Microsofts datacenterområde till fjärrvärmekunder.

Den nya ledningen går via Grankulla längs rutten Bembölevägen–Kasabergsvägen–Mikael Lybecksväg–Bredaporten. Fjärrvärmerören placeras i gatuområdet på grund av den känsliga naturen i omgivningen, vilket innebär att byggarbetet påverkar invånarnas rörelsevägar i hela arbetsområdet.

Vi ställde fem frågor till nätchef **Teemu Mäki**.

Det byggs mycket i Grankulla just nu, till exempel på grund av stadsbaneprojektet. Vilken respons har ni fått från Grankullaborna om ert projekt hittills?

Tyvärr sammanfaller två stora projekt denna sommar – utbyggnaden av stadsbanan och Fortums fjärrvärmeledning. Hittills har vi fått feedback från Grankullaborna gällande trafikarrangemang, eftersom de stora fjärrvärmerören kräver breda schakt. I praktiken måste vi gräva ett dike lika brett som en körbana. Vi är nöjda med den respons vi fått, eftersom den hjälpt oss att förbättra och styra verksamheten i rätt riktning.

Hur säkerställer ni att byggarbetet stör de boende så lite som möjligt?

Att arbeta i stadsområden är alltid en utmaning eftersom vi alltid är i vägen för någon. Redan i planeringsskedet försöker vi granska flera ruttalternativ. Ofta måste vi lägga rören i gatuområdet på grund av exempelvis känsliga naturområden. Vår planering styrs också av tillståndsmyndigheter, som Grankulla stad och NTM-centralerna. Vi försöker alltid genomföra byggplatsarrangemangen så att de orsakar så lite olägenhet som möjligt för invånarna.

Hur beaktas säkerheten för fotgängare och cyklister i arbetsområdet?

Säkerhetsfrågor är av högsta prioritet för Fortum. I all vår verksamhet strävar vi efter att våra egna anställda, entreprenörer, kunder och lokala invånare ska vara trygga. För fotgängare och cyklister ordnas alltid en separat, säker rutt som är avskild från arbetsområdet och körbanan. På våra byggplatser används tunga maskiner inom avgränsade områden. Om maskiner tillfälligt måste röra sig i trafiken eller arbeta där, använder vi trafikdirigerare för att säkerställa trygg passage.

Hur länge är enskilda vägvagnsnitt ur bruk?

Vi försöker hålla byggtiden så kort som möjligt. Vid byggandet av en fjärrvärmeledning kan inte alla arbetsmoment genomföras samtidigt. På samma arbetsplats kan olika delar av rörledningen vara föremål för grävning, installation och isolering av svetsade skarvar. Slutbearbetning av schakten sker så samordnat som möjligt för att ge en enhetlig asfaltering. Arbetet varar 2–3 månader beroende på omfattningen. Vi har försökt informera om byggtiderna i vårt meddelande som finns på Fortums webbplats.

Finns det risk för förseningar, eller när blir projektet klart?

Det är möjligt att tidtabellen förskjuts, eftersom man vid grävning i stadsområden kan stöta på exempelvis kablar och ledningar och annat som inte kartlagts. Vi reagerar på förändringar och försöker ta igen förseningar i möjligaste mån. Att hålla tidtabellen är avgörande för att kunna erbjuda mer konkurrenskraftig och utsläppssnål fjärrvärme. Om byggtiden drar ut skulle en större del av slutarbetet behöva göras nästa sommar. Enligt planerna ska projektet vara klart i slutet av detta år.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



” Olemme tähän mennessä saaneet palautetta kauniaislaisilta liittyen liikennejärjestelyihin, koska isot kaukolämpöputket vaativat leveät kaivannot.

Hittills har vi fått feedback från Grankullaborna gällande trafikarrangemang, eftersom de stora fjärrvärmerören kräver breda schakt.

”



Kauniaisten kaupungin tiedottaja Markus Jahnsson on ollut järjestämässä Granipäivää vuodesta 1986 alkaen. Ensi vuonna hän voi osallistua tapahtumaan eläkeläisenä. Kuvassa ovat myös Kauniaisten Yrittäjien puheenjohtaja Kia Katarina Järvinen ja kaupunginjohtaja Christoffer Masar. He luovuttivat kunniakirjan hänen mittaamattoman arvokkaasta työstään Granipäivän ja kauniaislaisten hyväksi.

Grankulla stads informatör Markus Jahnsson har varit med och ordnat Granidagen sedan 1986. Nästa år kan han delta i evenemanget som pensionär. På bilden syns även Grankulla Företagares ordförande Kia Katarina Järvinen och stadsdirektör Christoffer Masar. De överräckte ett hedersdiplom som tack för hans ovärderliga insats för Granidagen och Grankullaborna.

Musiikki pääosassa tämän vuoden Granipäivässä

Kauniainen on vuoden 2025 lastenmusiikin pääkaupunki, ja se näkyi torstaina 22.5. järjestetyn Granipäivän ohjelmassa. Sää suosi ja paikalla oli paljon ihmisiä, yhdistyksiä ja yrityksiä. Tarjolla oli tietenkin myös markkinat, kasvomaalausta, katuliitupiirtelyä ja paljon muuta.

Tänä vuonna lastenmusiikkiohjelman avasivat Mimmit (Pauliina Lerche ja Hannamari Vallila) sekä Mimmit på Svenska (Daniela Fogelholm ja Nina Palmgren). Lavalla nähtiin myös Granhultin kuoro.

Musiikki oli muutenkin vahvasti esillä illan aikana. The Voice of Finland -ohjelmasta tuttu Johanna Sandell esitti suosittuja kappaleita ja balladeja yhdessä toisen kauniaislai-



Musiken i huvudrollen under årets Granidag

Grankulla är barnmusikhuvudstad år 2025, och det syntes i programmet för Granidagen som ordnades torsdagen den 22 maj. Vädret var strålande och massor av människor, föreningar och företag fanns på plats. Förutom på musik bjöds det förstås också på marknad, ansiktsmålning, gatukrutor och mycket annat.

är inleddes barnmusikprogrammet av Mimmit (Pauliina Lerche och Hannamari Vallila) samt Mimmit på Svenska (Daniela Fogelholm och Nina Palmgren). Även Granhultskören uppträdde.

Musiken var överlag starkt närvarande under hela kvällen. Johanna Sandell, känd från The Voice of Finland, framförde populära sånger samt ballader tillsammans med en annan Grankullabo, nämligen Oliver Lindeman, som också deltog i samma tävling. Även Grani Big Band var med igen.

Årets ungdomsband var Rathers, som spelar rock med en punk-twist. Kvällen avslutades av Grani MishMash.

Stadens informatör Markus Jahnsson, som går i pension i höst, belönades med ett diplom för sitt värdefulla arbete

sen, Oliver Lindemanin, kanssa, joka myös osallistui samaan kilpailuun. Myös Grani Big Band oli jälleen mukana.

Tämän vuoden nuorisobändinä esiintyi Rathers, joka soittaa rockia punk-twistillä. Illan päätti Grani MishMash.

Kaupungin tiedottaja Markus Jahnsson, joka jää eläkkeelle syksyllä, palkittiin Granipäivän avauksessa kunniakirjalla arvokkaasta työstään Granipäivän ja koko kauniailaisyhteisön hyväksi.

– Granipäivä täyttää ensi vuonna 50 vuotta. Yksi henkilö joka on ollut näitä päiviä järjestämässä lähestulkoon 40 vuoden ajan – vuodesta 1986 alkaen – on kaupungin tiedottaja Markus Jahnsson. Haluamme Kauniaisten Yrittäjien ja kaupungin puolesta lämpimästi kiittää Markusta, kaupunginjohtaja Christoffer Masar sanoi.

Granipäivän tuotantovastuu oli tänä vuonna siirtynyt Kauniaisten kulttuuripalveluille. Tapahtumassa oli jälleen vain yksi lava, ja nuorisopalvelut vastasivat omasta ohjelmastaan monitoimikentällä. Perinteisen skeittikilpailun sijaan Granin klubi järjesti koripalloturnauksen ja tarjosi makkaraa nälkäisille.

för Granidagen och Grankullaborna.

– Granidagen fyller 50 år nästa år. En person som varit med och ordnat evenemanget i nästan 40 års tid – sedan 1986 – är stadens informatör Markus Jahnsson. Vi vill å Grankulla Företagares och stadens vägnar varmt tacka Markus för hans insats, sade stadsdirektör Christoffer Masar vid öppningen av Granidagen.

Produktionsansvaret för Granidagen hade i år övergått till Grankullas kulturtjänster. Evenemanget hade återigen endast en scen, och ungdomstjänsterna stod för sitt eget program på allaktivtetsplanen. I stället för den traditionella skateboardtävlingen ordnade Grani klubben en baskettturnering och bjöd hungriga besökare på grillkorv.



Sophie Yläjärvi ja Madde Grönlund myivät itse tekemiään koruja Granipäivän aikana. Arkipäivisin he ovat oppilaita Granhultin koulussa.

Sophie Yläjärvi och Madde Grönlund sålde egengjorda smycken under Granidagen. Till vardags är de elever i Granhult.



Granin illassa esiintyivät myös tanssiryhmä Selendang Tari, Granhultin kuoro sekä Johanna Sandell ja Oliver Lindeman.

Under kvällen i Grani uppträdde även dansgruppen Selendang Tari, Granhultskören samt Johanna Sandell och Oliver Lindeman.

Tervetuloa

Espoo-Kauniainen Reserviupseerit ry:n avoimiin 60-vuotisjuhliin 22.8.2025 Suomenlinnan Upseerikerholle.

Lisä- ja ilmoittautumisohjeet verkossa osoitteessa: <https://www.rul.fi/espoo-kauniainen/>



Kauniaisten juna-asema on ollut hyvin vähällä käytöllä 2000-luvulla. Rakennus vaurioitui pahoin vuonna 2008 sattuneessa tulipalossa ja länsipäädyn sisäosat tuhoutuivat palossa lähes kokonaan.

Tågstationen i Grankulla har varit mycket lite använd under 2000-talet. Byggnaden skadades svårt i en brand 2008 och de inre delarna av västra sidan förstördes nästan helt.

Kaukalahden juna-asema myytiin

– mitä tapahtuu Granissa?

Kaukalahden juna-asema on myyty. Myös Kauniaisten juna-asema on Senaatti-kiinteistöjen mukaan tulossa myyntiin.

Helsingin Sanomat uutisoi Kaukalahden juna-aseman myynnistä 6.5. julkaistussa artikkelissa. Kauppahinta oli 140 000 euroa. Lehtiartikkelin mukaan juna-asema ehti olla Senaatti-kiinteistöjen myynnissä melko pitkään, ennen kuin hintaa alennettiin ja ostaja löytyi.

Kaukalahden sekä Kauniaisten juna-asemat ovat molemmat yli 120 vuotta vanhoja, arkkitehti Bruno Granholmin suunnittelemia, kulttuurihistoriallisesti arvokkaita ja suojeltavia rakennuksia.

- Kauniaisten juna-asema on tulossa myyntiin, mutta aikataulua on erittäin vaikea arvioida tässä vaiheessa. Juna-asema on osa vireillä olevaa asemakaavamuutosta (Asemanseutu, Ak 243), jossa koko asema-alueita tarkastellaan yhtenä kokonaisuutena, kiinteistökehityspäällikkö **Antti-Ville Haapanen** Senaatti-kiinteistöistä kertoo Kaunis Granille.

Asemaseudun muutoshankkeen kokonaisuuteen kuuluvat asemarakennus, sille kuuluvat talousrakennus ja maakellari sekä uusi asuin- ja liikerakennuksen tontti liikennejärjestelyineen.

- Näin mittavat asemakaavan muutosprosessit ovat yleensä pitkiä ja edellyttävät asioiden tarkastelua monelta eri kantilta, Haapanen kertoo ja listaa asemakaavatyössä erityisesti tarkasteltaviksi asemakaavamuutoksen vaikutuksia:

- ihmisten elinoloihin ja elinympäristöön, luontoarvoihin
- maa- ja kallioperään, veteen, ilmaan ja ilmastoon
- alue- ja yhdyskuntarakenteeseen, yhdyskunta- ja energiatalouteen sekä liikenteeseen
- kaupunkikuvaan, maisemaan, kulttuuriperintöön ja rakennettuun ympäristöön.

Ennen kuin päästään niin pitkälle, että asemarakennus saa uudet omistajat, on prosessissa vielä useita vaiheita, Haapanen toteaa.

Asemakaavan muutos tuli vireille Senaatin Asema-alueet Oy:n aloitteesta, ja kaupunginhallitus päätti asemakaavan muutoksen käynnistämisestä 2022. Asemanseutu on valittu Kauniaisten kaupungin strategiassa 2023–2030 yhdeksi kaupunkisuunnittelussa priorisoitavaksi alueeksi.

Kauniaisten juna-asema on ollut hyvin vähällä käytöllä 2000-luvulla. Asemarakennus suljettiin vuonna 2004 ja vuokrattiin seuraavana vuonna yritystoimintaan. Rakennus vaurioitui pahoin vuonna 2008 sattuneessa tulipalossa ja länsipäädyn sisäosat tuhoutuivat palossa lähes kokonaan. Laajoista vaurioista huolimatta rakennus on kunnostettu ulkokuoreltaan ja maalattu uudelleen. Asemarakennukseen suunniteltiin ravintolatiloja vuonna 2008, mutta niitä ei koskaan toteutettu. Rakennus on huomattava julkinen rakennus Kauniaisten puutarhakaupungissa. Alue kuuluu valtakunnallisesti merkittävään rakennettuun kulttuuriympäristöön sekä valtakunnallisesti merkittävien rautatieasema-alueiden suojelusopimuksen piiriin.

Tutustu asemakaavan muutosehdotukseen tarkemmin Kauniaisten kaupungin nettisivuilla: [kauniainen.fi](#)
> Asuminen ja ympäristö > kaavoitus ja maankäyttö > kaavoitus > AK243 Asemanseutu

TARJA QVICKSTRÖM

Tågstationen i Köklax har sålts

– vad händer i Grani?

Tågstationen i Köklax har sålts. Även tågstationen i Grankulla kommer, enligt Senatfastigheter att läggas ut till försäljning.

Helsingin Sanomat rapporterade om försäljningen av Köklax tågstation i en artikel publicerad den 6 maj. Köpesumman var 140 000 euro. Enligt artikeln hade stationen varit till salu under en längre tid innan priset sänktes och en köpare hittades.

Tågstationerna i både Köklax och Grankulla är över 120 år gamla, ritade av arkitekt Bruno Granholm, och är byggnadsminnesmärkta och kulturhistoriskt värdefulla.

- Tågstationen i Grankulla kommer att säljas, men det är mycket svårt att säga när. Stationen ingår i en pågående detaljplaneändring (Stationsområdet, Ak 243), där hela stationsområdet ses över som en helhet, säger fastighetsutvecklingschef **Antti-Ville Haapanen** från Senatfastigheter till Kaunis Grani.

Projektet omfattar stationsbyggnaden, tillhörande ekonomibyggnad och jordkällare, samt en ny tomt för bostads- och affärsbyggnad med tillhörande trafiklösningar.

- Så här omfattande detaljplaneändringsprocesser är vanligtvis långa och kräver att frågorna granskas ur många olika perspektiv, säger Haapanen och listar faktorer som särskilt ska beaktas i planarbetet:

- människors levnadsförhållanden och livsmiljö, naturvärden
- jord- och berggrund, vatten, luft och klimat
- områdes- och samhällsstruktur, samhällsekonomi och energihushållning samt trafik
- stadsbild, landskap, kulturarv och den byggda miljön

Innan stationsbyggnaden får nya ägare återstår flera steg i processen, konstaterar Haapanen.

Detaljplaneändringen inleddes på initiativ av Senatstationfastigheter, och stadsstyrelsen beslutade om att starta ändringen 2022. Stationsområdet har valts ut som ett prioriterat område i Grankulla stads strategi 2023–2030.

Tågstationen i Grankulla har varit mycket lite använd under 2000-talet. Stationsbyggnaden stängdes 2004 och hyrdes ut till företagsverksamhet året därpå. Byggnaden skadades svårt i en brand 2008 och de inre delarna av västra änden förstördes nästan helt. Trots omfattande skador har byggnaden renoverats utvändigt och målats om. År 2008 planerades restauranglokaler i byggnaden, men dessa blev aldrig verklighet.

Byggnaden är en framträdande offentlig byggnad i trädgårdsstaden Grankulla. Området ingår i ett riksomfattande värdefullt byggt kulturmiljöområde och omfattas även av ett riksomfattande skyddsavtal för järnvägsstationsområden.

Läs mer om förslaget till detaljplaneändring på Grankulla stads webbplats: [kauniainen.fi/sv](#) > skriv in: AK243 Stationsområdet i sökfältet

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

Hyväkuntoinen ja valoisa liiketila

Kauppakeskus Granin 3. kerroksesta

Tila soveltuu esimerkiksi toimisto-, vastaanotto- ja liikuntakäyttöön. Yhteensä 383 m², joka jaettavissa esim. 236 m² toimistoksi ja 147 m² vastaanottotilaksi.





Ota yhteyttä

Elena Öhman, eloh@nrep.com,
+358 40 839 6568

02/2025

MAINOSLIITE

ELINVOIMAA IKÄÄNTYNEILLE

Julkaisija: Ikäntyneiden palvelut, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue



Kuva: VTKL

Olkkaritoiminta – ikätoverien seuraa, tietoa ja toimintaa

Ikäntyneiden palveluiden järjestämä olkkaritoiminta on laajentunut kevään 2025 aikana koko hyvinvointialueelle. Paitsi, että uusia olkkareita on tullut lisää, myös yhä useampi ikääntynyt on kuluneen kevään aikana löytänyt mukaan oman paikkakuntansa olkkariin.

Ikäntyneiden olkkaritoiminta torjuu yksinäisyyttä, jota moni ikääntynyt kokee. Olkkariryhmässä voi tavata tuttuja ja ystävystyä uusien oman alueen ikääntyneiden kanssa. Ikätovereiden kanssa juttelu tarjoaa vertaistukea ja piristää arjen keskellä.

Olkkareissa on tarjolla monenlaista ohjattua toimintaa, esimerkiksi aivonystyröitä virkistäviä tehtäviä, tai tuolijumppaa, jotka edistävät hyvinvointia terveyttä ja toimintakykyä. Olkkarissa jaetaan myös tärkeää ajankohtaista tietoa vaikkapa ravitsemuksesta, mielen hyvinvoinnista, ikääntyneiden palveluihin hakeutumisesta tai uudesta digiasioinnista. Tulevaisuudessa olkkarit tekevät entistäkin tiiviimpää yhteistyötä kuntien ja järjestöjen kanssa.

Yhdessä yksinäisyyttä vastaan
Siuntion olkkarissa käy iloinen puheensorina. Kaksikielisessä kunnassa keskustelijat puhuvat su-



Olkkari tarjoaa paikan tavata toisia ikääntyneitä ja jakaa kokemuksia, Kaarin 83, kiittelee.

juvasti vuoroin suomea ja ruotsia. Yksi on tullut olkkariin naapurin matkas-
sa, toinen lehtimainoksen innoittamana. Yksi yhteinen nimittäjä olkkariin tulleilla on kaikilla: yksinäisyys.

- Asun yksin, lapseni ovat maailmalla, eikä aikaisempia ystäviä ole enää elossa. Minulle tuli yksinäinen olo, **Kaarin 83** kertoo.

Yksinäisyys laskee mielialaa ja luo turvattomuutta.

- Vuosi sitten kesällä sairastuin keuhkoputken tulehdukseen, oloni huononi ja paino putosi 7 kg kahdessa viikossa. Naapurini Sirkka oli hengenpelastajani. Hän auttoi käymällä kaupassa ja apteekissa ja nosti minut takaisin jaloilleni. Kun tervehdyin, tajusin, että



Tytär kannusti minua ihmisten ilmoille, Bror Helge 88, kertoo.

yksinäisyyden ja turvattomuuden torjumiseksi olisi tehtävä jotain. Sain neuvoja ja apua Seniorifon kautta. Kun kuulin että Siuntioon tulee ikääntyneiden olkkari, oli selvää, että lähden mukaan, Kaarin sanoo.

Ensimmäistä kertaa Siuntion olkkariin saapunut **Bror Helge 88**, sai tilaisuudesta vinkin tyttäreltään.

- Tytär kannusti minua ihmisten ilmoille. Asutan yksin maatilaani, ja ajattelin, että täällä voisi tavata vanhoja tuttuja ja naapureita.

Toive toteutuikin, kun paikalla oli yllättäen tuttu kasvo 40 vuoden takaa.

- Minusta on ollut hyvää vauhtia tulossa mökkihöperö, kun en ole juurikaan nähnyt ihmisiä, enkä jutellut aikoihin ke-

Hyvinvointialueen Olkkarit:

ESPOO

Tapiola: maanantaisin klo 10-12 ja torstaisin klo 12-13.30, Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1, 3. krs, p. 046 877 1886

Soukka: keskiviikkoisin klo 13-15 Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, p. 046 877 2889

Espoon keskus: tiistaisin klo 10-12 ja torstaisin klo 12-14, Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, kauppakeskus Espoontori 3. krs, p. 040 508 1923

Leppävaara: tiistaisin klo 10-12 ja 13.30-15 Leppävaaran palvelukeskus, Säterinkatu 3, p. 040 636 9859

Kauklahti: maanantaisin klo 13-14.30 Kauklahden palvelukeskus, Hansakartano 4, p. 040 506 7719

HANKO

Tiistaisin klo 13-15 Vuorikatu 8 as. 5, Kaippari ry:n Folkka-tila p. 040 355 8613

INKOO

Maanantaisin klo 13-15 parilliset viikot: 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5., 9.6., 23.6. Museontie 9, Inkoo, Hyvinvointikeskus Huvikumpu, p. 040 6442339

KARKKILA

Perjantaisin klo 12.30-14 Karkkilan palvelukeskus, Nyhkäläntie 39, Takkahuone, p. 040 639 4013

KAUNIAINEN

Perjantaisin klo 12-14, Villa Breda, Bredantie 16, p. 040 485 4957

KIRKKONUMMI

Kirkkonummen keskusta: tiistaisin klo 14-15.30 Hyvinvointikeskus Gubbelandet, Jokiniityntie 2, p. 050 413 7443

Kirkkonummen keskusta:

torstaisin klo 13-14.30, Palvelukeskus (kabinetti), Rajakuja 3 B p. 050 413 7443

Masala: keskiviikkoisin klo 10-11.30 Palvelutalo Valkokulta, monitoimitila, Vernerintie 9 B p. 050 413 7443

LOHJA

Lohjan keskusta: torstaisin klo 13.15-14.45 Tehtaankatu 22, senioritalo Linnaistenhovin tiloissa, Ennen olkkaria on mahdollista ruokailla lounasbuffetissa klo 11-13. Hinta eläkeläisille 9 euroa. p. 040 639 4013

Lohja Nummi: 10.3. alkaen maanantaisin klo 10.00-11.30 Niilonpirtti, Oilaantie 21. p. 040 639 4013

RAASEPORI

Karjaan keskusta: keskiviikkoisin klo 13-15 Kauppiaankatu 20, p. 040 355 8613

SIUNTIO

Siuntion keskus: perjantaisin klo 13.00-14.30 Siuntion päivätoiminnan tila, Charlotta Lönnqvistintie 3 B, p. 040 639 4013

VIHTI

Vihdin kirkonkylä: maanantaisin klo 13.30-15.00 kirkonkylän kirjastolla. Nietoinkuja 1. p. 040 644 2285

nenkään kanssa. Siskoni kysyi puhelimesta, olenko kipeä, kun ääneni oli niin käheä. Se johtui kuitenkin vain siitä, että en ollut puhunut pitkään aikaan. Yksin ääni ja sanatkin al-
kavat kadota, rouva ker-

too.
Kaarinin mukaan olkkarissa on todella mukavaa tavata ikätovereita ja jutella.

- Ikääntyneen on tärkeä löytää uusia ihmisiä ympärilleen. Olen taus-

taltani karjalainen, joten juteltavaa riittää, Kaarin naurahtaa ja tarttuu ohjaajan jakamaan sanasokkelotehtävään.

Lisätietoja:
luvn.fi/olkkaritoiminta

MAINOSLIITE

Et ole yksin – etäolkkari tuo juttuseuran kotisohvalle

Etäolkkari on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella toimiva ikäihmisille suunnattu virtuaalinen kohtaamispaikka. Etäyhteyden avulla järjestettäviin maksuttomiin tapaami- siin voi osallistua omalta kotisohvalta käsin.

Etäolkkari on tarkoitettu yli 65-vuotiaille, joilla on erilaisia esteitä liikkua kodin ulkopuolella.

– Ikääntyneen voi olla vaikea liikkua ja lähteä kotoa osallistuakseen erilaisiin aktiviteetteihin tai tavataksaan ikätovereitaan. Etäolkkari tuo ikätoverit ja ohjatun keskustelun kotiin, Länsi-



Suosittelun lämpimästi ko- keilemaan etäolkkaria, Arja Sandelin sanoo.

Uudenmaan hyvinvoin- tialueen etätoiminnan

asiantuntija **Laura Pesonen** kertoo.

Etäolkkariin kokoonnu- taan kerran viikossa tunti kerrallaan Teams-sovel- luksen avulla. Tarkoitus on keskustella osallistujia kiinnostavista aiheista ja saada tukea omaan hy- vinvointiin.

– Keskustelua käydään muun muassa mielen hy- vinvointia, liikuntaa ja ra- vitsemusta käsittelevistä teemoista, sillä nämä vai- kuttavat tutkitusti ikään- tyneen hyvinvointiin.

Osallistumiseen tarvi- taan kameralla varus- tettu älypuhelin, tablet- laite tai tietokone.

– Monelle osallistujalle

teknologian käyttö on ol- lut aluksi vierasta, mutta Enter ry:n vertaisohjauk- sen tuella ja kokeilemal- la he ovat päässeet mu- kaan, Pesonen sanoo.

Juttelua ja vertaistukea

Kirkkonummella asuva **Arja Sandelin** törmäsi etäolkkarin mainokseen verkossa.

– Minä olen pädillä päivittäin. Näin mainok- sen Facebookissa ja otin heti yhteyttä. Nyt olen osallistunut etäolkkariin parikymmentä kertaa ja voin suositella sitä muil- lekin. On kivaa vaihtelua arkeen päästä kerran vii-

kossa juttelemaan kave- reiden kanssa ja saada vertaistukea, kun en ai- voverenvuodon aiheut- taman halvauksen ta- kia muuten jaksa paljon liikkua. Ajatusten vaihto ja jutustelu on mielestä- ni todella hedelmällistä, Sandelin sanoo.

Elisabet Lindfors puo- lestaan kuuli etäolkkaris- ta sosiaalityöntekijältä.

– Minulle merkitsee paljon se, että saan kon- taktin myös muihin ihmi- siin kotosalla olevan avio- mieheni lisäksi. On kiva jutella välillä muidenkin kanssa, Lindfors sanoo.

Lindfors on ollut muka- na etäolkkarissa toimin-

nan alusta asti.

– Olin mukana etä- olkkarin ensimmäisessä ryhmässä, joka oli vähän kuin testiryhmä. Olen tosi tyytyväinen toimintaan ja suosittelen tätä eh- dottomasti myös muille.

Laura Pesosen mu- kaan etäolkkariin voi tul- la vain katsomaan ja ko- keilemaan ja vasta sitten päättää osallistumisesta.

– Ryhmässä on mukana enintään 6 henkilöä, jot- ta kaikki uskaltavat tuo- da kokemuksiaan ja mie- lipiteitään esiin sekä ko- kevat tulevaisuutta kuulluksi.

Lisätietoja: luvn.fi/etaolkkari

Yhteistyöllä takaisin kotiin

Osastohoitojakson aikana potilaan hoitoon osallistuu useita eri ammattilaisia. Hoidon tavoitteena on akuuttisaira- uden paranemisen lisäksi myös kuntoutuminen. Toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kuntou- tumisessa potilaan oma rooli ja omaisten tuki ovat tärkeitä.

Kun ikääntynyt sairastuu äkillisesti tai esi- merkiksi leikkauksen vuoksi tarvitsee sairaalan osastohoitoa, usein myös hänen kykynsä toimia; liikkua, syödä, juoda, pu- keutua tai huolehtia itsensä hygieniastaan heikkenee.

Vuoteeseen on helppo, mutta vaarallista jäädä. Vuoteessa maataessa ke- hon lihasmassa häviää lyhyessä ajassa. Ensimmäisen viikon aikana vuo- delevossa lihasmassaa voidaan menettää jopa 3–5% päivässä, tämä tar- koittaa noin 20% lihas- voiman heikkenemistä.

– Vuodelevossa syn- tyy herkästi vahingolli- nen kierre. Kun ihminen ei liiku, hän ei tunne näl- kää, jolloin energiatasot laskevat. Lihasvoiman vähetessä liikkumiskyky heikkenee, ja usein kaa- tumisenpelko kasvaa. Ikääntynyt ei ehkä halua enää juodakaan, jotta ei tarvitsisi lähteä vessaan, fysioterapeutti **Carla Akiola** kertoo.

– Vaaka-asento lisää väsymystä, huimaus- ta ja ikääntyneen seka- vuutta. Makuuasennos- sa keuhkot eivät tuuletetu- kuten pystyasennossa ja liikkeessä, jolloin esimer-

kiksi keuhkokuumeen riski kasvaa, lähihoitaja **Mai- me Raagmaa** lisää.

Ammattilaisten tiimi tukee kuntoutumista

Kun potilas tulee osas- tolle, eri ammattilaisista, kuten lääkäristä, sairaan- hoitajasta, lähihoitajas- ta, fysioterapeutista, toi- mintaterapeutista koos- tuva tiimi arvioi hänen kykynsä toimia ja tar- peensa kuntoutukseen.

Jokainen ammattilai- nen tarkastelee omasta näkökulmastaan, mikä on ollut lähtötilanne ar- jessa, mikä on henkilön vointi osastolla, ja min- kälaista kuntoutusta hän tarvitsee voidakseen pa- lata turvallisesti kotiin.

– Moniammatilliset tiimi- mit työskentelevät sen eteen, että potilas pää- sisi nousemaan vuotees- ta, voisi lähteä liikkeelle ja tekisi itse pieniä ar- jen toimia osastolla niin pian, kun se on rajoitus- ten suojissa puitteis- sa, vaikkapa haavan tai kipsin myötä mahdol- lista. Tärkeää on lisätä potilaan toimintakykyä ja kuntoutumista asteit- tain, nousujohteisesti. Näin potilas kuntoutuu mahdollisimman hyvin ja kykenee pärjäämään



–Tärkeää on turvallinen matka kotoa kotiin, fysioterapeutti Carla Akiola sanoo.

aikaisemmassa asuinympäristössään itsenäisesti, Akiola selittää.

Yllättävän pienet asiat vaikuttavat positiivisesti kuntoutumiseen.

– Verhojen avaus aamu- isin auttaa vuorokau- sityrmissä. Ruokaillessa nouseaan istumaan, heti, kun se on mahdollista ja turvallista. Vuoteesta siir- rytään edelleen nojatuoliin ja pöydän ääreen ja liikutaan syömään päivä- saliin, Raagmaa kertoo.

Fysioterapeutti arvioi potilaan liikkumiskykyä ja apuvälineiden, esi- merkiksi pyörätuolin tai rollaattorin tarvetta.

– Jo vuoteessakin voi tehdä pieniä liikkeitä. Aluksi lähdetään ihan ly- hyelle kävelylle. Jos po- tilaan kotona on portai- ta, portaissa kulkemista harjoitellaan turvallis-

ti sairaalassa. Kun kunto kohenee, potilaalla on mahdollisuus osallistua monipuoliseen ryhmä- toimintaan, esimerkik- si tuolijumppaan, Akiola kertoo.

Jokaisen potilaan huo- neessa on huoneentau- lu, johon on tavoitteiden ohella kirjattu ajankoh- taiset asiat ja tietoa siitä, kuinka liikkuminen edis- tyy. Säännöllisten pala- verien lisäksi ammatti- laiset jakavat toisilleen päivittäin tietoa potilaan edistymisestä ja tukevat toinen toistensa työtä potilaan kuntoutumisen hyväksi.

Potilaan ja omaisten aktiivisuus tärkeää

Kuntoutumiselle aset- taan tavoitteet yhdessä potilaan kanssa. Tavoit- teiden asettamisessa

huomioidaan, minkälai- set olosuhteet henkilön kotona ovat. Potilasta tuetaan ja motivoidaan, jotta hän oivaltaa oman tärkeän roolinsa kuntou- tumisessa.

– Hoitohenkilöstö roh- kaisee potilasta omaan aktiivisuuteen ja tukee kuntoutussuunnitelman mukaista harjoittelua heti osastojakson alus- sa. Tämä tarkoittaa sitä, että arjen pieniä aska- reita kannustetaan te- kemään oman terveyden sallimissa rajoissa mah- dollisimman paljon itse. On tärkeää olla osasto- jaksollakin mahdollisim- man aktiivinen: nousta ylös, kävellä itse vessaan, osallistua pesutilantei- siin, liikkua osastolla, Akiola kertoo.

Osaston tilatkin ovat osa kuntoutumista, nii- den on tarkoitus olla hou- kuttelevia ja kannustaa aktiiviseen toimintaan.

Myös potilaan läheisi- lä on iso rooli kuntoutu- misessa.

– Ylipäätään on tär- keä käydä katsomassa läheistään. Tutut ihmiset tuovat vireyttä. He osaa- vat myös kertoa, mistä potilas pitää, onko hän il- tavirkku vai aamun tork- ku, ja mitä tapoja hänel- lä on ollut kotona. Niistä hoitaja tai terapeutti voi- vat napata tärkeitä vink- kejä kuntoutumiseen, Raagmaa opastaa.

Osastolla Akiola kan- nustaa läheisiä lähte- mään potilaan kanssa yhdessä liikkeelle. Hän

myös neuvoa apuvälinei- den käytössä.

– Moni saattaa aja- tella, että vieraillessa is- tutaan sängyn vierellä. Päinvastoin. Usein suosit- telen, että sairaalan kah- viossa saa käydä, uloskin voi lähteä, jos sää sallii.

Aika palata kotiin

Kun akuuttisairaus on hoidettu ja potilas on kuntoutunut hyvin, on hän valmis kotiutumaan. Osastolla arvioidaan, tarvitseeko potilas jatko- kuntoutusta tai apuväli- neitä liikkumisen tueksi kotiutuessaan.

–Tärkeää on varmistaa, että henkilö pärjää koto- na turvallisesti ja saa itsensä arkeensa tar- vitsemansa välineet, esimerkiksi rollaattorin avukseen, Akiola sanoo.

Palvelutarpeen arvi- oinnissa tarkastellaan, tarvitseeko henkilö muu- ta tukea, esimerkiksi koti- hoidon palveluita, ko- tona-asumista tukevia palveluita, tai onko tilan- ne se, että vanhan kodin sijaan tarvitaan uuden- laista asumista.

– Tärkeää on turvalli- nen matka kotoa kotiin, Akiola ja Raagmaa sa- novat.

Sairaalapalveluiden pe- rusterveidenhuollon kun- toutusosastoja on Espoo- sa, Lohjalla, Raaseporissa ja Vihdissä. Arviointiosas- toja on Espoossa, Hangos- sa ja Karkkilassa.

Lisätietoja: luvn.fi/sairaalapalvelut

Yhteisöllinen asuminen – itsenäistä, mutta ei yksinäistä elämää

Yhteisölliseen asumiseen tullaan usein siinä vaiheessa elämää, kun turvallinen asuminen omassa kodissa ei onnistu enää kotihoidon, kotiin tuotavien tukipalveluiden tai omaishoidon turvin, mutta toisaalta ikääntynyt ei vielä tarvitse ympärivuorokautista hoivaa.

Yhteisöllisessä asumisessa ikääntynyt voi elää itsenäistä ja aktiivista elämää tarvitsemiensa palveluiden tukena.

- Yhteisöllisen asumisen yksikössä jokaisella asukkaalla on oma koti, jonka he voivat sisustaa näköisekseen omilla huonekaluillaan ja tärkeillä muistoesineillään. Koti esineineen on tärkeä osa ihmisen tarinaa identiteettiä, Soukan elä ja asu-seniorikeskuksen palveluohjaaja **Mare Rosenberg** kertoo.

- Kun ikääntynyt oivaltaa, että hän saa laittaa yhteisöllisen asumisen asuntonsa kauniiksi, se muuttuu ihan oikeaksi kodiksi, Mare tietää.

Mahdollisuus osallistua ohjattuun toimintaan

Yhteisöllisessä asumises-



Kuvittelin olevani itsenäinen, mutta olinkin yksinäinen. Yhteisöllinen asuminen on loistava välimuoto, Pertti kiittelee.

sa on tarjolla monenlaista aktiviteettia ja yhdessäoloa toisten asukkaiden kanssa. Osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessaan ikääntynyt voi pysytellä yhteisöllisessä asumisessa hyvinkin omissa oloissaan. Monelle ikääntyneelle yhteisöllinen asuminen tuo aivan uudenlaista aktiivisuutta elämään.

Usein pitkään yksin elänyt ikääntynyt suoraan puhkeaa kukkaan ikätoverien ja toiminnan parissa. Asukas saa halutessaan osallistua jump-pahetkiin, tanssituokioi-



Yhteisöllisessä asumisessa apu on lähellä, Leo kiittelee ja näyttää saamansa synttäräkorttia, jalkapalloteemalla tietysti.

hin, juhlapyhien viettoon ja monenlaiseen virkistävään ohjelmaan. Päivittäisestä olohuoneen kahvihetkestä on muodostunut upea yhteisöllinen hetki, jossa vaihdetaan kuulumisia ja tutustutaan toisiinsa.

Asukkaat voivat asioida, ulkoilla ja tavata ystäviään ja perhettään itsenäisesti, omien tottumustensa mukaan.

Pertti virkistyi ihmisten parissa

Pertti 79 muutti Soukan elä ja asu seniorikeskuksen yhteisölliseen asu-

miseen noin puolitoista vuotta sitten. Elämä yksin, etöällä palveluista ei enää toiminut.

- Kauppaan piti matkustaa pitkä matka bussilla. Terveyshuoliakin alkoi olla, muisti ja tasapaino tekivät tepposia. Arjen pyörittäminen ei enää sujunut. Lopulta kaaduinpahasti ja jouduin sairaalaan, Pertti kertoo.

Kun ajatus muutosta uuteen asumismuotoon tuotiin pöydälle, Pertti ei sille heti lämmennyt.

- Alkuun en olisi halunnut lähteä kotoa. Pian kuitenkin oivalsin, että ratkaisu oli todella hyvä. Olin kuvitellut yksin elämisen olevan itsenäistä, mutta se olikin hyvin yksinäistä.

Pertti kertoo, miten ensimmäiset päivät uudessa kodissa vierähtivät vähän kuin sumussa.

- En alkuun liikkunut asunnostani mihinkään. Sitten tajusin, että täällä lähän on muitakin, löysin yhteiset kahvihetket ja sain ystäviä. Toisten kanssa käydään syömässä, toisten kanssa ulkona haukkaamassa happea. On ihan huikeata, että on toimintaa ja juttuseuraa, Pertti toteaa.

Nykyisin Soukan asunto tuntuu Pertille ihan oikealta kodilta.

- Asunto on oma valtakunta, josta voi lähteä ihmisten ilmoille joko talon sisällä tai etäämmälle. Tuolijumppa on talon tarjonnasta oma suosikkini. Kesäisin käymme syömässä vanhojen kavereiden kanssa, ja suunnitelmissa on piipahtaa mökilläkin ihastelemassa Längelmäveltä, Pertti kertoo.

Futarin polvet tekivät tepposet

Leo 79, asusteli itseksensä Tapiolassa, kunnes liikuminen 7-kerroksisesta talosta kauppaan kävi mahdottomaksi.

- Jalat olivat ottaneet iskua jo nuoruudesta lähtien HJK:n maalivahtina. Liikkuminen Tapiolassa oli vaikeaa, ja leikkauksen jälkeen jopa mahdollonta. Ajokortin menetys oli viimeinen isku, todella rankka juttu. En yksinker-

taisesti enää pärjännyt yksin arjessa edes saamani avun turvin, Leo kertoo.

Seniורי-infon työntekijä tuli avuksi, ja Leolle löytyi koti Soukan yhteisöllisestä asumisesta.

- Kävin ensin tutustumassa Leppävaaraan, mutta minulle Soukka tuntui sopivammalta paikalta. Jos pitäisi nyt valita Tapiolan kodin ja tämän väliltä, valitsisin Soukan.

Leon mukaan tottuminen muutokseen vaatii aikansa. Yhteisöllinen asuminen on kuitenkin hänen mielestään todella hyvä ratkaisu.

- Täällä kaikki on selkeää, apu on lähellä ja olen saanut kavereitakin. Esteettömissä tiloissa liikuminenkin onnistuu. Turvaranneke on hyvä apu öisin ja saunakin lämpiyttä, Leo kiittelee.

Lisätietoja: Luvn.fi
HAE-> yhteisöllinen asuminen ikääntyneille

Kun koti kaipaa päivitystä – korjausneuvonta auttaa

Vanhustyön keskusliitto tarjoaa kaikille yli 65-vuotiaille asuntojen maksutonta korjaus- ja muutostarpeiden arviointia sekä apua remonttiavustusten hakemiseen. Palvelun tavoitteena on auttaa ikääntyneitä asumaan kotona mahdollisimman pitkään.

- Tarjoamme apua asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa ja tarvittaessa myös muutostyöt suorittavan urakoitsijan etsimisessä, Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonnan päällikkö **Jukka Laakso** kertoo.

Yleisimpiä ikääntyneiden asuntoihin tehtäviä korjauksia ovat pesutilojen muutokset, esteettömyyteen liittyvät asiat, kuten oviaukkojen



levennykset, kynnysten poistaminen ja luiskien ja ramppien asentaminen sisäänkäynteihin. Omakotitaloissa tehdään paljon rakennusteknisiä töitä kuten vesikattojen korjauksia tai lämmitysjärjestelmien vaihtoja helppohoitaisempaan versioon.

Asiakkaan ensimmäinen kontakti korjaus-

neuvontaan tapahtuu yleensä puhelimitse. Yhteydenottaja voi olla ikäihminen itse tai hänen lapsensa, sukulaisensa tai kotihoito.

- Vuositasolla saamme noin 10 000 yhteydenottoa. Valtaosa asiakaista saa avun jo puhelimitse, mutta noin 10-20 prosenttia yhteydenotoista johtaa kotikäyntiin. Niitä teemme vuosittain noin 2 500 kappaletta, Laakso sanoo.

Korjausneuvonta ja siihen liittyvät kotikäynnit ovat maksuttomia, mutta mahdolliset remonttikulut asiakas maksaa itse. Niihin on kuitenkin mahdollista saada avustusta tietyin ehdoin.

- Avustusten hakemista varten pitää tehdä kustannusarvio, jonka me hoidamme. Autamme tarvittaessa myös asiakasta löytämään urakoit-

sijan remontin tekoon.

Korjausavustusta vanhusväestön asuntoihin myöntää nykyään Valtion tukema asuntorakentamisen keskus. Jos täyttää tulo- ja omaisuusrajat, avustusta voi saada yleensä puolet remonttikuluista. Myönnetty avustus maksetaan vasta jälkikäteen, eli hakijan pitää ensin maksaa laskut itse.

- On myös tärkeää selvittää avustusten saaminen etukäteen ennen kuin remonttia tehdään, koska avustusta ei voi saada jälkikäteen, Laakso muistuttaa.

Vanhustyön keskusliiton korjauspalvelu toimii valtakunnallisesti ja siellä työskentelee 13 korjausneuvojaa.

Lisätietoja: vtl.fi/toiminta/korjausneuvonta
Korjausneuvoja Uusimaa: p. 050 913 1452

Vinkit kesähelteille

- 1. Viilennä sisätilat**
Sulje päiväksi ikkunat ja varjosta ne auringon puolelta. Kun ulkoilma illalla viilenee, avaa ikkunat ja tuuleta asunto läpivedolla. Turhat valot ja lämpöä tuottavat sähkölaitteet kannattaa sammuttaa. Jos käytät ilmastointilaitetta, muista pitää samalla ovet ja ikkunat kiinni. Tuuletin voi helpottaa oloa alle 35-asteisessa sisäilmassa, mutta se myös lisää kehon nestehukkaa.
- 2. Juo riittävästi**
Juo riittävästi pitkin päivää, jo ennen janon tunnetta. Riittävä määrä on tavallisesti noin 1-1,5 litraa päivässä. Tavallinen vesi on hyvä janojuoma. Vältä alkoholia ja kofeiinia, sillä ne kuivattavat elimistöä. Vältä myös hyvin sokeripitoisia juomia.
- 3. Muista syödä**
Muista syödä riittävästi, jotta kehon suolatasapaino säilyy normaalina. Syö pienempiä aterioita, mutta useammin. Suosi viileitä ja vesipitoisia ruokia, kuten salaatteja ja hedelmiä.
- 4. Vältä kuumia paikkoja ja suoraa auringonpaistetta**
Pukeudu kevyesti löysiin, mieluiten luonnonmateriaaleista valmistettuihin vaatteisiin. Auringonpaisteelta suojautumiseen sopivat pitkähihaiset ja -lahkeiset vaatteet, leveälierinen hattu ja aurinkolasit.
Kehoa voi viilentää viileiden suihkujen, kosteiden vaatteiden tai kylmäkääreiden avulla. Vältä ulkoilua päivän kuumimpaan aikaan. Ulkosalla pysy varjossa. Vältä helteillä raskasta fyysistä ponnistelua tai ajoita se aamuun tai myöhäisiltaan.
- 5. Kysy neuvoa, pyydä apua**
Jos vointisi huononee, pyydä ajoissa neuvoa ja apua oman alueesi terveysasemalta.
Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, soita HUSin päivystysavun maksuttomaan numeroon p. 116 117. Henkeä uhkaavissa tapauksissa soita hätänumeroon p. 112.

MAINOSLIITE

Jos jotain sattuu – kotihoito harjoittelee äkillisiä tilanteita ennalta

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kotihoidossa on aloitettu työntekijöiden koulutuskokonaisuus, joka antaa toimintamallit varautua ja toimia äkillisissä tilanteissa. Koulutusmalli on lähtöisin palveluyksikköpäällikkö **Hanna Levánin** ideasta, ja sitä on kehitetty yhteistyössä ope-

tushoitajien kanssa. Koulutuksen myötä kotihoidon työntekijät osavat arvioida kotihoidon asiakkaan terveydentilassa tapahtuvia äkillisiä muutoksia ja osaavat toimia ripeästi tilanteen edellyttämällä tavalla. Äkillinen tilanne koti-



hoidossa voi tarkoittaa esimerkiksi kaatumista, yleistilan laskua tai esimerkiksi sydämen vajaatoiminnan pahenemista.

- Koulutuksen myötä lähihoitajalla on osaa arvioida paremmin asiakkaan tilaa ja hoidon tarvetta. Hoitajalla on käytössään selkeä malli konsultoida asiasta edelleen sairaanhoitajaa ja lääkäriä. Lähihoitajan ei ole tarkoitus tehdä itsenäisiä päätöksiä, vaan nimenomaan kyetä reagoimaan tietynlaisiin oireisiin, havainnoida potilasta ja tutkia häntä lisää konsultointia varten, Leván kertoo.

Kotihoidon työntekijöiden osaaminen tuo turvaa asiakkaille. Koulutuksen ansiosta kotihoidon käynneillä voidaan

puuttua ajoissa hälyttäviin oireisiin.

- Parhaimmillaan terveydentilan muutokset havaitaan toimintamallin avulla hyvissä ajoin, jolloin äkillinen tilanne voidaan ratkaista asiakkaan kotona. Näin voidaan välttyä turhalta päivystyskäynniltä, Leván kertoo.

Äkillisiä tilanteita harjoitellaan simulaation avulla
Kotihoidon työntekijät harjoittelevat äkillisiä tilanteita ja toimintamallin mukaisten työkalujen käyttöä. Harjoituksia tehdään säännöllisesti pien-

ryhmissä simulaatioharjoitusmenetelmien avulla.

- Simulaatioharjoitus on aivan uudenlainen oppimistapa kotihoidossa. Sen esikuvana on käytetty ensiapukoulutusten harjoituksia.

Koulutuskokonaisuuden taustalla on *Äkillisten tilanteiden opas kotihoidon työntekijöille*. Painettu opas ja verkkomateriaali käsittelevät erityisesti ikääntyneen, yli 65-vuotiaan asiakkaan arvioinnissa ja tilanteen raportoinnissa hyödynnettäviä työkaluja.

Hätätilanteessa oppaan lukeminen voi olla haasteellista.

- Paperinen opas on hyvä tuki, mutta simulaatioharjoitus pakottaa ajattelemaan ja ratkaisemaan tilanteita käytännössä. Harjoitus antaa tilaa hoitajan kysymyksille, ja tilanteet jäävät työmuistiin. Kun tilanteita on harjoiteltu käytännössä, tositilanteessa hoitaja kykenee toimimaan ripeästi ja tarjoamaan asiakkaalle oikeat jatkotoimet, Leván sanoo.

Kotihoidon työntekijät, lähihoitajat ja sairaanhoitajat hyödyntävät äkillisten tilanteiden toimintamallia kotikäynneillä niin konsultointi- kuin hätätilanteissakin.

LUNNA

Lunna on hyvinvointialueemme digitaalinen asiointikanava. Saat Lunnan kautta sujuvasti yhteyden terveysasemalle, hammashoitoon, Seniori-fooniin ja yleiseen asiakasneuvontaan. Voit asioida Lunnassa läheisesi puolesta, jos sinulle on annettu Suomi.fi-valtuudet sosiaalihuollon ja terveydenhuollon asioiden hoitoon.

Lisätietoja:
luvn.fi/lunna
lunna.fi



Seniори-info

Ikääntyneiden neuvonta on tarkoitettu Länsi-Uudenmaan ikääntyneille sekä heidän omaisilleen tai läheisilleen.
chat: Lunna.fi, p. 029 1512 270,
s-posti: seniори-info@luvn.fi
Puhelinpalvelu on avoinna arkisin klo 9–15.
Terveydellisissä kysymyksissä ole yhteydessä oman alueesi terveysasemaan.

Hyvinvointia ja energiaa arkeesi

Uudelta Hyvinvointipalvelut-sivustolta löydät tietoa ravinnosta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Sivustolta löydät oman teemasivun ikääntyneille, jossa on muun muassa tietoa siitä, miten voit varautua ikääntymiseen. Sivustolla on myös hyvinvointipalveluiden hakukone, jonka avulla voit etsiä tukea, apua ja toimintaa omalla alueellasi.

Luvn.fi HAE → hyvinvointipalvelut

Espoonlahden terveysasema

Espoonlahden terveysasema on avannut ovensa ke 14.5. Matinkadun ja Kivenlahden terveysasemien asiakkaat siirtyvät Espoonlahden terveysaseman asiakkaiksi automaattisesti. Matinkadun ja Kivenlahden terveysasemat ovat sulkeutuneet.

Tule sellaisena kuin olet – Jade-yhteisö yhdistää ikääntyviä vieraskielisiä

Jade-yhteisö tarjoaa yli 50-vuotiaille vieraskielisille omankielistä ryhmätuomintaa.

Yhteisön myötä ikääntyvät vieraskieliset voivat tutustua toisiinsa, keskustella eri aiheista ja saada lisätietoa esimerkiksi ikääntyneiden palveluista. Toiminnan tavoitteena on ennaltaehkäistä ikääntymisen tuomia haasteita ja edistää osallisuutta ja hyvinvointia.

- Jade-yhteisö on toiminut jo noin viisi vuotta. Jade-Toimintakeskus sijaitsee Helsingin Töölössä. Espoossa toimintaa on Leppävaaran seniorikeskuksessa, Espoon keskuksen palvelukeskuksessa ja Naapurustalo Matinkylässä, moninaisuustyön asiantuntija **Dora Puhakka** kertoo.

Vertaisryhmätuomintaa toteutetaan somalin-, arabian-, mandariinikiinan-, vietnamin-, kurdin-, soranin-, farsin-, darin-, thain- ja englannin kielillä, sekä selkeällä suomen kielellä. Espoossa toimintaa on kuudella kielellä.

Jade-yhteisössä järjestetään liikuntaa, käsityö- ja askartelutyöpajoja, pelikerhoja ja kielikerhoja, joissa harjoitellaan suomea ja englantia. Kerhoja ohjaavat vapaaehtoiset, jotka tuovat lisäarvoa toimintaan jakamalla omaa osaamistaan.

- Pyrimme siihen, että



Kuvassa Jade-yhteisön farsin- ja darinkieliset ryhmät pelaamassa jalkapalloa Matinkylän puistossa Espoossa.

jokaisella on mahdollisuus osallistua vähintään kerran viikossa oman asuinalueensa ryhmään,

jotta näiden ihmisten kanssa voi tulla tutuksi ja ryhmäytyä.

Dora Puhakan mukaan

ikääntyneiden maahanmuuttajien suurin haaste Suomessa on kieli, joka vaikuttaa moneen asiaan. Ilman kielitaitoa on vaikea ymmärtää suomalaista palvelujärjestelmää, ei pysty käyttämään palveluita, eikä saa tarvitsemaansa tietoa.

- Jos kielitaito on heikko, ikäihminen jää helposti yksin. Siksi on tärkeää, että on Jade-yhteisön kaltainen paikka, jossa saa puhua omaa äidinkieltään, ja jossa on ihmisiä, jotka ymmärtävät, ja joihin voit samaistua, Puhakka toteaa.

Lisätietoja: jadeyhteiso.fi

Hyvinvointialue tarjoaa tietoa maahanmuuttajille

Hyvinvointialueen väestöstä jo yli 19 prosenttia puhuu äidinkielenään muuta kieltä kuin suomea tai ruotsia. Muunkielisen väestön osuus kasvaa edelleen.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue on avannut verkkosivuilleen uuden osion luvn.fi/maahanmuuttajille, jossa kerrotaan selkeällä suomen kielellä sosiaali- ja terveyspalveluista.

- Tavoitteenamme on tarjota monikielisille helposti saavutettavaa tietoa sote-asioista ja auttaa heitä

hakeutumaan palveluiden piiriin. Monikielisten omaan toiveeseen perustuen, asioista kerrotaan tekstin lisäksi myös videoilla, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen projektipäällikkö **Mahsa Masoud** kertoo.

Ikääntyneille maahanmuuttajille on sivuston alla oma selkeä osionsa.

- Ikääntyneet monikieliset voivat myös kuunnella kaiken verkkosivuston sisällön, jos he eivät ole lukutaitoisia, Masoud lisää.

Sivuston tavoitteena on auttaa monikielisiä asukkaita löytämään tarvitsemansa sosiaali- ja terveyspalvelut. Selkeä ja maahanmuuttajien kysymyksiin vastaava sisältö auttaa maahanmuuttajia ymmärtämään, kuinka palvelut toimivat, ja tukee maahanmuuttajien kotoutumista.

Sivusto on kirjoitettu selkeällä suomen kielellä ja se kääntyy tekoälyn avulla 11 alueemme puhutuimmalle vieraalle kielelle.

02/2025

REKLAMBILAGA

LIVSKRAFT FÖR ÄLDRE

Utgivare: Tjänster för äldre, Västra Nylands välfärdsområde



Vardagsrum verksamhet – sällskap av jämnåriga, information och verksamhet

Vardagsrum verksamheten som ordnas av tjänsterna för äldre har utvidgats till hela välfärdsområdet under våren 2025. Förutom att det har kommit fler nya mötesplatser har också allt fler äldre personer under den gångna våren hittat en mötesplats på sin egen ort.

Vardagsrum verksamheten för äldre motverkar ensamhet som många äldre upplever. I mötesplatsgruppen kan man träffa bekanta och bli vän med nya äldre personer i det egna området. Att prata med jämnåriga erbjuder kamratstöd och piggar upp i vardagen.

Vid mötesplatserna erbjuds många typer av handledd verksamhet, till exempel uppgifter som piggar upp hjärnan, eller stoltgymnastik som främjar välbefinnandet, hälsan och funktionsförmågan. Vid mötesplatserna delas också viktig aktuell information om till exempel kost, psykiskt välbefinnande, att söka sig till tjänster för äldre eller ny digital ärendehantering. I framtiden kommer mötesplatserna att samarbeta ännu närmare med kommunerna och organisationerna.

Tillsammans mot ensamhet

Vid mötesplatsen i Sjundeå hörs ett glatt sorl. I en tvåspråkig kom-



Mötesplatsen erbjuder en plats där man kan träffa andra äldre och dela med sig av sina erfarenheter, tackar Kaarin.

mun talar samtalsdelagarna flytande finska och svenska turvis. En har kommit till mötesplatsen med grannen, den andra inspirerad av en tidningsreklam. En gemensam nämnare för alla som kommer till mötesplatsen är ensamhet.

– Jag bor ensam, mina barn är ute i världen. Jag kände mig ensam, berättar Kaarin 83.

Ensamhet sänker humöret och skapar otrygghet.

– För ett år sedan insjuknade jag i bronkit, mädde sämre och vikten sjönk med 7 kg på två veckor. Min granne Sirkka var min livräddare. Hon hjälpte mig genom att gå till butiken och apoteket och fick mig på fötter. När jag blev frisk insåg



Dottern uppmuntrade mig att söka upp andra människor, berättar Bror Helge 88.

jag att något måste göras för att bekämpa ensamhet och otrygghet. Jag fick råd och hjälp via Seniorinfon. När jag hörde att det skulle komma en mötesplats för äldre till Sjundeå var det klart att jag skulle gå med, säger Kaarin.

Bror Helge 88, som besöker mötesplatsen i Sjundeå för första gången, fick tips om den av sin dotter.

– Dottern uppmuntrade mig. Jag bor ensam på min gård och tänkte att man kunde träffa gamla bekanta och grannar här.

Önskan uppfylldes när jag plötsligt hade ett bekant från 40 år sedan framför mig.

– Jag har varit på god väg att bli lite galen då jag knappt sett några människor och inte pra-

Vardagsrum i välfärdsområdet:

ESBO

Hagalund: måndagar kl. 10–12 och torsdagar kl. 12–13.30, Hagalunds servicecentral, Västanvinden 1, 3 vån., tfn 046 877 1886

Sökö: onsdagar kl. 13–15 Sökö servicecentral, Sökösvägen 7, tfn 046 877 2889

Esbo centrum: tisdagar kl. 10–12 och torsdagar kl. 12–14, Esbo centrums servicecentral, Kamrersvägen 3, köpcentret Esbotorget 3 vån., tfn 040 508 1923

Alberga: tisdagar kl. 10–12 och 13.30–15 Alberga servicecentral, Säterigatan 3, tfn 040 636 9859

Köklax: måndagar kl. 13–14.30 Köklax servicecentral, Hansagården 4, tfn 040 506 7719

HANGÖ

Tisdagar kl. 13–15 Berggatan 8 bost. 5, Kaippari ry:s Folkka-lokal tfn 040 355 8613

INGÅ

Måndagar kl. 13–15 jämna veckor: 17.3, 31.3, 14.4, 28.4, 12.5, 26.5, 9.6, 23.6. Museivägen 9, Ingå, Välfärdscentret Villekulla, tfn 040 6442339

HÖGFORS

Fredagar kl. 12.30–14 Högfors servicecenter, Nyhkäläntie 39, ”Takkahuone”, tfn 040 639 4013

GRANKULLA

Fredagar kl. 12–14, Villa Breda, Bredavägen 16, tfn 040 485 4957

KYRKSLÄTT

Kyrkslätt centrum: tisdagar kl. 14–15.30 Välfärdscentret Gubbelandet, Äängsvägen 2, tfn 050 413 7443

Kyrkslätt centrum: torsdagar kl. 13–14.30, Servicecentralen (kabinettet), Rågränden 3 B, tfn 050 413 7443

Masaby: onsdagar kl. 10–11.30 Servicehuset Valkokulta, allaktivitetenslokalen, Vernersvägen 9 B, tfn 050 413 7443

LOJO

Lojo centrum: torsdagar kl. 13.15–14.45 Fabriksgatan 22, seniorhuset i Linnaistenhovis lokaler. Det är möjligt att äta lunchbuffé kl. 11–13 innan verksamheten börjar. Pris för pensionärer 9 euro. tfn 040 639 4013

Lojo Nummis: fr.o.m. 10.3 måndagar kl. 10.00–11.30 Niilonpirtti, Oilaantie 21, tfn 040 639 4013

RASEBORG

Karis centrum: onsdagar kl. 13–15 Köpmansgatan 20, tfn 040 355 8613

SJUNDEÅ

Sjundeå centrum: fredagar kl. 13.00–14.30 i dagverksamhetens lokaler, Charlotta Lönnqvist väg 3 B, tfn 040 639 4013

VICHTIS

Vichtis kyrkby: måndagar kl. 13.30–15.00 i Vichtis kyrkby bibliotek. Nietoinkuja 1, tfn 040 644 2285

tat med någon på länge. Min syster frågade i telefon om jag var sjuk när min röst var så hes. Men det berodde bara på att jag inte hade talat på länge. Ensam börjar rösten och orden försvinna,

berättar damen.

Enligt Kaarin är det väldigt trevligt att träffa jämnåriga och prata.

– Det är viktigt att äldre hittar nya människor omkring sig. Jag är karellare i bakgrunden, så det

finns mycket att prata om, skrattar Kaarin och tar tag i handledaren som delar ut ordpussel.

Mer information: luvn.fi/sv/var dagsrum-verksamhet

REKLAMBILAGA

Vardagsrum verksamhet på distans för med sig samtalssällskap till hemmasoffan

Vardagsrum verksamheten på distans är en virtuell mötesplats för äldre i Västra Nylands välfärdsområde. Man kan delta i avgiftsfria möten som ordnas med hjälp av distansförbindelse från den egna soffan.

Distansmötesplatsen är avsedd för personer över 65 år som har olika hinder för att röra sig utanför hemmet.

– Äldre kan ha svårt att röra sig och lämna hemmet för att delta i olika aktiviteter eller träffa sina jämnåriga. Distansmötesplatsen tar med sig jämnåriga och den handledda diskussionen in i det egna hemmet,



Jag rekommenderar varmt att prova på distansmötesplatsen, säger Arja Sandelin.

berättar **Laura Pesonen**, sakkunnig inom distansverksamhet i Västra Nylands välfärdsområde.

Distansmötesplatsen samlas en timme i veckan med hjälp av Teams-applikationen. Syftet är att diskutera ämnen som intresserar deltagarna och få stöd för det egna välbefinnandet.

– Diskussioner förs bland annat om teman som behandlar psykiskt välbefinnande, motion och näring, eftersom dessa bevisligen påverkar den äldres välbefinnande.

För att delta behövs en smarttelefon, surfplatta eller dator med kamera.

– För många deltagare har användningen av

teknologi till en början varit främmande, men med stöd av Enter ry:s kamrathandledning och genom att försöka har de kunnat delta, säger Pesonen.

Samtal och kamratstöd

Arja Sandelin, som bor i Kyrklätt, stötte på en reklam för distansmötesplatsen på nätet.

– Jag sitter med pad-dan varje dag. Jag såg reklamen på Facebook och tog genast kontakt. Nu har jag deltagit i distansmötesplatsen ett tjugotal gånger och kan rekommendera den till andra. Det är roligt att få prata med kompisarna

en gång i veckan och få kamratstöd när jag inte orkar röra på mig mycket på grund av förlamningen som hjärnblödningen orsakat. Jag tycker att det är fruktbart att utbyta tankar och prata, säger Sandelin.

Elisabet Lindfors hörde om distansmötesplatsen av en socialarbetare.

– För mig betyder det mycket att jag får kontakt med andra människor förutom min make som jag har hemma. Det är trevligt att prata med andra ibland, säger Lindfors.

Lindfors har varit med i distansmötesplatsen ända från verksamhetens början.

– Jag var med i distansmötesplatsens första grupp, som var lite som en testgrupp. Jag är mycket nöjd med verksamheten och rekommenderar absolut det även till andra.

Enligt Laura Pesonen kan man komma till distansmötesplatsen för att titta och prova och först därefter besluta om deltagande.

– I grupperna deltar högst 6 personer så att alla vågar föra fram sina erfarenheter och åsikter samt upplever att de blir hörda.

Mer information:
luvn.fi/sv/vardagsrum-pa-distans

Att kunna återvända hem genom samarbete

Under vårdperioden på avdelning deltar flera olika yrkesutbildade personer i vården av patienten. Målet med behandlingen är förutom att den akuta sjukdomen ska läka även rehabilitering. Patientens egen roll och de anhörigas stöd är viktiga för att upprätthålla och rehabilitera funktionsförmågan.

När en äldre person insjuknar plötsligt eller till exempel på grund av en operation behöver avdelningsvård på sjukhus, försämras ofta också hans eller hennes förmåga att fungera; röra på sig, äta, dricka, klä på sig eller självständigt sköta sin hygien.

Det är lätt, men farligt att stanna i sängen. När man ligger till sängs försvinner kroppens muskelmassa på kort tid. Under den första veckan i sängläge kan upp till 3–5 % av muskelmassan gå förlorad per dag, vilket innebär en nedsatt muskelstyrka på cirka 20 %.

– Vid sängvila uppstår lätt en skadlig spiral. När människan inte rör sig känner hon sig inte hungrig och då sjunker energinivån. När muskelstyrkan minskar försämras rörelseförmågan och ofta ökar rädslan för att falla. Den äldre vill kanske inte längre dricka för att inte behöva gå på toaletten, berättar fysioterapeut **Carla Akiola**.

– Vågrätt läge ökar trötthet, yrsel och förvirring hos äldre perso-

ner. I liggande ställning vädras lungorna inte på samma sätt som i upprätt ställning och i rörelse, varvid till exempel risken för lunginflammation ökar, tillägger Närvårdare **Maime Raagmaa**.

Teamet för yrkesutbildade personer stöder rehabiliteringen

När patienten kommer till avdelningen bedömer ett team som består av olika yrkesutbildade personer, såsom läkare, sjukskötare, närvårdare, fysioterapeut, ergoterapeut hans eller hennes förmåga att fungera och behov av rehabilitering.

Varje yrkesutbildad person granskar ur sitt eget perspektiv vad som har varit utgångsläget i vardagen, hur personen mår på avdelningen och hurdan rehabilitering hen behöver för att tryggt kunna återvända hem.

– Multiprofessionella team arbetar för att patienten ska kunna stiga upp ur sängen, börja röra på sig och själv göra små vardagssysslor på avdelningen så snart det är möjligt inom ramen för



Det är viktigt med att det blir en trygg resa från hem till hem, säger Akiola.

begränsningar, till exempel ett sår eller gips. Det är viktigt att öka patientens funktionsförmåga och rehabilitering gradvis, progressivt. På så sätt rehabiliteras patienten så bra som möjligt och klarar sig självständigt i sin tidigare boendemiljö, förklarar Akiola.

Förvånansvärt små saker har en positiv inverkan på rehabiliteringen.

– Att öppna gardinerna på morgonen hjälper i dygnsrytmen. När man äter sitter man upp så fort det är möjligt och tryggt. Från sängen förflyttar man sig fortfarande till fätöljen och till bordet och rör sig till dagsalen för att äta, berättar Raagmaa.

Fysioterapeuten bedömer patientens rörelseförmåga och behovet av hjälpmedel, till exempel rullstol eller rollator.

– Redan i sängen kan man göra små rörelser. Man börjar med att ta en kort promenad. Om det finns trappor hemma hos patienten övar man på att gå i trappor på ett säkert sätt på sjukhuset. När konditionen förbättras har patienten möjlighet att delta i mångsidig gruppverksamhet, till exempel stoltgymnastik, berättar Akiola.

I varje patients rum finns en rumstavla där man vid sidan av målen har antecknat aktuella frågor och information om hur rörligheten framskrider. Utöver regelbundna möten delar yrkesutbildade personer dagligen med sig av information till varandra om hur patienten framskrider och stöder varandras arbete till förmån för patientens rehabilitering.

Patientens och de anhörigas aktivitet är viktig

Målen för rehabiliteringen ställs upp tillsammans med patienten. När målen ställs upp beaktas hurdana förhållanden personen har hemma. Patienten stöds och motiveras så att han eller hon förstår sin egen viktiga roll i rehabiliteringen.

– Vårdpersonalen uppmuntrar patienten till egen aktivitet och stöder träning enligt rehabiliteringsplanen genast i början av avdelnings-

perioden. Detta innebär att man uppmuntras göra små vardagssysslor själv i så stor utsträckning som möjligt och inom de gränser som den egna hälsan tillåter. Det är viktigt att vara så aktiv som möjligt även under avdelningsperioden: stiga upp, gå själv på toaletten, delta i tvättsituationer, röra sig på avdelningen, berättar Akiola.

Även avdelningens lokaler är en del av rehabiliteringen, de är avsedda att vara lockande och uppmuntra till aktiv verksamhet.

Även patientens närstående har en stor roll i rehabiliteringen.

– Överlag är det viktigt att besöka en närstående. Bekanta människor ger kraft. De kan också berätta vad patienten tycker om, om han eller hon är kvällspigg eller helst vill sova på morgonen och vilka vanor han eller hon har haft hemma. Av dem kan skötaren eller terapeuten få viktiga tips för rehabiliteringen, berättar Raagmaa.

På avdelningen uppmuntrar Akiola de närstående att tillsammans med patienten röra på sig. Hen ger också råd om användningen av hjälpmedel.

– Många kanske tror att man sitter bredvid sängen när man är här på besök. Tvärtom. Jag rekommenderar ofta att

man ska besöka sjukhusets café, man kan också gå ut om vädret tillåter.

Dags att återvända hem

När den akuta sjukdomen har behandlats och patienten har rehabiliterats bra är hen redo att skrivas ut. På avdelningen bedöms om patienten behöver fortsatt rehabilitering eller hjälpmedel som stöd för rörligheten vid utskrivning.

– Det är viktigt att säkerställa att personen klarar sig tryggt hemma och får de redskap som behövs för sin självständiga vardag, till exempel en hjälpande rollator, säger Akiola.

Vid bedömningen av servicebehovet granskar man om personen behöver annat stöd, till exempel hemvårdstjänster, tjänster som stöder boende hemma, eller om situationen är så att det behövs ett nytt slags boende i stället för det gamla hemmet.

– Det är viktigt med att det blir en trygg resa från hem till hem, säger Akiola och Raagmaa.

Sjukhustjänsternas rehabiliteringsavdelningar inom primärvården finns i Esbo, Lojo, Raseborg och Vichtis. Utvärderingsavdelningar finns i Esbo, Hangö och Högfors.

Mer information:
luvn.fi/sv/sjukhustjanster

Gemenskapsboende – ett självständigt men inte ensamt liv

Man kommer ofta till gemenskapsboende i ett skede av livet då ett tryggt boende hemma inte längre kan uppnås med hemvård, stödtjänster som tillhandahålls i hemmet eller närstående-vård, men den äldre inte nödvändigtvis ännu behöver vård dygnet runt.

I gemenskapsboenden kan äldre personer leva ett självständigt och aktivt liv med stöd av de tjänster som han eller hon behöver.

– Vid enheten för gemenskapsboende har varje boende ett eget hem som de kan inreda med sina egna möbler och viktiga minnesföremål, berättar **Mare Rosenberg**, servicehandledare vid Leva och boseniorcentralen i Sökö.

– Hemmet och föremålen är en viktig del av människans identitet. När äldre inser att de får göra sitt gemensamma boende vackert, blir det ett riktigt hem, säger Mare.

Möjlighet att delta i handledd verksamhet
I gemenskapsboende er-



Jag trodde att jag var självständig, men jag var ensam. Gemenskapsboende är en utmärkt mellanform, säger Pertti och tackar.



I gemenskapsboendet är hjälpen nära, säger Leo tacksamt och visar upp ett födelsedagskort, naturligtvis med fotbollstema.

bjuds många slags aktiviteter och samvaro med de andra boende. Det är frivilligt att delta. De äldre kan leva i gemenskapsboendet under mycket egna förhållanden. För många äldre medför gemenskapsboende en helt ny slags aktivitet i livet.

Ofta blommar en äldre person som levt ensam länge ut bland jämnåriga och genom att delta i aktiviteter. De boende får delta i gymnastikstunder, dansstunder, högtidsfirande och många olika uppfrysande program. Den dagliga kaffestunden i vardagsrummet har

blivit en fantastisk gemensam stund där man utbyter nyheter och bekantar sig med varandra.

De boende kan utträta ärenden, vistas utomhus och träffa sina vänner och familjer självständigt, enligt sina egna bekanta vanor.

Pertti livades upp bland människor
Pertti 79 flyttade till Sökö för cirka ett och ett halvt år sedan. Det ensamma livet, långt från service fungerade inte längre.

– Jag var tvungen att åka långt med buss för att komma till butiken.

Även vissa hälsoproblem kom med i bilden, minnet och balansen hade sina ryck. Vardagen fungerade inte längre. Till slut föll jag svårt och hamnade på sjukhus, berättar Pertti.

När en flytt till den nya boendeformen fördes på tal var Pertti först inte helt övertygad.

– Jag ville inte lämna mitt hem. Snart insåg jag dock att lösningen var riktigt bra. Jag hade trott att det var självständigt att leva ensam, men det var väldigt ensamt.

Pertti berättar att de första dagarna i det nya hemmet var lite som i en dimma.

– Jag rörde mig inte utanför min lägenhet. Sen insåg jag att det finns andra här, jag hittade de gemensamma kaffestunderna och fick vänner. Tillsammans med de andra går han och äter, vistas utomhus och får lite syre. Det är helt fantastiskt att det finns aktiviteter och samtalssällskap, konstaterar Pertti.

Nuerna känns Sökö-bostaden som ett riktigt hem för Pertti.

– Bostaden är ditt eget

rike, varifrån man kan ge sig ut för att träffa andra människor antingen inne i huset eller längre bort. Stolgymnastik är min favorit bland husets utbud, berättar Pertti.

Fotbollsspelarknäna hade sina ryck
Leo 79, bodde själv i Hagalund tills det blev omöjligt att röra sig i butiken från huset på 7 våningar.

– Benen hade fått motstå slag redan ungdomen då jag var målvakt i HJK. Det var svårt att röra sig i Hagalund och till och med omöjligt efter operationen. Att förlora körkortet var det sista slaget, ett hårt sådant. Jag klarade mig helt enkelt inte längre ensam i vardagen ens med den hjälp jag fick, berättar Leo.

En anställd vid Seniorinfon kom till undsättning

och Leo hittade ett hem i Sökö gemenskapsboende.

– Först bekantade jag mig med Alberga, men för mig kändes Sökö som en lämpligare plats. Om jag nu skulle vara tvungen att välja mellan hemmet i Hagalund och Sökö, skulle jag välja Sökö.

Enligt Leo tar det tid att vänja sig vid förändringar. Gemenskapsboende är dock enligt honom en mycket bra lösning.

– Här är allt tydligt, hjälpen är nära och jag har också fått kompisar. Det är också lätt att röra sig i de tillgängliga utrymmena. Trygghetsarmbandet är en bra hjälp på natten och här badar vi också bastu, säger Leo och tackar.

Mer information:
Luvn.fi SÖK-> gemenskapsboende för äldre

När hemmet behöver uppdateras – reparationsrådgivningen erbjuder hjälp med ändringar

Centralförbundet för de gamlas väl erbjuder alla över 65 år en avgiftsfri bedömning av reparations- och ändringsbehov i bostaden samt hjälp med att ansöka om renoveringsunderstöd. Syftet med tjänsten är att hjälpa äldre att bo hemma så länge som möjligt.

– Vi erbjuder hjälp med att kartlägga och planera de ändringsarbeten som behövs i bostaden och ansöka om reparationsunderstöd och vid behov också med att hitta en entreprenör som utför ändringsarbetena, berättar **Jukka Laakso**, chef för reparationsrådgivningen vid Centralförbundet för de gamlas väl.

De vanligaste reparations- och ändringarna i äldre personers bostäder är ändringar i tvätttrummen, ändringar i anslutning till tillgänglig-



het, såsom breddning av dörröppningar, avlägsnande av trösklar och installation av ramper vid ingångarna. I egenhems- hus utförs många byggnadstekniska arbeten, såsom reparationer av yttertak eller byte av värmesystem till ett system som är lättare att underhålla.

Klientens första kontakt med reparationsrådgivningen sker i allmänhet per telefon. Den äldre personen kan ta kontakt själv eller med

hjälp av ett barn, en släkting eller hemvården.

– På årsnivå får vi cirka 10 000 kontakter. Största delen av klienterna får hjälp redan per telefon, men cirka 10–20 procent av kontakterna leder till hembesök. Varje år gör vi cirka 2 500 hembesök, säger Laakso.

Reparationsrådgivningen och hembesöken i anslutning till den är avgiftsfria, men klienten betalar själv eventuella renoveringskostnader. Det är dock möjligt att få understöd för dem på vissa villkor.

– För ansökan om understöd ska man göra en kostnadsberäkning, vilket vi sköter. Vid behov hjälper vi också klienten att hitta en entreprenör för renoveringen.

Reparationsunderstöd för äldres bostäder beviljas numera av Centra-

len för statligt stött bostadsbyggande. Om man uppfyller inkomst- och förmögenhetsgränserna kan man i allmänhet få understöd för hälften av renoveringskostnaderna. Det beviljade understödet betalas först i efterhand, det vill säga sökanden ska först betala fakturorna själv.

– Det är också viktigt att på förhand utreda om understöd beviljas innan renoveringen görs, eftersom understöd inte kan fås i efterhand, påminner Laakso.

Reparationstjänsten vid Centralförbundet för de gamlas väl är riksfattande och har 13 reparationsrådgivare.

Mer information:
vtn.fi/sv/verksamhet/
reparationsradgivning
Reparationsrådgivare
Nyland: tfn 050 913 1452

Tips för varma sommark dagar

- 1. Svalka av inomhusutrymmena**
Stäng fönstren för dagen och skugga dem från solsidan. När det blir svalare på kvällen kan du öppna fönstren och vädra hela bostaden med korsdrag. Det lönar sig att släcka onödiga ljus och elapparater som producerar värme. Om du använder luftkonditionering ska du komma ihåg att hålla dörrar och fönster stängda. En fläkt kan underlätta tillvaron när inomhustemperaturen är under 35 grader, men den ökar också kroppens vätskeförlust.
- 2. Drick tillräckligt**
Drick tillräckligt och över hela dagen, redan innan du känner dig törstig. En tillräcklig mängd är vanligtvis cirka 1–1,5 liter per dag. Vanligt vatten är en bra törstsläckare. Undvik alkohol och koffein eftersom de torkar ut kroppen. Undvik också drycker som innehåller mycket socker.
- 3. Kom ihåg att äta**
Kom ihåg att äta tillräckligt så att kroppens saltbalans hålls normal. Ät mindre portioner, men oftare. Ät kalla rätter som innehåller rikligt med vatten, till exempel sallader och frukt.
- 4. Undvik heta ställen och direkt solljus**
Klä dig lätt i vida kläder, helst tillverkade av naturmaterial. Du kan skydda dig mot solen med svala kläder med långa ärmar och ben, en hatt med breda brätten och solglasögon. Du kan svalka kroppen med svala duschar, fuktiga kläder eller kalla omslag. Undvik vistelse utomhus under den hetaste tiden på dagen. Håll dig i skuggan när du är ute. Undvik tung fysisk ansträngning i varmt väder eller förlägg den till morgonen eller sena kvällen.
- 5. Be om råd och hjälp**
Om du mår dåligt, be hälsostationen i ditt område om råd och hjälp i god tid. Om du behöver brådskaande vård, ring HUS jourhjälp avgiftsfria nummer tfn 116 117. I livshotande fall ring nödnumret tfn 112.

REKLAMBILAGA

När något händer – hemvården övar på agerande i plötsliga situationer på förhand

Inom hemvården i Västra Nylands välfärdsområde har man inlett en utbildningshelhet för anställda som ger verksamhetsmodeller för att förbereda sig på och agera i plötsliga situationer. Utbildningsmodellen härstammar från serviceenhetschef **Hanna Leváns** idé och den har utvecklats i samarbete med undervisnings-skötare.

I och med utbildningen kan hemvårdspersonalen bedöma plötsliga förändringar i hemvårdsklientens hälsotillstånd och agera snabbt på det sätt som situationen kräver. En plötslig situation



inom hemvården kan till exempel vara fall, försämrat allmäntillstånd eller till exempel förvärrad hjärtsvikt.

- I och med utbildningen har närvårdaren kom-

petens att bättre bedöma klientens tillstånd och vårdbehov. Skötaren har en tydlig modell för att vidare konsultera sjukskötare och läkare. Det är inte meningen att närvårdaren ska fatta självständiga beslut, utan att hen ska kunna reagera på vissa symtom, observera patienten och undersöka hen ytterligare för konsultation, berättar Leván.

Hemvårdspersonalens kompetens ger klienterna trygghet. Tack vare utbildningen kan man i tid ingripa i alarmerande symtom under hemvårdsbesöken.

- I bästa fall upptäcks

förändringar i hälsotillståndet i god tid med hjälp av verksamhetsmodellen, varvid den plötsliga situationen kan lösas hemma hos klienten. På så sätt kan man undvika onödiga jourbesök, berättar Leván.

Agerandet i plötsliga situationer övas med hjälp av simulering

Hemvårdspersonalen övar på plötsliga situationer och användning av verktyg enligt verksamhetsmodellen. Övningarna görs regelbundet i små grupper med hjälp av metoder för simuleringsövning.

- Simuleringsövning-

en är ett helt nytt sätt att lära sig inom hemvården. Som förebild har man använt övningar inom utbildningen i första hjälpen.

Utbildningshelheten bygger på handboken *Äkillisten tilanteiden opas kotihoidon työntekijöille* (Handbok för plötsliga situationer för hemvårdens arbetstagare). Den tryckta handboken och webbmaterialet behandlar i synnerhet verktyg som kan utnyttjas i bedömningen av äldre klienter över 65 år och i rapporteringen av situationen.

I en nödsituation kan det vara svårt att läsa

en handbok.

- Handboken i pappersform är ett bra stöd, men simuleringsövningen tvingar oss att tänka och lösa situationer i praktiken. Övningen ger utrymme för skötarnas frågor och situationerna blir kvar i arbetsminnet. Efter att ha övat på situationerna i praktiken kan skötaren agera snabbt och erbjuda klienten rätt fortsatta åtgärder, säger Leván.

Hemvårdens arbetstagare, närvårdare och sjukskötare utnyttjar verksamhetsmodellen för plötsliga situationer vid hembesök både i konsult- och nödsituationer.

LUNNA

Lunna är vårt välfärdsområdes digitala servicekanal. Via Lunna kan du smidigt kontakta hälsostationen, rådgivningen, tandvården och Seniorinfo samt den allmänna kundrådgivningen. Du kan använda Lunna för att sköta ärenden för en närstående om du har fått Suomi.fi-fullmakter för att hantera social- och hälsovårdsärenden.

Mer information:
luvn.fi/sv/lunna
lunna.fi



Seniorinfo

Rådgivningen för äldre är avsedd för äldre i Västra Nyland samt deras anhöriga och närstående.
chat: lunna.fi,
tfn. 029 1512 270, e-post: seniori-info@luvn.fi
Telefontjänsten är öppen vardagar kl. 9-15.
I frågor som gäller hälsa, vänligen kontakta hälsostationen i ditt område.

Välbefinnande och energi i din vardag

På den nya webbplatsen Valfärdstjänster hittar du information om kost, motion och psykisk välbefinnande. På sidan finns en egen temasida för äldre, där det bland annat finns information om hur du kan förbereda dig på att åldras. På webbplatsen finns också en sökmotor för välfärdstjänster som du kan använda för att söka stöd, hjälp och verksamhet i ditt eget område.
Luvn.fi SÖK -> välfärdstjänster

Esbovikens hälsostation

Esbovikens hälsostation har öppnat onsdagen den 14 maj.
Klienterna vid Mattsgatans och Stensviks hälsostationer överförs automatiskt till Esbovikens hälsostation.
Mattsgatans och Stensviks hälsostationer har nu stängt.

Kom som du är – Jade-gemenskapen för samman äldre personer med ett främmande språk som modersmål

Jade-gemenskapen erbjuder gruppverksamhet på det egna språket för personer över 50 år som talar ett främmande språk.

Genom gemenskapen kan äldre personer med ett främmande språk som modersmål bekanta sig med varandra, diskutera olika ämnen och få mer information om till exempel tjänster för äldre. Målet med verksamheten är att förebygga de utmaningar som åldrandet medför och att främja delaktigheten och välbefinnandet.

- Jade-gemenskapen har varit verksam i cirka fem år. Jade-Verksamhetscentret ligger i Tölö i Helsingfors. I Esbo ordnas verksamheten i Alberga seniorcentrum, i Esbo centrums servicecentral och i medborgarhuset i Mattby, berättar **Dora Puhakka**, sakkunnig inom Jade-gemenskapens mångfaldsarbete.

Kamratgruppsverksamhet ordnas på somaliska, arabiska, mandarin, vietnamesiska, kurdisk sorani, farsi, dari, thai och engelska samt på tydlig finska. I Esbo ordnas verksamheten på sex språk.

- I Jade-gemenskapen ordnas motion, hantverks- och hobbyverkstäder, spelklubbar och språkklubbar där man övar



På bilden spelar Jade-gemenskapens farsi- och dariska grupper fotboll i Mattbyparken i Esbo.

på finska och engelska. Klubbarna leds av frivilliga som skapar mervärde i verksamheten genom att dela med sig av sin egen kompetens. Vi strävar efter att alla ska ha möjlighet att minst en gång i

veckan delta i gruppen i sitt eget bostadsområde så att de kan bli bekanta och bilda grupper med dessa människor, tillägger Puhakka.

Enligt Dora Puhakka är språket den största ut-

maningen för äldre invandrare i Finland, vilket påverkar många saker. Utan språkkunskaper är det svårt att förstå det finländska servicesystemet, man kan inte använda tjänsterna och får inte den information man behöver.

- Om språkkunskaperna är svaga blir den äldre lätt ensam. Därför är det viktigt att det finns en plats som Jade-gemenskapen där man får tala sitt eget modersmål och där det finns människor som förstår en och som man kan identifiera sig med, konstaterar Puhakka.

Välfärdsområdet erbjuder information till invandrare

Redan över 19 procent av välfärdsområdets befolkning har ett annat modersmål än finska eller svenska. Andelen invånare med ett annat modersmål ökar ständigt.

Västra Nylands välfärdsområde har öppnat en ny del på sin webbplats luvn.fi/maahanmuuttajille, där det berättas om social- och hälsovårdstjänsterna på lättläst finska.

- Vårt mål är att erbjuda flerspråkiga lättillgänglig information

om social- och hälsovårdsärenden och hjälpa dem att söka sig till tjänsterna. Utifrån de flerspråkigas egna önskemål finns informationen förutom i textform även på videor, berättar **Mahsa Masoud**, projektchef för Västra Nylands välfärdsområde.

På webbplatsen finns en egen lättläst del för äldre invandrare.

- Flerspråkiga äldre personer kan också lyssna på allt innehåll på webbplatsen om de inte är läskunniga, till-

lägger Masoud.

Syftet med webbplatsen är att hjälpa flerspråkiga invånare att hitta de social- och hälsovårdstjänster de behöver. Tydligt innehåll som svarar på invandrarnas frågor hjälper invandrarna att förstå hur tjänsterna fungerar och stöder invandrarnas integration.

Webbplatsen är skriven på lättläst finska och översätts med hjälp av AI till de 11 mest talade främmande språken i vårt område.

Grani liikkui taas toukokuussa

F **LIIKUNTAPALVELUT** järjesti 15.5. yhteistyössä muiden tahojen kanssa Grani Liikkuu -tapahtuman, joka järjestettiin nyt jo kolmatta kertaa.

Tapahtuman tarkoituksena on koota kaikki granilaiset yhteen viettämään aikaa liikunnan parissa, tarjota mahdollisuus tutustua eri lajeihin ja ennen kaikkea pitää hauskaa yhdessä.

Tapahtuman yhteydessä juostiin jo perinteeksi muodostunut Kurrenkierros sekä suuren suosion saavuttanut Minikurre, jossa myös lapset pääsivät kokemaan liikunnan riemua juoksun muodossa. Kurrenkierroksen reitti kiertää Gallträsk-järven ympäri, ja sen pituus on joko 5 km tai 10 km.

Kaupungin liikuntapäällikkö **Tero Kuivalainen** kertoo, että jälleen rikottiin osallistujaennätykset. Tänä vuonna Minikurre-tapahtumaan osallistui 169 lasta ja Kurrenkierros-juoksuun 132 henkilöä, eli yhteensä juoksijoita oli 301.

Tämän lisäksi paikalla oli muita osallistujia ja lasten vanhempia, joten järjestäjien arvion mukaan illan aikana tapahtumassa vieraili reilusti yli 500 kävijää.



Grani rörde på sig igen i maj

SE GRANKULLAS idrottstjänster ordnade den 15 maj Grani rör på sig-evenemanget i samarbete med olika aktörer. Evenemanget ordnades nu för tredje gången.

Syftet med evenemanget är att samla alla Grankullabor för att tillbringa tid tillsammans med fokus på motion, erbjuda möjligheter att bekanta sig med olika grenar och framför allt ha roligt tillsammans.

I samband med evenemanget sprang man det numera traditionella Kurrerundan-loppet samt den mycket populära Minikurre, där även barnen fick uppleva rörelseglädje i form av

löpning. Kurrerundan går runt Gallträsk och sträckan är endera 5 km eller 10 km lång.

Stadens idrottsplatschef **Tero Kuivalainen** berättar att deltagarrekordet återigen slogs. I år deltog 169 barn i Minikurre och 132 personer i Kurrerundan, vilket innebär totalt 301 löpare.

Utöver detta fanns även andra deltagare och många föräldrar på plats, vilket enligt arrangörernas uppskattning innebär att evenemanget under kvällen lockade klart över 500 besökare.

KOIRAVÄÄN UUSI KEIDAS ON TÄÄLLÄ!

Kauniaiisiin osoitteeseen Kauniaistentie 13 F 77 on muuttanut Suomen laadukkain koirien turkinhoitoon keskittynyt salonki!

Tarjoamme koirallesi luotettavia ja ammattitaitoisia turkinhoidon palveluita. Leikkaamme tai nypimme koirasi turkin toiveidesi mukaisesti. Leikkaamme myös koirasi kynnet ja tarjoamme pesu- ja harjauspalveluita.

Panostamme modernissa hoitolassamme palvelun laatuun, puhtauteen ja asiakkaidemme viihtyvyyteen.

Tutustu palveluihimme osoitteessa www.kuonola.fi ja varaa aika!

ILOA JA HYVINVOINTIA KOIRASI ELÄMÄÄN KUONOLASSA!



KUONOLA
DOG SPA & VET SERVICES



Seuraa meitä  

TUTUSTU PALVELUIHIMME

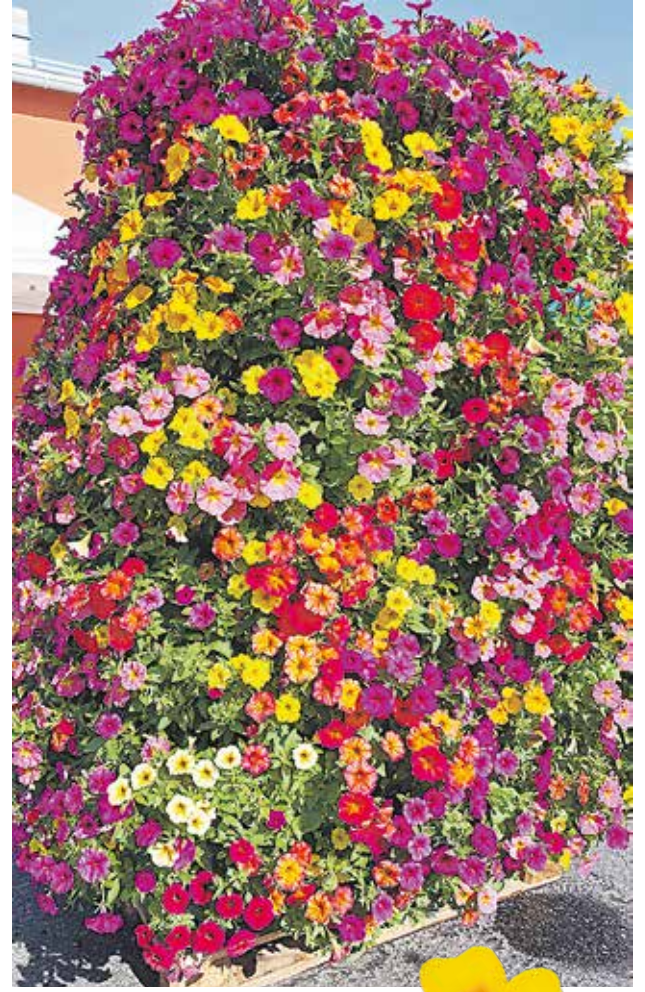
ESPOONLAHTI | ETELÄ-HAAGA | HERTTONIEMI | KAUNIAINEN | KÄPYLÄ | LAUTTASAARIPAKILA | TÖÖLÖ | ULLANLINNA | KOIVUHAKA

029 1700 810 | asiakaspalvelu@kuonola.fi | www.kuonola.fi

EMMI SILVENNOINEN



Unikko/Vallmo.



Petuniatorni/Petuniatorn.

Monihyötyistä kauneutta kesäkukilla ja niittykasveilla

Kesä, ja sen myötä kaupungin kukkaistutusten aika on taas koittanut. Olemme niin kaivanneet tätä kauneutta ja väriloistoa, jota erilaiset kukkivat kasvit voivat meille antaa.

Rakennettujen viheralueiden, ja tässä tapauksessa kaupungin kesäkukkaistutusten tarjoama monihyötyisyys tarkoittaa hyötyjä ihmisille, kuten estetiikkaa ja elämyksiä, ja hyötyjä eliöstölle, kuten ravintoa ja suojapaikkoja. Kauneuden lisäksi ravinnon tarjoaminen erilaisille pölyttäjähyönteisille onkin muodostunut yhdeksi lajiston suunnittelun kulmakiveksi viime vuosina.

Kaupungin kesäkukkaryhmät suunnitellaan aina edeltävänä syksynä, jolloin niiden kasvatusta kilpailutetaan. Taimikasvattaja tilaa siemenet, juurakot ja pistokkaat suunnitelmien mukaan, ja kasvattaa ne kasvihuoneillaan toimituskokoon. Talvella neuvotellaan muutoksista. Talvetettavat kasvit eivät aina talvehdi, taimimateriaalia ei olekaan saatavana, tai kasvatusta ei syystä tai toisesta mene aivan nappiin. Monilajisten ryhmien suunnitelmamuutokset onnistuvat kuitenkin yleensä vaivatta. Joidenkin vuosien tarkat värisuunnitelmat saattoivat muuttua aivan muuksi kuin mitä suunnittelija oli mielessään miettinyt.

Tämän vuoden kesäkukkaryhmät ovat niittyteemaisia. Uutuutena kesäkukkaryhmiin kylvetään siemeninä runsaasti erilaista yksivuotista lajistoa. Osa siemenistä on kerätty itse viime syksynä. Nämä kasvit kehittyvät sitten esikasvatettuja hitaammin, omaan tahtiinsa kukkiviksi. Edellisvuosia harvempaan istutettavat, esikasvatetut taimet sekä alueilla talvehtineet lajit tuovat istutusalueille ryhtiä ja ravinnonlähteitä jo alkukesällä. Olemme viime vuosina istuttaneet kokeeksi kesäkukkien joukkoon talvehtivia perennoja, joita

myydään myös kesäkukkina. Tällaisia ovat esimerkiksi punakärsämöt, jotka ovat menestyneet hyvin. Jätimme viime vuonna paikallaan talvetettavien kasvien joukkoon värikkäiksi jalostettuja punahatun lajikkeita, ja niiden menestyminen nähdään aivan näinä päivinä. Siemenkylvöjen ja talvetettavien kasvien lisäämisen tarkoituksena on vähentää kustannuksia sekä kasvien esikasvatuksen tuottamia hiilipäästöjä.

Tämän vuoden kesäkukkaryhmistä ja ruukuista voit löytää seuraavia lajeja:

Talvehtineet kasvit: Kärsämöt (*Achillea millefolium*) ja punahattu (*Echinacea x hybrida*).

Esikasvatettavat kasvit: Kärsämöt (*Achillea*), enkelinkukat (*Angelonia*), marketat (*Argyranthemum*), begoniat (*Begonia*), amppelirusokit (*Bidens*), syrikät (*Buddleja*), kannat (*Canna*), hämähäkkikukat (*Cleome*), kelloköynnökset (*Cobaea*), daalijat (*Dahlia*), dianat (*Diascia*), punahattu (*Echinacea*), auringonkukat (*Helianthus*), olkikukat (*Xerochrysum*), apinankukat (*Mimulus*), koristetupakat (*Nicotiana*), kesäkynttilät (*Oenothera*), risiinit (*Ricinus*), salviat (*Salvia*), siniviuhkat (*Scaevola*), samettikukat (*Tagetes*), mustasilmäsusannat (*Thunbergia*), ja verbenat (*Verbena*).

Kylvettävät kasvit: Aurankukat (*Agrostemma*), kehäkukat (*Calendula*), ruiskaunokit (*Centaurea*), keltasuvikakkarat (*Glebionis*), kosmoskukat (*Cosmos*), kesäharsot (*Gypsophila*), kesälemmikit (*Cynoglossum*), pallerokiurunkukat (*Gilia*), partaohrat (*Hordeum*), kesämalvikit (*Lavatera*), pellavat (*Linum*), tarhaneidot (*Nigella*), unikot (*Papaver*), hunajakukat (*Phacelia*), samettikukat (*Tagetes*) ja tsinniat (*Zinnia*).

Suurin osa kasveista tarjoaa joko mettä tai siitepölyä, tai parhaassa tapauksessa molempia ravinnoksi perhosille, kimalaisille, mehiläisille, kovakuoriaisille, kukkakärpäisille ja monille muille hyönteisille. Vähemmän ravintoa tarjoavat pelargonit (*Pelargonium*) sekä petuniat (*Petunia*), joita istutetaan keskustan suuriin kukkatorneihin. Törnien kasvuolosuhteet ovat melko haastavat, joten niiden lajisto pyritään pitämään mahdollisimman kestäväenä, näyttävyydestä tinkimättä.

Kukkivia kasveja nähdään tulevaisuudessa myös Kauniaistentien keski- ja reunakaistoilla kaupungintalolta idän suuntaan. Nurmen sijaan tien reunoille on tänä keväänä kylvetty erilaisten niittykukkien siemeniä. Monet lajit kasvattavat tänä ensimmäisenä kesänä vain lehtiruusuksen, ja kukkivat sitten ensi vuodesta eteenpäin.

Monet kaupungin niistä nurmialueista, joilla varsinainen virkistyskäyttö kuten pelailu ja auringonotto on vähäistä tai olematonta, hoidetaan niittyinä säännöllisen leikkaamisen sijaan. On ollut ilo huomata, kuinka monet kukkivat luonnonlajit ovat kylväytyneet itsestään nurmikoille. Kauniaistentien varren laajoille nurmikentille istutettiin viime syksynä myös runsaasti puita osallistava budjetointi -hankkeen kannustamana. Perinteinen kesäpelialue Kauniaistentien pohjoispuolella ylläpidetään toki edelleen avoimena leikatuna nurmialueena.

EMMI SILVENNOINEN



Punahattu/Solhatt.



Punahattu ja olkikukka/Solhatt och jätteeternell.



Ruiskaunokki/Blåklint.



Diana/Tvillingsporre.

Mångsidig nytta och prakt av sommarblommor och ängsväxter

Sommaren är här och därmed är det också tid för stadens blomsterplanteringar. Vi har väntat på den här vackra tiden och färgprakten som olika blommande växter kan ge oss.

Byggda grönområden, i det här fallet stadens planteringar med sommarblomster, är till mångsidig nytta för människor. De skapar estetik och upplevelser och är till nytta för organismer genom att ge näring och skydd. Förutom att blommorna ska vara vackra har ett av de viktigaste kriterierna i planeringen av arterna de senaste åren varit att de ska ge pollinerande insekter näring.

Vi planerar alltid stadens sommarblomstergrupper föregående höst, då vi även konkurrensutsätter odlingen av blommorna. Plantodlaren beställer fröna, jordstockarna och skotten och odlar dem i sina växthus till leveransstorlek. På vintern förhandlar vi om ändringar. Övervintrande växter övervintrar nämligen inte alltid, plantmaterialet kanske inte är tillgängligt eller så kan odlingen misslyckas på något sätt. Oftast lyckas en ändring av planerna enkelt när det gäller planteringar med många olika blomsterarter. Vissa noggrant planerade färgarrangemang har tidigare år kunnat bli något helt annat än vad planeraren ursprungligen hade tänkt.

Det här året har vi ett ängstema för sommarblommorna. En nyhet är att vi bland grupperna av sommarblommorna sår frön av olika ettåriga arter. En del av fröna har vi samlat in själv förra hösten. De här växterna utvecklas sedan lite långsammare än de förkultiverade och blommar i egen takt. Förkultiverade plantor som sätts i jorden mer sällan än varje år och arterna som övervintrat ger rabatterna stadga och näring redan i början av sommaren. Vi har de senaste åren på prov planterat övervintrande perenner bland sommarblommorna. Perennerna är sådana som också säljs som sommarblommor. Ett exempel är röd röllika, som har klarat sig bra. Vi lämnade förra året kvar färggranna

arter av solhatt bland de övervintrande växterna. Vi får de närmaste dagarna se om de har haft framgång. Genom sådd av frön och ökning av övervintrande växter strävar vi efter att minska på kostnaderna och koldioxidutsläppen som förkultivering av växter skapar.

Det här årets blomsterodlingar och blomkrukar består av följande arter:

Övervintrade växter: Röllika (*Achillea millefolium*) och solhatt (*Echinacea x hybrida*).

Förkultiverade plantor: Röllika (*Achillea*), angelonia (*Angelonia*), margerit (*Argyranthemum*), begonia (*Begonia*), ampelskära (*Bidens*), buddleja (*Buddleja*), kanna (*Canna*), paradisblomster (*Cleome*), klockranka (*Cobaea*), dahlia (*Dahlia*), tvillingsporre (*Diascia*), solhatt (*Echinacea*), solros (*Helianthus*), jätteeternell (*Xerochrysum*), gyckelblomster (*Mimulus*), prydnadstobak (*Nicotiana*), sommarljus (*Oenothera*), ricin (*Ricinus*), salvia (*Salvia*), femtung (*Scaevola*), sammetsblomster (*Tagetes*), svartöga (*Thunbergia*), och verbena (*Verbena*).

Planterade växter: Klätt (*Agrostemma*), ringblomma (*Calendula*), blåklint (*Centaurea*), gullkrage (*Glebionis*), rosenkära (*Cosmos*), sommarslöja (*Gypsophila*), hundtung (*Cynoglossum*), gilia (*Gilia*), ekorrkorn (*Hordeum*), sommarlila (*Lavatera*), linblomma (*Linum*), nigella (*Nigella*), vallmo (*Papaver*), facelia (*Phacelia*), sammetsblomster (*Tagetes*) och zinnia (*Zinnia*).

Merparten av växterna ger antingen nektar eller pollen, i bästa fall ger de både och som näring för fjärilar, humlor, bin, skalbaggar, blomflugor och många andra insekter. Pelargonerna (*Pelargonium*) och petuniorna (*Petunia*) som planteras i de stora blomstertornen i centrum ger mindre näring. Växtförhållandena i tornen är rätt utmanande och därför strävar vi efter att ha så hållbara växter som möjligt där, utan att ge avkall på ståtligheten.

Blommande växter kommer i framtiden också att finnas längs med Grankullavägens yttre körfält och på mittrefugen från stadshuset österut. I stället för gräs har vi i år satt olika frön av ängsblommor vid vägkanten. Många av arterna bildar den här första sommaren bara en bladrosett och blommar sedan från och med följande år.

I staden finns gräsområden som inte ofta används för rekreation, såsom spel och solande. Många av de här gräsområdena sköter vi om som ängar i stället för att slå gräset regelbundet. Det har varit en glädje att upptäcka att många vilda blommande arter spritt sig av sig själva till gräsmattorna. Förra hösten planterade vi också många träd på de stora gräsmattorna längs med Grankullavägen tack vare projektet som understöddes av medborgarbudgeten. Vi fortsätter förstås att underhålla det traditionella spelområdet på norra sidan av Grankullavägen som ett öppet och klippt gräsområde på somrarna.

EMMI SILVENNOINEN



Pellava/Lin.



Pelargonitorni/Pelargontorn.



Syrikkä ja begonia/
Buddleja och begonia.



Daalia/Dahlia.



Tsinnia ja kääpiösamettikukka/
Zinnia och kryddtagetes.



Ketoneilikka/Backnejlika.



Ampelirusokki/Ampelskära.



Sinivihka ja mustasilmäsusanna/
Femtung och svartöga.



Kanna ja jättiverbena/
Kanna och jätteverbena.



Vallmogårdin sali flyygeleineen ja Mikael Lybeckin muotokuvineen Lybeckin perheen ajalta talossa. Taustalla kirjasto, josta kaakeliuuni myöhemmin purettiin. Vallmogårds sal med flygeln och porträttet av Mikael Lybeck från familjen Lybecks tid i huset. I bakgrunden biblioteket där kakelugnen senare revs.

Tiesitkö?

Pieni paikkakunta voi kätkeä sisäänsä tapahtumia tai ihmisiä, joista nykyiset asukkaat eivät tiedä, mutta jotka voivat tuoda esiin yksityiskohtia, jotka värittävätkin historiaa. Tästä syystä sekä Jean Sibeliuksen vierailu vuonna 1909 että Alice Tegnérin vierailu vuonna 1939 Kauniaisissa on nostettu esiin. Molemmat ovat hyvin tunnettuja muusikoita Suomessa ja Ruotsissa, mutta eri tyylilajeissa.



Nykyään Kauniainen voi olla ylpeä musiikkielämästään: vahva musiikkiopisto, monenlaisia musiikkiviikkoja eri makuun, kuoro- ja orkesteritoimintaa sekä ammattimuusikoita, jotka asuvat paikkakunnalla.

Kesällä 1909 Jean Sibelius (1865–1957) vieraili kirjailijahuvila Vallmogårdissa. Hän ja Mikael Lybeck tunsivat toisensa hyvin. Lisäksi he asuivat perhehuviloissa, jotka oli suunnitellut sama arkkitehti, Lars Sonck. Voimme olettaa, että heidän päivänsä oli miellyttävä ja että talossa tarjottiin hyvää lounas. Vierailun syynä oli sopimus, joka koski Lybeckin näytelmää Ödlan, johon Sibelius säveltäisi orkesterimusiikin. Vierailu ja sopimus on dokumentoitu Vallmogårdin suureen vieraskirjaan, joka on tallennettuna Svenska litteratursällskapetin arkistoon Helsingissä. Sibelius vahvisti ennakkomaksun (2 400 mk) vastaanottamisen 25.7.1909.

Näytelmä Ödlan sai ensi-iltansa Svenska Teaternissa 6.4.1910, ja Sibelius johti itse orkesteria. Näytelmää ei otettu erityisen hyvin vastaan, ja se ”haudattiin muutaman esityksen jälkeen”. Se otettiin esiin Nina Hukkisen lukudraamasarjassa Vallmogårdissa noin 15 vuotta sitten, ja yleisö näki sen varsin karmivana, hyvin vieraana ritaridraamana.

Sibeliuksen ja Lybeckin ystävyys säilyi Lybeckin kuolemaan vuoteen 1925 asti. Lybeck kuului Sibeliusta tukeneisiin varakkaisiin mesenaatteihin ja oli yksi puhujista Sibeliuksen 50-vuotisjuhlassa Pörssitalossa 8.12.1915. Mikael Lybeck soitti itse pianoa, ja Vallmogårdin salissa oli aina flyygeli – joka tietysti yhä seisoo samassa paikassa. Sillä ovat monet

hienot pianistit soittaneet, ja Sibeliuksen musiikkia on kuultu siellä vuosien ajan kulttuuritalona toimineessa rakennuksessa. Me, jotka kuulumme heitä, muistamme Izumi Tatenon, Georg de Godzinskyn, Käbi Laretein, Folke Gräsbeckin, Paavali Jumppasen ja monet muut. Flygelin valitsi Vallmogårdiin vuonna 1982 pianisti Meri Louhos. Sibelius-Akatemian pianonsoiton opiskelijoiden kanssa on järjestetty lukuisia konsertteja, ja musiikkiopiston oppilaat ovat saaneet harjoitella ja soittaa sillä jo vuosikymmenten ajan.

Monet meistä haluavat edelleen kuulla hienoa pianomusiikkia Vallmogårdissa. Rauhallinen ja kaunis interiööri tarjoaa enemmän kuin pelkkää musiikkia. Voisiko Kauniaisten yhdistystoiminta ottaa vastuulleen muutaman pianonsoittoaillan lukukaudessa yhdessä varsinaisen kulttuuritoiminnan kanssa? Se on onnistunut aiemminkin.

Alice Tegnér (1864–1943) tuli nopeasti tunnetuksi ja hyvin rakastetuksi Ruotsissa lastenmusiikkina ansiosta. Vielä tänäkin päivänä päiväkotilapset sekä Ruotsissa että Suomessa laulavat hänen laulujaan, kuten Ollin marjamatka, Pienelle pajulle ja Bää bää karitsa. Alice Tegnér on ja pysyy klassikkona – myös nykyajan nuorissa perheissä. Mutta miten hän päätyi Kauniaisiiin?

Hurtigin lastenkoti, eli metodistikirkon ylläpitämä orpokoti (sittemmin purettu), joka sijaitsi suurella tontilla Kirkko- ja Yhtiötien kulmassa, sai alkukesästä 1939 vieraakseen Alice Tegnérin. Näin kuvan hänestä, laulajatar Benna Lemon-Brundinista ja pastori Hurtigista metodistikirkon edessä Kauniaisissa seurakunnan joululehdessä vuodelta 1939. Lehti löytyy paksusta joululehtinipusta, jonka sain vuosia sitten arkistoon Villa Junghansiin. Niissä on paljon paikallishistoriaa ja hienoja kuvia seurakunnan ja lastenkodin toiminnasta.

Vierailun syy selviää lehdestä. Karl Hurtig kirjoittaa: ”Meillä oli ilo saada rouva Carin von Weissenbergin välityksellä vieraaksemme rouva Alice Tegnér, Ruotsin tunnettu kirjailija.” Lastenkodissa oli sinä päivänä paljon laulua ja musiikkia.

” *Sommaren 1909 kom Jean Sibelius (1865–1957) på besök till författarvillan Vallmogård. Han och Mikael Lybeck kände varandra väl. Dessutom bodde de i familjevillor ritade av samma arkitekt, Lars Sonck.* ”

Kuka oli Carin von Weissenberg? Hän ja hänen perheensä, johon kuului useita lapsia, asettuivat aikaisin Kauniaisiiin. Lapset kävivät täällä koulua, ja Carin oli hyvin aktiivinen metodistiseurakunnassa. Heidän rakennuttamansa huvila, Villa Carina, seisoo edelleen paikoillaan Kavallintien ja nykyisen Dosentintien välissä. Perheen historia on dokumentoitu arkistoon, ja se on toimitettu sinne vuosia sitten erään jälkeläisen toimesta.

Ajatukset vievät tästä Kauniaisten ystävyyskaupunkiin Ruotsissa, Danderydiin, johon kuuluu Djursholmin kaupunginosana. Siellä Alice Tegnér nimittäin asui perheineen ja työskenteli paljon taiteilijapariskunta Elsa ja Natanael Beskowin kanssa. Monet asiat selkiytyivät, kun luin hiljattain kirjan Beskowien elämästä. Sekä Tegnér että Beskowit olivat kirkollisesti aktiivisia ja työskentelivät työväenliikkeen naisten valistuksen parissa. He järjestivät kursseja ja koulutuksia, mutta myös musiikkihetkiä lapsille. He olivat hyvin sitoutuneita huvila-asuinalueeseensa, jota pidettiin hieman radikaalina. Alice Tegnérin näkökulmasta Kauniainen on varmasti muistuttanut paljon Djursholmia. On siis täysin luonnollista, että Danderyd, johon Djursholm kuuluu, on ollut Kauniaisten ystävyyskaupunki jo useiden vuosikymmenten ajan.

Alice Tegnérin ja Elsa Beskowin yhteistyö tuotti useita lastenlaulukirjoja, joissa toinen sävelsi musiikin ja toinen piirsi kuvitukset. Ne ovat yhä klassikoita lapsiperheissä.

CLARA PALMGREN, FM, KULTTUURINEUVOS
KÄÄNNÖS: PATRICIA HEIKKILÄ

” *Kesällä 1909 Jean Sibelius (1865–1957) vieraili kirjailijahuvila Vallmogårdissa. Hän ja Mikael Lybeck tunsivat toisensa hyvin. Lisäksi he asuivat perhehuviloissa, jotka oli suunnitellut sama arkkitehti, Lars Sonck.* ”

Visste du?

En liten ort kan innehålla händelser eller människor som dagens ortsbor inte känner till men som kan ta fram detaljer som färgar historien. Därför tas både Jean Sibelius besök 1909 och Alice Tegnérs besök 1939 i Grankulla upp. Båda är mycket kända musiker i Finland och Sverige, men inom olika genrer.

I dag kan Grankulla vara stolt över sitt musikliv med ett starkt musikinstitut, olika musikveckor för många smaker, kör- och orkesterverksamhet och yrkesmusiker som bor på orten.

Sommaren 1909 kom Jean Sibelius (1865-1957) på besök till författarvillan Vallmogård. Han och Mikael Lybeck kände varandra väl. Dessutom bodde de i familjevillor ritade av samma arkitekt, Lars Sonck. Vi kan anta att deras dag var angenäm och att huset bjöd på en god lunch. Orsaken var ett kontrakt som skulle göras upp och som gällde Lybecks pjäs Ödlan där Sibelius skulle skriva orkestermusiken. Besöket och överenskommelsen finns dokumenterade i Vallmogårds stora Gästbok som uppbevaras hos Svenska litteratursällskapet i Helsingfors. Sibelius bekräftar summans mottagande i förskott (2 400 mk) 25.7.1909.

Pjäsen Ödlan fick premiär på Svenska teatern 6.4.1910 och Sibelius ledde själv musiken. Pjäsen blev inte speciellt väl-mottagen och ”begravdes efter några föreställningar”. Den togs upp i Nina Hukkinens läsdramaserie på Vallmogård för cirka 15 år sedan och publiken såg den nog som ett kusligt, mycket främmande riddardrama.

Vänskapen mellan Sibelius och Lybeck bestod till Lybecks död 1925. Han fanns bland de förmögna sponsorerna runt Sibelius och hörde till talarna på Sibelius 50-årsfest på Börs-huset 8.12.1915. Mikael Lybeck spelade själv piano. Salen på Vallmogård hade alltid en flygel – som naturligtvis står på samma plats fortfarande. På den har många fina pianister spelat, mycket av Sibelius under åren som kulturvilla. Vi som hörde dem minns Izumi Tateno, Georg de Godzinsky, Käbi Laretei, Folke Gräsbeck, Paavali Jumppanen och många andra. Flygeln valdes till Vallmogård 1982 av pianisten Meri Louhos. Med Sibeliusakademins pianoelever har många konserter ordnats och musikinstitutets elever har fått öva och spela på den i decennier.

Vi är många som fortsättningsvis vill höra fin pianomusik i Vallmogård. Den lugna och vackra interiören ger mer

än bara musik. Kan föreningslivet i Grankulla ansvara för några pianokvällar i terminen, tillsammans med den ordinarie kulturverksamheten? Det har lyckats tidigare.

Alice Tegnér (1864–1943) blev snabbt känd och mycket älskad i Sverige för sin barnmusik. Ännu i dag sjunger barn i daghem, både i Sverige och Finland hennes visor, som Mors lilla Olle, Sov du lilla videung och Bä bä vita lamm. Alice Tegnér är för alltid en klassiker – även i yngre familjer i dag. Hur kom hon till Grankulla?



Kesällä 1939 metodistikirkon edustalla, keskellä Alice Tegnér. Sommaren 1939 utanför metodistkyrkan, Alice Tegnér i mitten.

Hurtigs barnhem, dvs. metodistförsamlingens barnhem (ri-vet) på den stora tomten i hörnet av Kyrkovägen och Bolagsvägen fick försommaren 1939 besök av Alice Tegnér. Jag såg en bild i församlingens jultidning 1939 av henne, sångerskan Benna Lemon-Brundin och pastor Hurtig utanför metodistkyrkan här i Grankulla. Tidningen finns i en tjock bunt jultidningar som jag för många år sedan tog emot i arkivet i Villa Junghans. De innehåller mycket lokalt stoff och fina bilder av verksamheten runt kyrkan och barnhemmet. Förklaringen till besöket finns i tidningen. Karl Hurtig skriver ”vi hade glädjen att genom fru Carin von Weissenbergs bemedling få besök av fru Alice Tegnér, den välkända författarinnan från Sverige”. Det blev mycket sång och musik i barnhemmet den dagen.

Vem var Carin von Weissenberg? Hon och hennes familj med många barn bosatte sig tidigt i Grankulla, barnen gick här i skola och Carin blev mycket aktiv inom metodistförsamlingen. Villan de lät bygga uppe mellan Kavallvägen och dagens Docentvägen är Villa Carina och står kvar ännu i dag. Familjens historia finns dokumenterad i arkivet, inlämnad för många år sedan av en ättling.

Så går tankarna vidare till Grankullas vänort i Sverige, till Danderyd som innehåller stadsdelen Djursholm. Där bodde nämligen Alice Tegnér med sin familj och hon arbetade mycket med konstnärsparet Elsa och Natanael Beskow. Mycket klarnade då jag för en tid sedan läste boken om Beskows. Både Tegnér och Beskows var kyrkligt engagerade och ivrade för upplysning för arbetarrörelsens kvinnor. De ordnade kurser och utbildning men också musikstunder för barn. De var mycket engagerade i sitt villasamhälle, som ansågs vara litet radikalt. För Alice Tegnér måste villasamhället Grankulla i mycket ha påmint om Djursholm. Det känns helt naturligt att Danderyd med Djursholm är Grankullas vänort sedan många decennier.

Samarbetet mellan Alice Tegnér och Elsa Beskow resulterade i många visböcker för barn med den enas musik och den andras teckningar, fortfarande klassiker i barnfamiljer.

CLARA PALMGREN, FM, KULTURRÅD

Kauniaisten kulutuksen hiilijalanjälki on kasvanut edellisestä laskennasta

FI KAUNIAINEN on selvittänyt asukkaidensa kulutuksesta aiheutuvat kasvihuonekaasupäästöt, eli hiilijalanjäljen, nyt toista kertaa. Kauniaislaisten kulutuksen kasvihuonekaasupäästöt olivat vuonna 2024 yhteensä 9,18 tonnia hiilidioksidiekvivalenttia asukasta kohden. Kulutuksen hiilijalanjälki koostuu energiankulutuksesta, rakentamisesta, liikkumisesta, ruuasta sekä tavaroiden ja palveluiden hankinnasta.

Suurimmat päästölähteet olivat liikkuminen, asuminen ja tavaroiden kulutus. Erityisesti lentomatkailu ja yksityis-autoilu korostuvat päästölähteinä. Sen sijaan, että päästöt olisivat laskeneet, joka on tavoite, ovat päästöt kasvaneet edelliseen selvitykseen verrattuna. Vuonna 2019 vastaavat päästöt olivat noin 8,53 CO₂e/asukas, mikä tarkoittaa noin 7,6 % nousua. Laskennat eivät ole ihan täysin vertailukelpoisia, eli laskentamenetelmät ovat hieman tarkentuneet edellisestä kerrasta.

Kaukolämmön puhdistuminen vaikuttaa myönteisesti tuloksiin laskien päästöjä. Sen sijaan tavaroiden ja palveluiden kulutus aiheuttaa edelleen merkittävän osan kokonaispäästöistä. Kauniaisten päästöt ovat edelleen huomattavasti korkeammat kuin valtakunnallinen keskiarvo, joka oli noin

8,5 t CO₂e/asukas (2022). Kaikkien mukana olleiden kuntien kulutuksen päästöjen tulisi pienentyä huomattavasti jotta kulutus olisi kestävällä tasolla.

Laskennat tarkentuvat

Kuntien kulutusperusteiset päästöt laskettiin Sitowisen ja Luonnonvarakeskuksen toteuttamassa Kulma-hankkeessa nyt kolmatta kertaa.

– Laskentamallin kehityksen yhteydessä oli rohkaisevaa huomata, että noin 57 prosenttia kotitalouksien kulutusmenoista pystytään laskemaan Kulma-mallissa jo nyt eumääräistä kulutusta tarkempaan dataan ja menetelmiin perustuen osana energiankulutuksen, rakentamisen, liikkumisen ja ruuan päästölaskentaa, iloitsee Emma Liljeström Sitowiselta.

Laskennan tulokset vahvistavat ajatusta, että kotitalouksien ja yksilöiden arjen valinnat ovat tärkeitä ilmastonmuutoksen hillinnän kannalta.

Kulma-hankkeen toteutti Sitowise Oy yhdessä Luonnonvarakeskuksen kanssa. Hankkeeseen osallistui tänä vuonna 22 kuntaa.

Lue lisää os. www.kauniainen.fi/hiilijalanjalki

Grankullas konsumtionsbase-rade klimatavtryck har ökat sedan föregående beräkning

SE GRANKULLA har för andra gången utrett växthusgasutsläppen från invånarnas konsumtion. År 2024 uppgick dessa till i genomsnitt 9,18 ton koldioxidekvivalenter per invånare. Klimatavtrycket består av utsläpp från energiförbrukning, byggande, resor, mat samt inköp av varor och tjänster.

De största utsläppskällorna var transporter, boende och konsumtion av varor. Flygresor och privatbilism utmärker sig särskilt som betydande utsläppskällor. I stället för att minska – vilket är målet – har utsläppen ökat jämfört med den tidigare beräkningen. År 2019 uppgick motsvarande utsläpp till cirka 8,53 ton CO₂e per invånare, vilket innebär en ökning på cirka 7,6 procent. Beräkningarna är dock inte helt jämförbara eftersom metoderna har förfinats sedan den föregående omgången.

En positiv utveckling är att renare fjärrvärme har bidragit till minskade utsläpp inom energiförbrukningen. Däremot står konsumtion av varor och tjänster fortfarande för en stor del av de totala utsläppen. Grankullas utsläpp ligger fortsatt högre än genomsnittet, som år 2022 var cirka 8,5 ton CO₂e per invånare. För att konsumtionen ska ligga på en hållbar nivå behöver utsläppen minska avsevärt i alla deltagande kommuner.

Beräkningarna blir mer exakta

Kommunernas konsumtionsbaserade utsläpp har nu beräknats för tredje gången inom Kulma-projektet, som genomförs av Sitowise och Naturresursinstitutet.

– Det var uppmuntrande att se att cirka 57 procent av hushållens konsumtionsutgifter i Kulma-modellen nu kan beräknas med hjälp av mer detaljerade data och metodik inom energiförbrukning, byggande, resor och mat, säger Emma Liljeström från Sitowise.

Resultaten bekräftar att hushållens och individernas vardagsval spelar en viktig roll i arbetet med att bromsa klimatförändringen.

Kulma-projektet har genomförts av Sitowise Oy i samarbete med Naturresursinstitutet. I år deltog 22 kommuner i projektet.

Läs mer på www.grankulla.fi/klimatavtryck



Resurssiviisauden tiekartta on nyt päivitetty

Kauniaisten valtuusto on päivittänyt kaupungin resurssiviisauden tiekarttaa. Päivityksen tavoitteena on linjata kaupungin hiilineutraaliuustavoite ja edistää kestävää elämäntapaa asukkaiden keskuudessa vuoteen 2030 mennessä. Lisäksi on asetettu tavoitteet vuosille 2040 ja 2050, jolloin tavoitellaan hiilnegatiivisuutta, luonto-positiivisuutta ja planetaarisen hyvinvoinnin mukaisia elämäntapoja. Tiekartta määrittelee laajemmat asialokonaisuudet ja niiden toteuttamisen valtuustokausittain kohti näitä pitkän aikavälin tavoitteita.

www.hiilineutraaligrani.fi

Resurssmarta färdplanen nu uppdaterad

Grankulla fullmäktige har uppdaterat stadens resurssmarta färdplan. Målet är att anpassa stadens klimatneutralitetsmål och främja hållbar livsstil bland invånarna senast år 2030. Dessutom har mål ställts upp för åren 2040 och 2050, då man strävar efter klimatnegativitet, naturpositivitet och livsstilar i enlighet med principerna för planetariskt välbefinnande. Färdplanen definierar de större helheter som ska omsättas i praktiken under varje fullmäktigeperiod fram till dessa långsiktiga mål.

www.klimatneutralagrani.fi

Kuulutukset

Kauniaisten kaupunginvaltuusto
kokoontuu järjestäytymiskokoukseen valtuuston istuntosalissa os. Kauniaistentie 10, Kauniainen, maanantaina kesäkuun 9. päivänä 2025 klo 17.00.

Kokouksen tarkastettu pöytäkirja saatetaan tiedoksi julkaisemalla se kaupungin kotisivulla kesäkuun 16. päivänä 2025.

Esityslista: www.kauniainen.fi/poytakirja

Kauniainen 4.6.2025 Kaupunginhallituksen puheenjohtaja

Hyväksytty asemakaavan muutos sekä tonttijako ja tonttijaon muutos
Kaupunginvaltuusto on 12.5.2025 § 16 hyväksynyt asemakaavan muutoksen sekä tonttijaon ja tonttijaon muutoksen, joka käsittää 4. kaupunginosan korttelin 47 tontin 3 (Teinikuja 2) sekä puistoalueet.

Asemakaava-aineisto on esillä kaupungin internetsivuilla www.kauniainen.fi/ak231.

Alueella on voimassa rakennuskielto Alueidenkäyttölain 53 §:n 3 momentin mukaan.

Kauniainen 19.5.2025 Kaupunginhallitus

Kirjasto

Palokunnantie 3

Aukioloajat
ma, to 10–20
ti, ke, pe 10–18
la 10–16

Kesän aukioloajat 16.6.–10.8.
ma–pe 10–18

Omatoimijat (myös kesällä)
ma–to 6–22
pe–su 6–20

Omatoimiaikana pääset sisään kirjastokortilla ja pin-koodilla, jos olet rekisteröitynyt oma-toimikirjaston käyttäjiksi.

Poikkeavat aukioloajat

to 5.6. asiakaspalvelu suljettu, omatoimi 6–22

to 19.6. asiakaspalvelu 10–16, omatoimi 6–22

pe 20.6. asiakaspalvelu suljettu, omatoimi 6–20

Ota yhteyttä:

puh. 050 411 6504 tai
s-posti kirjasto@kauniainen.fi.

Digituki

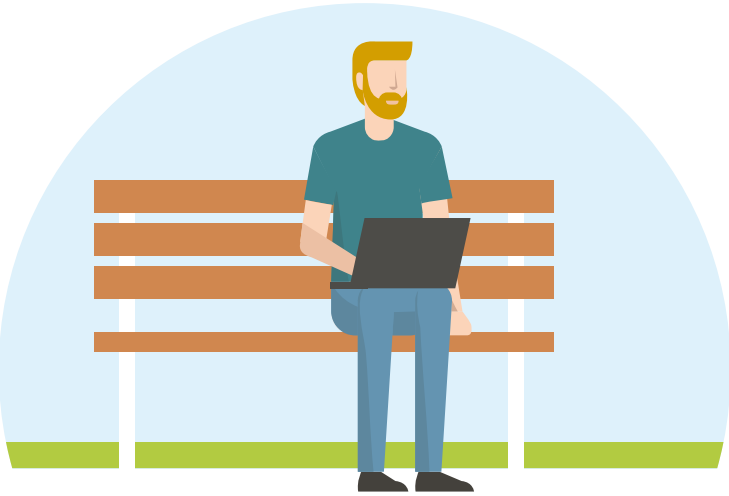
Haluatko käydä rauhassa läpi tietokoneeseen tai älylaitteisiin liittyviä ongelmia? Varaa tunnin mittainen digitukiopastus kirjaston asiakaspalvelussa tai soittamalla numeroon 050 411 6504.

Tietotekniikkaopastusta senioreille

Enter ry ja Kauniaisten vapaaehtoiset seniorit antavat henkilökohtaista vertaisopastusta tietotekniikka-asioissa. Vastaanotto on siirtynyt Villa Bredaan kirjaston remontin ajaksi. Viimeinen opastuspäivä ennen kesää on 19.6. Lisää tietoa: luvn.fi > Villa Breda.

Kirjaston kesäpiha 2.6.–18.6.

Luvassa lukutuokio, erilaisia pihapelejä, viihtyisiä lukunurkka sekä askartelua tai maalausta. Voit piipahtaa tai viettää koko ajan kanssamme. Jos sataa runsaasti, puuhailemme sisällä. Kesäpiha on tarkoitettu alakoulu-laisille. Ei ilmoittautumista.



Asumisneuvonta

Asumisneuvojana toimii palvelukoordinaattori **Lotta Anderson**, jonka tehtäviin kuuluvat myös kaupungin kotoutumispalvelut. Asumisneuvoja tarjoaa matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa asumiseen liittyvissä asioissa. Puh. 040 635 9326 lotta.anderson@kauniainen.fi

Kaupungin vuokra-asunnot, tilahallintosihteeri Riitta Ahonen, arkisin klo 12.30–13.30, puh. 040 665 4814, riitta.ahonen@kauniainen.fi

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisvastuu on nyt Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella.

Saat palvelua edelleen samasta tutusta paikasta Kauniaisista kuin aiemminkin. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kotisivut, jossa tietoa palveluista ja yhteystiedot löydät os. www.luvn.fi.

etukäteen. Kesäkuussa juhan-nukseen asti **ma & ke klo 13–15**.

Lue lisää:
kauniainen.fi/kirjasto

Kansalaisopisto

Kesän ja syksyn kurssiohjelma löytyy ilmoittautumisportaalis-tamme. Ilmoittautuminen jatkuu internetissä 24/7 ja puhelimitse 050 4116 404 toimiston aukiolo-aikoina ma–to klo 9–15. Kannattaa ilmoittautua johon kursseille, jotka ovat jo täynnä. Vapaita paikkoja tarjotaan jonossa oleville.

Uusia kursseja ja kursseja, joilla on vielä vapaita paikkoja:

Joogaa kesällä

- Yin & Yang Yoga – ONLINE Summer class Thursdays 5.6.–21.8. at 18–19.30
- Hatha Yoga – ONLINE Summer class Tuesdays 10.6.–26.8. at 17–18.30
- Iyengar-joogaa kesäkuussa – ETÄKURSSI, ke 4.6.–25.6. klo 17.30–19
- Elokuun lempeä aamujooga – ETÄKURSSI, perjantaisin 8.8.–5.9. klo 10–11.30

Lasten kesä

- Grani Action 2, 9.6.–13.6.
- Sporttikurssi 2, 9.6.–13.6.
- Sporttikurssi 3, 16.6.–19.6.

Uutta syksyn 2025 ohjelmassa

Taide- ja kädentaito

- Maalataan ihmishahmoja iloisesti ja helposti la–su 6.–7.9. klo 11–15
- Ikonimaalausta vasta-alkajille ja jo vähän maalanneille ke 3.9.–12.11. klo 17.30–20.30
- Runsaasti värikylpykursseja niin arkisin kuin viikonloppuisin
- Nahkatyön kuviointi la–su 8.–9.11.
- The Nuno Felted Frog Hand Puppet workshop, Sat–Sun 11–12 October
- The Felted Interior Tulip with Mouse workshop, felt artist Yaroslava Troynich, Sat–Sun 22–23, 29–30 November
- Vaateompelua Aijan kanssa – uudista vanhaa ja ompele uutta – Remake and sew Clothes with Aija ke 3.9.–19.11. klo 17.30–19.45
- Ihanat valoputoukset makrameella, la–su 25.–26.10.
- Kymmenen pistoa kankaalla ma 10.11.–1.12. klo 18–20.15
- Helmikudonta, 1.11.–2.11.
- Himmelikoristeita lasihelmistä, 29.–30.11.

Jooga ja liikunta

- Meditation and Restorative Yoga, Mon 1.9.–24.11. at 16.15–17.45

- Creative Dance Course for Kids (7–10 years), Sun 7.9.–16.11. at 14–15
- Kehonhallinta-Liikkuvuus (lyhytkurssi 5x), 8.9.–6.10. klo 9.30–10.30
- Venyttely (lyhytkurssi 5x), 8.9.–6.10. klo 10.30–11.30

Kansalaisopiston henkilökunta kiittää kuluneesta kaudesta ja toivottaa teidät tervetulleeksi alkavalla syyskaudella.

Kansalaisopisto lomalla 2.7.–18.8. Olemme tavattavissa jälleen 19.8. alkaen.

Osa syksyn liikuntakursseista alkaa 25.8. alkavalla viikolla.

Suurin osa kursseista alkaa 1.9. alkavalla viikolla.

Kursseihin voi tutustua osoit-teessa www.opistopalvelut.fi/kauniainen/

Puhelin: 050 4116 404, ma–to klo 9–15

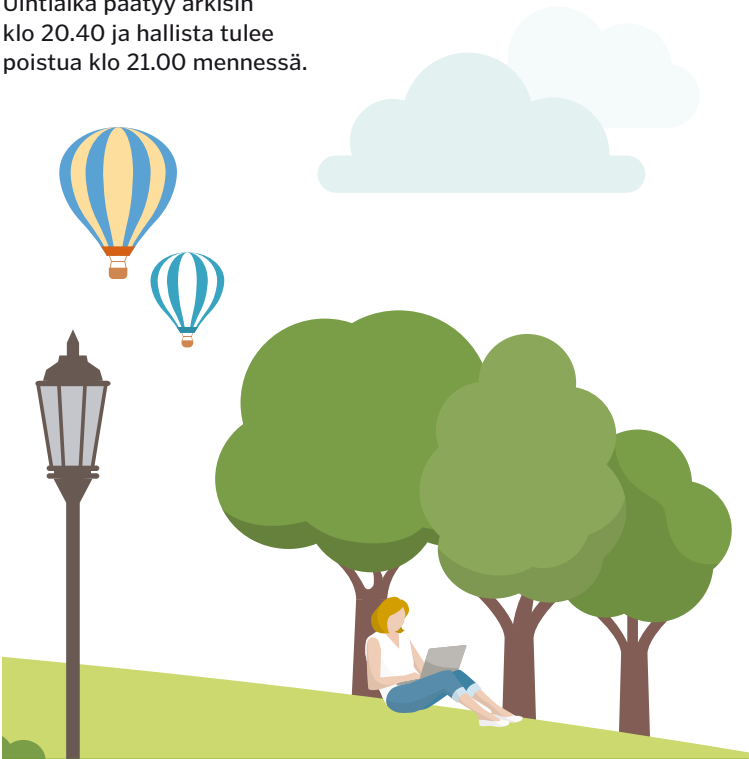
Liikuntapalvelut

Uimahalli avoinna

ma, ti, to, pe klo 6–21
ke klo 9–21
la–su klo 10–18

Lipunmyynti sulkeutuu arkisin klo 20.00 ja viikonloppuisin klo 17.00.

Uintiaika päättyy arkisin klo 20.40 ja hallista tulee poistua klo 21.00 mennessä.



Kaupunki verkossa

Kotisivu:

- www.kauniainen.fi ja www.grankulla.fi

Facebook:

- Kauniaisten kaupunki – Grankulla stad
- Kauniaisten nuorisovaltuusto – Ungdomsfullmäktige i Grankulla
- Kauniaisten kirjasto – Grankulla bibliotek
- Granin klubi

- Nya Paviljongen
- Kauniaisten Avoin Perheteroiminta / Grankullas Öppen familjeverksamhet

X (Twitter):

- @KauniainenGrani
- @Granikirjasto
- @GraninNuva

Instagram

- kauniainengrani
- graninklubi

Kungörelser

Grankulla stadsfullmäktige
sammanträder till konstituerande möte i fullmäktigesalen i Grankulla stadshus, Grankullavägen 10, måndagen den 9 juni 2025 kl. 17.00.

Det justerade protokollet från sammanträdet tillkännages genom publicering på stadens webbplats måndagen den 16 juni 2025. Föredragningslista: www.grankulla.fi/protokoll

Grankulla 4.6.2025 Stadsstyrelsens ordförande

Beslut om ändring av detaljplan samt tomtindelning och ändring av tomtindelningen
Stadsfullmäktige godkände 12.5.2025 § 16 en ändring av detaljplanen samt tomtindelning och ändring av tomtindelningen som omfattar tomt 3 i kvarter 47 i 4:e stadsdelen (Djåknestigen 2) samt parkområden.

Detaljplanematerial finns på stadens webbplats www.grankulla.fi/ak231sv.

I området gäller byggförbud enligt 53 § 3 mom. i lagen om områdesanvändning.

Grankulla 19.5.2025 Stadsstyrelsen

Biblioteket

Brandkårsvägen 3

Öppettider
mån, tors 10–20
tis, ons, fre 10–18
lör 10–16

Sommarens öppettider
16.6–10.8
mån–fre 10–18

Meröppet (också på sommaren)
mån–tors 6–22
fre–sön 6–20

När biblioteket är meröppet kommer du in med biblioteks-kort och pin-kod, om du har registrerat dig som meröppet-användare.

Avvikande öppettider
tors 5.6 kundservice stängd, meröppet 6–22
tors 19.6 kundservice 10–16, meröppet 6–22
fre 20.6 kundservice stängd, meröppet 6–20

Kontakta oss:
tel. 050 411 6504 eller
e-post kirjasto@kauniainen.fi.

Digistöd
Vill du gå igenom svårigheter med en dator, smarttelefon eller pekplatta i lugn och ro? Du kan boka en timmes digistöd i bibliotekets kundtjänst eller genom att ringa oss på nummer 050 411 6504.

Digital handledning för seniorer
Enter rf och Grankullas frivilliga seniorer ger personlig vägledning i teknikfrågor seniorer emellan. Mottagningen har flyttat till Villa Breda medan bibliotekets renovering pågår. Sista handledningsdagen innan sommaren är 19.6. Mer information: luvn.fi > Villa Breda.

Bibbans sommargård 2.6–18.6
Vi bjuder på högläsning, olika utomhusspel, en mysig läshörna och olika slags pyssel. Du kan vara med en stund eller stanna hela tiden. Ifall det regnar mycket gör vi något inomhus. Bibbans sommargård riktar sig till barn i lågstadietåldern. Ingen förhandsanmälan behövs. I juni fram till midsommar **måndag & onsdag kl. 13–15**.

Läs mer: grankulla.fi/biblioteket

Social- och hälsovården sköts nu av Västra Nylands välfärdsområde
Servicen ges på samma ställen som tidigare i Grankulla. Velfärdsområdets nätsidor med information om tjänsterna och kontaktuppgifter för Grankulla finns på www.luvn.fi/sv

Medborgar-institutet

Sommarens och höstens kursprogram finns i anmälningsportalen. Anmälan fortsätter via internet 24/7 och per telefon 050 4116 404 må–to kl. 9–15. Det lönar sig att anmäla sig också till kurser som är fullbokade. Lediga platser erbjuds till dem som finns i kön.

Nya kurser och kurser med lediga platser:

Matlagning

- Japchae (also vegan version) – Korean stir-fried glass noodles Sat 10.5.

Summaryoga

- Yin & Yang Yoga – ONLINE Summer class, Thursdays 5.6.–21.8. at 18–19.30
- Hatha Yoga – ONLINE Summer class, Tuesdays 10.6.–26.8. at 17–18:30

Barnens sommar

- Skapa ditt eget dataspell! Sommarkurs för barn 5.6–6.6
- Grani Action 1, 2–6.6
- Grani Action 2, 9–13.6
- Sportkurs 1, 2–6.6
- Sportkurs 2, 9–13.6
- Sportkurs 3, 16–19.6
- Python-programmering (åk 3–9), 4–5.8

Höstens 2025 kurser publiceras 12.5 och anmälan börjar må 26.5 kl. 10.

Se också i den finska spalten.

Kurserna finns på www.opisto-palvelut.fi/kauniainen

Telefon: 050 4116 404, må–to kl. 9–15

Idrottstjänster

Simhallens öppettider
må, ti, to, fre kl. 6.00–21.00
ons kl. 9.00–21.00
lör–sö kl. 10.00–18.00

Boenderådgivning

Som bostadsrådgivare fungerar servicekoordinator **Lotta Anderson**, som även ansvarar för stadens integrationstjänster. Bostadsrådgivaren erbjuder stöd och råd med låg tröskel i ärenden gällande boende. kontakt: 040 635 9326 lotta.anderson@kauniainen.fi

Stadens hyresbostäder: Sekreteraren för lokaladministration Riitta Ahonen, vardagar kl. 12.30–13.30, tfn 040 665 4814 eller e-post: riitta.ahonen@kauniainen.fi

Biljettförsäljningen stängs vardagar kl. 20.00 och helger kl. 17.00. Simtiden slutar vardagar kl. 20.40 och simmar-na ska vara ute senast kl. 21.00.

Under veckosluten slutar simtiden kl. 17.40 och simmarna ska vara ute senast kl. 18.00.

Ta kontakt: tfn 050 411 6346 www.grankulla.fi/idrott

Kulturtjänster

Grankullas kulturtjänster skapar förutsättningar för invånarna att utöva och uppleva kultur i Grankulla. Kulturtjänsterna producerar mångsidiga och högklassiga kulturevenemang i egen regi eller i samarbete med andra aktörer.

Kulturkoordinator Marina Catani, tfn 040 647 2702 www.grankulla.fi/kultur

Ungdomstjänster

Ungdomsgården Grani Klubben har öppet måndag – fredag kl. 14.30–20.00.

Åldersgräns 10 år.

Tillfälliga öppettider informeras via sociala media.

Adressen är Västra skolstigen 1–3, 02700 Grankulla

Se mer info om ungdomsverksamheten på www.grankulla.fi/ungdomar

Staden på webben

Webbplats:

- www.kauniainen.fi och www.grankulla.fi

Facebook:

- Kauniaisten kaupunki – Grankulla stad
- Kauniaisten kirjasto – Grankulla bibliotek
- Granin klubi
- Nya Paviljongen

- Kauniaisten Avoin Perhe-toiminta / Grankullas Öppen familjeverksamhet

X (Twitter):

- @KauniainenGrani
- @Granikirjasto
- @GraninNuva

Instagram

- kauniainengrani
- graninklubi

yhdistykset ■ föreningar

KAUNIAISTEN SUOMALAISET SENIORIT
Toivotamme kaikille hyvää kesää. Syyskauden tiistaitapaamiset käynnistyvät 9. syyskuuta. Tutustu toimintaamme verkkosivuillamme www.kssry.fi. Lisätietoja yhdistyksen sihteeri Marketta Koivisto 050 535 4390.

GRANKULLA SVENSKA PENSIONÄRER
Under sommaren har vi sommarcafé i Villa Junghans onsdag 11.6 kl.14, tisdag 8.7 kl.14 och tisdag 12.8 kl.14. Vårdinnorna bjuder på kaffe och bulla. Hjärtligt välkomna.

ESPOO-KAUNIAINEN RESERVIUPSEERIT RY
Espoo-Kauniainen Reserviupseerit ry:n 60-vuotisjuhlat järjestetään 22.8.2025 Suomenlinnan Upseerikerholla. Tervetuloa! kts. lisätiedot: <https://www.rul.fi/espoo-kauniainen/>

Kauniaisten musiikkiopisto, valmistuneet oppilaat
Grankulla musikinstitut, utexaminerade elever

Musiikin perusopinnot / Grundläggande studier i musik
Chen Niko
Hakonen Aino
Holli Anna
Juselius Vidar
Kastilan Selma
Liimatainen Eva
Lönnberg Ylva
Mathooru Aurora

Nguyen An
Suontama Selen
Sundell Ella

Musiikin syventävät opinnot / Fördjupade studier i musik
Kettunen Selma
Lindgren Tristan
Neuvonen Hilla

Ylioppilaat saivat lakkinsa
FI YLIOPPILASJUHLAT järjestettiin lauantaina 31. toukokuuta. Tänä vuonna uusia ylioppilaita oli 116 Kauniaisten lukiossa ja 91 Gymnasiet Grankulla samskolassa. Onnea kaikille ylioppilaille!

Studenterna fick sin mössa
SE STUDENTDIMISSIONEN ordnades lördagen den 31 maj. I år var antalet nya studenter 91 i Gymnasiet Grankulla samskola och 116 i Kauniaisten lukio. Grattis alla nya studenter!



Finns sommarteater i Esbo presenterar
Astrid Lindgrens
Emil i Lönneberga



5-29.6.2025

Musik: Georg Riedel Regi: Johan Aspelin
Upphovsrätt: Nordic Drama Corner Oy
finnssommarteater.fi

BARNEN FRÅN YTTRE RYMDEN
PREMIÄR 31 OKTOBER
ULKO-AVARUUDEN LAPSET
ENSI-ILTA 27. SYYSKUUTA
www.ungateatern.fi



Kuvitus: Jenny Haapimaa



Grani Handis Run juostiin GrIFK:n kunniaksi

FI GRANKULLA IFK täyttää tänä vuonna 100 vuotta, ja juhlan kunniaksi GrIFK Käsipallo järjesti juhlallisen Grani Handis Run 100 -juoksutapahtuman tiistaina 6. toukokuuta. Tämä tapahtuma oli osa juhlavuotta ja kunianosoitus seuran satavuotiselle historialle ja sen roolille Kauniaisissa.

Grani Handis Run löptes för att fira GrIFK

SE GRANKULLA IFK fyller 100 år i år och för att fira detta arrangerade GrIFK Handboll det festliga loppet Grani Handis Run 100 den 6 maj. Loppet var en del av firandet och en hyllning till föreningens hundraåriga historia och engagemang i Grankulla.

Loppet erbjöd två alternativ för alla deltagare: en rutt på 2,5 km eller 5 km som sträckte sig förbi flera av Grankullas idrottsanläggningar, inklusive sportplan, tennisplaner, Sahara, bollhallen, ishallen, fotbollshallen och slalombacken.

Vädret var litet kallt men det stoppade inte Grankullaborna och cirka 250 personer deltog.

Tapahtumassa oli kaksi reittiä: 2,5 km tai 5 km, jotka kulkiivat useiden Kauniaisten parhaiten tunnettujen urheilupaikkojen, kuten urheilukentän, tenniskenttien, Saharan, palloiluhallin, jäähallin, jalkapallohallin ja laskettelurinteen ohi.

Sää oli hieman viileä, mutta se ei estänyt kauniaislaisia – noin 250 henkilöä osallistui tapahtumaan.



YKSITYINEN/PRIVAT

Kaupunki palkitsee Ristomatti Hakolan

FI KAUNIAISLAISELLE hiihtäjälle Ristomatti Hakolalle myönnetään 4 000 euron tunnustuspalkinto sekä lahjoitetaan puu kannustuksena ja kiitoksena hänen saavutuksistaan.

Hakola menestyi erinomaisesti vuoden 2025 hiihdon MM-kisoissa Norjassa. Hän voitti MM-hopeaa perinteisen hiihtotavan parisprintissä Lauri Vuorisen kanssa. Suomi voitti MM-hopeaa 0,01 sekunnin erolla Ruotsiin.

Hakolan ura on ollut vaikuttava ja täynnä merkittäviä saavutuksia. Hän on voittanut mm. kolme MM-mitalia, joista viimeisin tuli Trondheimin MM-kisoissa 2025: Hopeaa parisprintissä Oberstdorfissa 2021, hopeaa viestissä Planicassa 2023 ja hopeaa parisprintissä Trondheimissa 2025.

– Norjan MM-kisoissa saavutetun menestyksen takia on perusteltua palkita Hakola rahapalkinnolla ja järjestää hänelle palkinnonjakotilaisuus, toteaa Kauniaisten kaupunginhallitus päätöksessään.

Hakolan päätös ostaa tontti Kauniaisista ja rakentaa tänne koti osoittaa kaupunginhallituksen mukaan hänen sitoutumisensa kaupunkiin ja sen yhteisöön.

Myös Rovaniemen kaupunginhallitus päätti yksimielisesti myöntää rahallisen palkinnon Hakolan parille Lauri Vuoriselle maastohiihdon MM-kisoissa menestymisestä. Palkinnon suuruudet määriteltiin seuraavasti: 5 000 euroa pronssimitalista, 7 500 euroa hopeamitalista ja 10 000 euroa kultamitalista. Vuorinen voitti sekä hopeaa että pronssia, joten hänelle myönnettiin yhteensä 12 500 euron palkinto.

Staden belönar Ristomatti Hakola

SE SKIDÅKAREN Ristomatti Hakola, bosatt i Grankulla, tilldelas ett hederspris på 4 000 euro samt ett träd som en uppmuntran och ett tack för sina prestationer.

Hakola hade stora framgångar vid skid-VM 2025 i Norge. Tillsammans med Lauri Vuorinen tog han hem ett silver i sprintstafetten i klassisk stil. Finland vann silvermedaljen med en marginal på 0,01 sekunder före Sverige.

Hakolas karriär har varit imponerande och kantad av framgångar. Han har bland annat vunnit tre VM-medaljer, varav den senaste kom vid VM i Trondheim 2025: Silver i sprintstafett i Oberstdorf 2021, silver i stafett i Planica 2023 och silver i sprintstafett i Trondheim 2025.

– Mot bakgrund av framgångarna i Norge är det motiverat att belöna Hakola med ett penningpris och att ord-



Ristomatti Hakola.

na en prisceremoni, konstaterar stadsstyrelsen i sitt beslut.

Att Hakola beslutat att köpa tomt och bygga sitt hem i Grankulla visar enligt stadsstyrelsen hans engagemang för staden och dess gemenskap.

Också Rovaniemi stadsstyrelse har enhälligt beslutat att tilldela en penningbelöning till Hakolas lagkamrat Lauri Vuorinen för framgångarna vid skid-VM. Beloppen fastställdes enligt följande: 5 000 euro för brons, 7 500 euro för silver och 10 000 euro för guld. Vuorinen vann både ett silver och ett brons, vilket ger honom ett sammanlagt pris på 12 500 euro.



Myös maastohiihtäjä Ristomatti Hakola on kutsuttu mitalikahveille. Hakola ja Lauri Vuorinen saavuttivat MM-hopeaa parisprintissä Trondheimissä.



Även skidåkaren Ristomatti Hakola har bjudits in på medaljkaffe. Hakola vann tillsammans med Lauri Vuorinen ett silver i sprintstafetten i VM i Trondheim.



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

V.KRISTAL OY

Ammattitaitoiset siivouspalvelut
yli 20 vuoden kokemuksella.

Kotisiivous • Ikkunanpesu • Yrityssiivous
Suursiivous • Remonttisiivous • Muuttosiivous

Kerro tarpeesi – me autamme!

Muista
kotitalous-
vähennys!
Hinta
-35 %

MM Siivouspalvelut Oy

- Kotisiivoukset
- Myös verotonta alv 0 %
siivouspalvelua senioreille
- Ikkunanpesut
- Toimistosiiuokset

Luotettava siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi



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

Frisörsalong – Parturi & kampaamo

GRANI

Tunnelitie 7 D, Kauniainen

Lapset 25€, Miehet 28€, Naiset 40€

p. 040 144 2244 Ma-pe 10–19 • La 10–18 • Su 12–18



Ostamme autoja

Kaiken merkkiset & kuntoiset kelpaa,
myös asuntoautot/vaunut.
Tarjoa rohkeasti, soittamalla tai laittamalla
(Whatsapp-viestiä) numeroon

045 801 2290.
Moottoriajoneuvot Palm.

PASSIKUVAN
AMMATTILAINEN



SPECIALIST PÅ
PASSBILDER

VALOKUVAT

Puhelimesta - Tabletilta
Tikulta - Muistikortilta
Netistä *Heti mukaan!*

kuvatapio

MUNKKIVUORI 09 485 865 KAARI 09 532 200 LAUTTIS 09 532 100 KAUNIAINEN 09 505 0019

Mattopesu

Tekstiilien kilopesu
Palvelemme Kauniaisissa

Nouto ja palautus sovittaessa

P. 046 618 8851
www.reonet.fi

RUKA

KATSASTUS

p. 010 579 4380
www.rukakatsastus.fi



KUNTOUTUKSEN AJANVARAUSNUMERO MUUTTUU

Tavoitat aikuisten
fysioterapian, toimintaterapian,
puheterapian ajanvarauksen sekä
apuvälinepalvelut ja
kuntoutussuunnittelun
26.5.2025 alkaen numerosta

029 151 2710



Takaisinsoittopalvelu on avoinna
ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-13.00.
Soitamme takaisin mahdollisimman pian.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



NYTT TIDSBOKNINGSNUMMER FÖR REHABILITERING OCH HABILITERING

Från och med den 26 maj 2025
bokar du tid för vuxnas fysioterapi,
ergoterapi och talterapi samt när
hjälpmedelstjänsten och
rehabiliteringsplaneringen på
numret

029 151 2710



Vår återuppringningstjänst är öppen
måndag–torsdag kl. 8–15 och fredag
kl. 8–13.
Vi ringer upp dig så snart som möjligt.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



Etkö saanut lehteä postiluukkuun?

Ilmoita jakeluhäiriöt tähän

Fick du inte tidningen i postluckan?

Anmäl utdelningsstörningar till

Kaunis Grani

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
Jaakko Nevanlinna (KOK/SAML),
pj/ordf.
Nina Colliander-Nyman (SFP/RKP)
Saana Nuutinen (VIHR/GRÖNA)
Markus Jahnsson

**Toimitusneuvosto/
Redaktionsråd**
Jan Sundberg pj/ordf.
Tuula Ihmuotila
Katri Kallio
Markus Jahnsson

Kustantaja/Utgivare
Ab Grankulla Lokaltidning –
Kauniaisten Paikallislehti Oy

Painos/Upplaga 13 000 kpl

Päätoimittaja/Chefredaktör
Jan Snellman
puh./tfn 050 555 1703

Aineisto/Material
Kaupungintalo/Stadshuset

Sähköposti/E-post
kaunisgrani@kauniainen.fi

**Lehden puhelin/
Tidningens telefon**
puh./tfn 050 555 1703

**Internetsivut/
Internetsidorna**
www.kaunisgrani.fi

**Ilmoitukset/
Annonser**
kaunisgrani@kauniainen.fi

**Tilaushinta/
Prenumeration**
30 €/vuosi/år

Taitto/Ombrytning
Kapteeni Kuu

Paino/Tryckeri
Lehtisepät Oy, Lahti/Lahtis

**Tämä lehti painettu/
Detta nummer presslagt**
28.5.2025

Seuraava numero ilmestyy 27.8.2025
Aineisto viimeistään 12.8.2025

Nästa nummer utkommer 27.8.2025
Materialet senast 12.8.2025

Jakeluhäiriöt/Distributionsstörningar
Ilmoita jakeluhäiriöistä: Voit ilmoittaa asiasta
palautelomakkeella, joka löytyy Suomen
Suoramainonta Oy:n sivuilta: <https://jakelupalaute.fi>
Tai puhelimitse 029 001 0040 (to 9–16, ma, pe 9–14).
Anmäl störningar i utdelningen: Du kan meddela om
saken via responsformuläret som finns på Suomen
Suoramainonta Oy:s webbplats: <https://jakelupalaute.fi>
Eller via telefon 029 001 0040 (to 9–16, må, fre 9–14).

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.