

Kaunis Grani

Nro Nr 10/15.10.–4.11.2025 ■ Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla ■ www.kaunisgrani.fi



Täyttä hulinaa ja iloa Villa Junghansissa

s. 18-19

Fullt ös och glädje i Villa Junghans

Kauniaisten musiikkijuhlat

Totta ja tarua

Grankulla musikfest

Saga och sanning

24.10.–2.11.2025



Uusi Paviljonki | Nya Paviljongen

- 24.10. 19.00 Red Nose Company & Avanti: Aleksis Kivi
25.10. 12.00 Keisarin uudet vaatteet | Kejsarens nya kläder
25.10. 19.00 Samuli Edelmann, Jukka Perko, Matti Paatelma
26.10. 17.00 Elina ja Olli Mustonen: Sinetti | Sigillet
1.11.19.00 Melodraama | Melodram, Alma Pöysti & Suomalaisen kamariorkesterin ensemble
Ensemble från Finländska kammorkestrerna
2.11. 17.00 Soitinakatemiati lavalla | Instrumentakademierna på scenen

Kauniaisten kirkko | Grankulla kyrka

- 27.10. 19.00 Musiikkitalon kuoro | Musikhusets kör
31.10. 19.00 Ainola-kvartetti | Ainola-kvartetten
2.11. 12.00 Musiikkimessu | Musikmässa

Ritarihuone, Helsinki | Riddarhuset, Helsingfors

- 16.12. 19.00 Talvikonsertti | Vinterkonsert

Huvilaraja | Villaserien

- 29.10. 18.00 Villa Bensow
30.10. 18.00 Villa Vallmogård
31.10. 13.00 Villa Breda
1.11. 15.00 Kauneuslinna | Chateau de Beauté

Puhujavieraat | Gästtalare

Susanna Mälkki, Erkki Liikanen, Elina ja Olli Mustonen,
Folke Gräsbeck, Clara Palmgren

Liput myös kaupungintalolta!
Biljetter säljs också i stadshuset!



grankullamusikfest.fi | lippu.fi

lippu.fi



Seniorimessut saivat lämpimän vastaanoton

Syyskuun lopussa järjestetyt messut, jotka suunnattiin ennen kaikkea eläkeläisille, olivat menestys. Tapahtuman ideana oli koota saman katon alle toimijoita, joiden palveluista ja tuotteista voi olla iloa ja hyötyä senioreille. Seniorimessujen eli Seniorihulinoiden järjestäjät olivat Granin Lähiapu ry, kaupunki ja seurakunnat, ja tavoitteena on tehdä niistä vuosittainen tapahtuma. Tällä kertaa mukana oli yli 20 näytteilleasettajaa, ja muutaman tunnin aikana messuilla vieraili yli 200 kävijää. Tässä lehdessä kerromme muun muassa, mitä mieltä kävijät olivat tapahtumasta. Raportoimme myös siitä, että Granin Lähiapu jatkaa toimintansa laajentamista luomalla lisää matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja lähelle senioreita. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus tavata muita senioreita vapaamuotoisen yhdessäolon ja kahvikupin äärellä taloyhtiöiden omissa kerhotiloissa. Näin yhdistys pyrkii tavoittamaan yksinäisiä vanhuksia, joille voi olla haaste lähteä kotoa. Tässä seniorinumerossa nostamme esiin myös sen, että Kauniaisten ruotsinkieliset eläkeläiset GSP täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Yhdistys juhlistaa merkkipäivää jäsenilleen järjestettävällä juhlatilaisuudella Uudessa Paviljongissa 17. lokakuuta. Viime vuosina jäsenmäärä on kasvanut, mutta yhdistys kaipaa nuorempia jäseniä, jotka olisivat valmiita tekemään työtä sen tulevaisuuden eteen. Olemme haastatelleet myös kaupunginjohtaja Christoffer Masaria siitä, mitä valtuuston nyt hyväksymä strategia käytännössä merkitsee.

Kaksikielinen strategia ”Kestävästi onnellinen – i en lite bättre stad” sisältää kaksi pää tavoitetta: ”Suomen vetovoimaisin” ja ”Vastuullisesti kasvava ja vahva talous”. Väestötavoitteena on, että kaupungissa on vuoteen 2040 mennessä yli 12 000 asukasta. Myös lisää yrityksiä kaupunkiin toivotaan. Kaupunginjohtaja kommentoi myös Gallträskin ja suljetun rantapromenadin tilannetta. Kauniaislaiset ovat antaneet runsaasti palautetta, ja julkaisemme tässä lehdessä myös yhden mielipidekirjoituksen aiheesta. Useisiin siinä esitettyihin kysymyksiin löytyy toivottavasti vastauksia artikkelista. Masar vetoaa lehdessä aikuisiin, että nämä näyttäisivät hyvää esimerkkiä eivätkä liikkuisi suljetulla alueella. Myös työammatin Jesse Saukkola GRK Suomi Oy:stä muistuttaa, että alueella liikkuminen on hyvin vaarallista. Tässä lehdessä julkaistaan myös Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tuottama liite Elinvoimaa ikääntyneille. Hyvää syksyn jatkoa!



Seniormässan fick ett varmt mottagande

Den mäsä som ordnades i slutet av september och som riktades till framför allt pensionärer blev en succé. Tanken med evenemanget var att under samma tak samla aktörer vars tjänster och produkter kan ge glädje och nytta för seniorer. Senioryran, som evenemanget kallades, ordnades av Grani Närhjälp, staden och församlingarna och målet är att skapa ett årligen återkommande evenemang. Nu fanns över 20 utställare på plats på mässan som besöktes av över 200 personer under de några timmar den pågick. I tidningen får du bland annat läsa om vad besökarna tyckte om mässan. Vi rapporterar också om att Grani Närhjälp fortsätter att utöka sin verksamhet genom att skapa fler mötesplatser med låg tröskel nära seniorerna. Målet är att ge seniorer möjlighet att träffa andra för fritt umgänge och en kopp kaffe i bostadshusens egna klubb rum. På det sättet vill föreningen nå ensam äldre för vilka det kan vara en utmaning att ta sig hemifrån. I detta seniornummer noterar vi också att Grankulla svenska pensionärer GSP fyller 50 år i år. Föreningen firar med en jubileumsfest för sina medlemmar i Nya Paviljongen den 17 oktober. Föreningen har fått fler medlemmar under de senaste åren, men efterlyser fler yngre medlemmar som är beredda att jobba för föreningen och dess framtid. Vi har också intervjuat stadsdirektör Christoffer Masar om vad den strategi som

stadsfullmäktige nu godkänt innebär i praktiken. Strategin med det tvåspråkiga namnet ”Kestävästi onnellinen – i en lite bättre stad” har två huvudmål: ”Finlands mest attraktiva” och ”Ansvarsfullt växande och stark ekonomi”. När det gäller invånarantalet är målet att staden senast år 2040 ska ha över 12 000 invånare. Även fler företag i staden önskas. Stadsdirektören kommer också till tals i en artikel om Gallträsk och den stängda strandpromenaden. Grankullaborna har aktivt kommit med respons om läget och även i denna tidning publicerar vi en insändare om projektet. Flera av frågorna som ställs i insändaren får förhoppningsvis sina svar i artikeln. Masar väddar i tidningen till vuxna att föregå med gott exempel och att inte röra sig på det avstängda området. Även arbetsledaren Jesse Saukkola från GRK Finland Oy påpekar i artikeln att det är mycket farligt att röra sig i området. I tidningen denna gång publiceras också bilagan Livskraft för äldre, som ges ut av Västra Nylands välfärdsområde. Trevlig fortsättning på hösten!



JAN SNELLMAN
PÄÄTOIMITTAJA
CHEFREDAKTÖR

kolumni ■ kolumnen

Turvallisempaa elämää ja vaikuttavia palveluja

FI **HYVINVOINTIALUEEN** palvelut ovat joka päivä läsnä kauniaislaisten arjessa. Miten sitten olemme suunnitelleet parantavamme ja kehittävämme hyvinvointialueen palveluja, ja miten tämä näkyy tulevina vuosina Kauniaisissa? Saimme Kauniaisista asukkailta, järjestöiltä ja kaupungilta strategiaamme rakentavaa palautetta sekä toiveita niistä aiheista, jotka palvelujen kehittämisessä ovat tärkeitä ja toivottuja. Kiitos kaikista saamistamme kommentteista ja mielipiteistä. Seniorien palveluissa mielestämme on tärkeää kehittää kotona asumisen tukea yksilölliseksi ja ennakkoivaksi, jotta se vastaa ikääntyvän väestön tarpeisiin.

Palvelujen tulee olla joustavia ja mahdollistettava vaikuttavat sekä asiakaslähtöiset ratkaisut. Seniorien palveluissa kannatusta sai kotiin tuotavien palvelujen kehittäminen ja kehittyneempien etäpalvelujen hyödyntäminen. Teknologian hyödyntämisestä tuli myös positiivista palautetta, mutta sen ei tule korvata inhimillistä kontaktia. Teknologian hyödyntämisessä esimerkiksi asukkaan kotona tulee huomioida eettisyys, yksityisyys ja sujuva asiakaskokemus. Painotitte kommentteissanne myös kaksikielisyyden, asiakastytytyväisyyden, asiakaspolkujen selkeyden sekä hoidon vaikuttavuuden huomioimista. Ennakoiva analytiikka ja selkeät toimintamallit ovat tärkeitä, jotta tieto johtaa oikea-aikaisiin toimiin ja asiakkaat saavat

apua oikeaan aikaan. Näin mekin ajatteleme hyvinvointialueella. Olemme kirjoittaneet tulevaisuuden suunnitelmaa näkyväksi palvelujen uudistamisen strategiassa 2026–2029. Mielestämme teknologia täydentää kasvokkain tapahtuvia kohtaamisia. Kehitämme palveluja ja asukkaiden palvelupolkuja sujuvammiksi, haluamme, että jokaisella on omalääkäri vahvistamassa hoidon jatkuvuutta ja vaikuttavuutta. Senioreille haluamme luoda turvallisuutta kotona asumiseen. Lupaamme kehittyä vuosien 2026–2029 aikana erityisesti näillä alueilla:

- lisää ensisijaisia palveluja lapsille ja nuorille
- jokaiselle omalääkäri

- turvallisempaa elämää kotona
- asiakaslähtöisemmät ja sujuvamat asiakaspolut
- hyvinvointialue teknologian hyödyntämisen edelläkävijäksi sekä
- kriittiset palvelut toimiviksi kaikissa olosuhteissa.

Kauniaisissa asuu pääkaupunkiseudun terveisvä väestö. Koen, että onkin tärkeää, että huolehdimme aktiivisesti terveydestä, liikumme, syömmme terveellisesti, nukumme hyvät yöunet, pidämme huolta ystävistä ja harrastamme sopivasti. Näin pysyy vireänä ja terveempänä. Hyvinvointialue on kaikenikäisten grani-laisten tukena silloin, kun apua tarvitaan.

Tryggt liv och verkningsfulla tjänster

SE **VÄLFÄRDSOMRÅDETS** tjänster är närvarande varje dag i Grankullabornas liv. Hur har vi planerat att förbättra och utveckla välfärdsområdets tjänster och hur syns detta i Grankulla under de kommande åren? Invånare, organisationer och Grankulla stad har gett respons som bygger upp vår strategi och önskemål om de frågor som är viktiga och efterlängttade när tjänster utvecklas. Tack för alla de kommentarer och åsikter vi har fått. Ni anser att det inom tjänsterna för äldre är viktigt att utveckla stödet för att bo hemma mot individuellt och proaktivt stöd på ett sätt som motsvarar den åldrande befolkningens behov. Tjänsterna ska vara flexibla och möjliggöra verk-ningsfulla och kundorienterade lösningar. Inom tjänsterna för äldre fick vi understöd för utvecklingen av tjänster som till-

handahålls i hemmet och utnyttjandet av mer utvecklade distanstjänster. Vi har också fått positiv respons på användning av teknik, men de tekniska lösningarna får inte ersätta mänskliga kontakter. När teknik utnyttjas, till exempel hemma hos Grankullabor, ska man också beakta den etiska aspekten, privatlivet och en smidig kundupplevelse. I era kommentarer betonade ni också vikten av tvåspråkighet, kundupplevelse, tydliga vårdkedjor och verkningsfull vård. Proaktiva analyser och tydliga verksamhetsmodeller är viktiga, eftersom informationen på så sätt leder till åtgärder och hjälp till kunder i rätt tid. Vid välfärdsområdet tänker vi helt lika. Vi har konkretiserat vår framtidsvision i vår strategi för förnyelse av tjänster 2026–2029. Vi anser att tekniken kompletterar möten ansikte mot ansikte. Vi utvecklar tjänster och invånarnas servicestigar för att göra

dem smidigare och vi vill att alla har en husläkare som stärker kontinuiteten och effektiviteten i vården. Vi önskar skapa trygghet att bo hemma för våra seniorer. Vi lovar utveckla tjänsterna under åren 2026–2029 i synnerhet med följande löften:

- utökade primära tjänster för barn och unga
- en husläkare för alla
- tryggare liv hemma
- mer kundorienterade och smidigare vårdkedjor
- föregångare i utnyttjande av teknologi och
- kritiska tjänster fungerar under alla förhållanden.

I Grankulla bor huvudstadsregionens

friskaste befolkning. Jag upplever det som viktigt att vi aktivt sköter om vår hälsa, rör på oss, äter hälsosamt, sover gott, tar hand om våra vänner och har fritidsaktiviteter i lämplig utsträckning. Så håller vi oss ännu piggare och friskare. Välfärdsområdet har som uppgift att stötta Grankullabor i alla åldrar när de behöver hjälp och stöd.



SANNA SVAHN
LÄNSI-UUDENMAAN
HYVINVOINTI-
ALUEJOHTAJA
VÄSTRA NYLANDS
VÄLFÄRDSOMRÅDES-
DIREKTÖR



OLEMME AVOINNA JOKA PÄIVÄ KLO 10:30–22:00

UUNITUOREET UUTUDET:
Chipotlekana • Frutti di Lago • Kalamestari • Kana Parmigiano
Kolmen chilin beef • Kreikkalainen kana • Tulinen katkarapu
Tulinen n'dujakana

Kotipizza Grani

VALIKOIMA
UUDISTUI



Skall Du köpa eller sälja?



Riikka Wirta
050 571 3604
företagare, AFM



Rolf Wirta
0400 332 727
företagare



Anna Relander
0500 66 8888
försäljnings-
chef, AFM



Kristofer Öfverström
0400 44 8888
Senior Broker,
AFM



Arto Rautemaa
040 726 8888
YKV, AFM,
AKA (bostäder)



Päivi Holmberg
050 406 9459
försäljnings-
representant, KED



Nina Allenius
050 570 6900
försäljnings-
representant



Kristiina Laaksonen
050 322 2772
försäljnings-
representant



Ann-Marie Nordström
050 475 7375
AFM

Via oss handlar Du tryggt, smidigt och effektivt.

Fråga även om hus och bostäder vi har i tyst försäljning.

Ring för ett kostnadsfritt värderingsbesök.

Kiinteistömaailma Grankulla

Pecasa Oy (Bulevardin Kodit)
(09) 2311 0300, kauniainen@kiinteistomaailma.fi
Tunnelvägen 4 (Grani Köpcentrum), 02700 Grankulla



Kiinteistömaailma

kirjasto vinkkaa ■ bibban tipsar

FI KIRJASTOLLA on muutto kesken. Muutamme takaisin keskustaan ja muuton ajan kirjastossa on supistetut palvelut. Ma 13.10.–to 4.12. voit hakea varauksia ja palauttaa lainojasi kirjaston väistötiloissa (Palokunnantie 3). Muut kirjastopalvelut ovat tauolla. Tarkista aukioloajat kirjaston nettisivuilta: kauniainen.fi/kirjasto. Kirjaston remontoituid tilat Thurmaninaukiolla avataan ma 8.12.

SE BIBLIOTEKET har flytten på hälft. Vi flyttar tillbaka till centrum, och medan flytten pågår erbjuder vi begränsad service. Mån 13.10–tors 4.12 kan du hämta reservationer och återlämna dina lån i bibbans tillfälliga utrymmen (Brandkärsvägen 3). Alla övriga bibliotekstjänster är satta på paus. Kolla våra öppettider på bibbans hemsidor: grankulla.fi/biblioteket. Bibliotekets renoverade utrymmen vid Thurmansplatsen öppnas mån 8.12.



Ilta jätti hienoja muistoja, sanoo juhlapuheen pitänyt Jenny Segersven. Juontajina toimivat Kaj Kunnas ja Robson Lindberg.
Kvällen lämnade fina minnen, säger Jenny Segersven, som höll festtalet. Kaj Kunnas och Robson Lindberg agerade som speakers.



Christoffer von Knorring, Jesper Brandt, GrIFK Alpine.



Marcus Sandell, GrIFK Alpine.



Greta Wirén, Isabel Larsson, GrIFK Käsipallo/Handboll.

FI GRANKULLA IFK:n jäsenet ja ystävät kokoontuivat juhlistamaan seuran 100-vuotisjuhlaa gaalailtaan Kalastajatorpalla 20.9. Paikalle saapui 400 henkilöä kunnioittamaan seuran pitkää ja menestyksestä historiaa.
Ilta tarjosi unohtumattomia hetkiä, musiikkia, hyvää ruokaa ja juomaa sekä mukavia kohtaamisia. Musiikista vastasivat GrIFK:n oma Hotfile-yhtye sekä DJ Shonas.
Illan aikana järjestettiin huutokauppa, jonka tuotot ohjataan kokonaisuudessaan GrIFK:n jaostojen tukirahastoihin.

SE GRANKULLA IFK:s medlemmar och vänner firade föreningens 100-årsjubileum med en galakväll på Fiskartorpet 20.9. På plats under kvällen för att fira föreningens långa och framgångsrika historia fanns 400 personer.
Kvällen bjöd på minnesvärda inslag, musik, god mat och dryck samt trevliga möten. För musiken stod GrIFK-bandet Hotfile och DJ Shonas.
Under kvällen ordnades en auktion och intäkterna går oavkortat till GrIFK-sektionernas stödfonder.

Kenestä Kauniaisten Vuoden yrittäjä 2025?

FI KAUNIAISTEN Yrittäjät ry – Grankulla Företagare rf kutsuu kaikki kaupunkilaiset valitsemaan Vuoden yrittäjää. Äänestys tapahtuu, kuten aikaisempinakin vuosina kaupungin hallinnoimalla webropol-äänestysalustalla. Äänestyksen voittaja, eniten ääniä saanut, julkistetaan 27.11.

Vem blir Årets företagare 2025?

SE GRANKULLA Företagare rf – Kauniaisten Yrittäjät ry bjuder in alla invånare att välja Årets företagare. Röstningen sker, precis som tidigare år, via stadens webropol-röstningsplattform. Vinnaren, den företagare som fått flest röster, avslöjas 27.11.

luontonurkka ■ henriks hörna



HENRIK BREMER

FI HARMAAPÄÄTIKKA, joka on hieman käpytikkaa isompi, on harvinaisempi vieras.

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

SE GRÅSPETTEN, aningen större än den större hackspetten, är en ovanligare gäst.

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

suosittelemme vi rekommenderar

Grani Swing Sextet & Dizzy Queens

SE UNDERSTÖDSFÖRENINGEN för jazzmusik i Grankulla rf arrangerar sin årliga höstkoncert lördagen 15.11.2025 kl. 18-20 i Nya Paviljongen i Grankulla. Publikén får njuta av svängig damenergi samt melodisk latinamerikansk swing och traditionell jazzmusik som spelas av vårt lands toppmusiker
Biljetterna kostar enligt arrangörerna endast 25 euro och inkluderar förutom svängig musik även programblad, garderobsavgift samt kaffeservering under pausen.
– Vi rekommenderar att man redan nu bokar sin biljett på Lippu.fi, så att man inte missar höstens svängigaste evenemang, hälsar arrangörerna.

Grani Swing Sextet & Dizzy Queens

FI KAUNIAISTEN jazzmusiikin kannatusyhdistys ry järjestää lauantaina 15.11.2025 klo 18–20 vuosittaisen syyskonsertinsa Kauniaisten Uudessa Paviljongissa. Luvassa on svengaavaa naisenergiaa ja maamme kärkeä kimuusikoista kootun sekstetin tarjoamaa melodista lattarimusiikkia sekä swingiä ja perinnejazzia.
Liput maksavat järjestäjien mukaan vain 25 euroa ja lipun hintaan sisältyy svengaavan musiikin lisäksi myös ohjelmalehtinen, vaatesäilytysmaksu sekä kahvitarjoilua tauolla.
– Suosittelemme lipun varaamista mahdollisimman pian, jotta varmasti pääsette osallistumaan syksyn svengaavimpaan tapahtumaan, järjestävät sanovat.

Kimmo Leppälä – clarinet & tenorsax, Risto Salmi – clarinet & tenorsax, Zhenia Gimer – piano & clarinet, Fred Ahlberg – guitar, Hannu Rantanen – bass, Rabbe Hjelt, drums, Lidia Bäck, Nora Grotenfelt & Daniela Fogelholm – vocal.



ZSOFIA PURNHAUSER

Lyhtykävely lokakuussa

FI SYKSYN ILLAT ovat pimentyneet ja naapureita sekä tuttuja näkee ulkona taas vähemmän. Kauniaisten suomalainen seurakunta järjestää yhteistyössä paikallisen partion ja KOLE ry:n kanssa lyhtykävelyn Gallträskillä.
Voit lähteä kävelyllä yksin tai yhdessä. Reitin varrella on mietiskelyyn virittäviä lyhyitä tekstejä sekä musiikkia ja lämmintä mehua. Lapset on huomioitu omilla lyhtykävelyyn sopivilla lasten pyhiinvaellusteksteillä. Lyhdyt valaisevat reittiä, mutta lisävalosta ei lokakuun lopussa ole haittaa, joten oman lyhdyn tai taskulampun saa mielellään ottaa mukaan. Gallträskin pohjoisrannalla olevan remontin takia lyhtykävely toteutetaan eteläisellä rantapolulla ja Träskmossenin esteettömillä pitkospuilla. Voit lähteä kävelyllä kolmesta eri pisteestä:
Eteläinen Suotie-Oppilaskodintie risteys / Träskmossenin polun alku, Eteläinen Heikelintie / KOLE ry:n varasto ja Jollalaituri.

Tapahtuma on sunnuntaina 26.10. klo 17–19. Tapahtumassa mukana: Kauniaisten suomalainen seurakunta sekä joukko seurakunnan luottamushenkilöitä, Partiolippukunta Toimenpojat, KOLE ry sekä Raamattuopiston musiikkilinjalaisia.

Uusi strategia hyväksytty:

Asukasmäärä yli 12 000 vuonna 2040

Kauniainen haluaa tulevaisuudessa olla Suomen vetovoimaisin kaupunki. Uudessa strategiassa, jonka kaupunginvaltuusto hyväksyi syyskuussa, painotetaan varhaiskasvatusta ja koulutusta, vastuullista taloudenpitoa, kaksikielisyyttä sekä yhteisöllisyyttä.

Uudessa strategiassa, jolla on kaksikielinen nimi ”Kestävästi onnellinen – i en lite bättre stad”, on kaksi pää tavoitetta: ”Suomen vetovoimaisin” ja ”Vastuullisesti kasvava ja vahva talous”. Molemmat tavoitteet jakautuvat neljään läpimurtohankkeeseen, joille on määritelty lopputulokset ja seurantaprosessi.

– Tämän strategian yksi tärkeimmistä viesteistä on mielestäni se, että vahva talous edellyttää yhdistelmää priorisointeja, tarkkaa kulukuria, mutta myöskin kasvua. Priorisoinneilla ja tarkalla kulukurilla varmistamme, että kulupuoli pysyy hallinnassa, kun taas asukasluvun kasvu ja yritysten menestyminen luo edellytykset verotulojen kasvu. Tällä yhdistelmällä varmistamme myös, että pystymme rahoittamaan tarvittavat investoinnit ja että Kauniaisten kuntaverot strategian mukaisesti pysyy Suomen matalimpana. Olemalla Suomen vetovoimaisin, luomme myös edellytykset kestäville kasvuille ja onnellisuudelle, kaupunginjohtaja **Christoffer Masar** sanoo.

Kaupunkiin tulee odotusten mukaan tulevaisuudessa lisää yrityksiä, ja asukasmäärän odotetaan olevan 12 250 viimeistään vuoteen 2040 mennessä. Strategian mukaan kaavoitus luo edellytyksiä veropohjan kasvuun ja rakentaa houkuttelevaa asuin ympäristöä Kauniaisiin.

– Strategian asukasluvutavoite on 12 250 asukasta vuoteen 2040 mennessä. Asukasluvun ollessa nyt noin 10 200 tämä tarkoittaa noin 20 prosentin kasvua noin 15 vuodessa. Keskimääräisenä vuosittaisena kasvuprosenttina se on varsin ideaali. Suurin haaste liittyy siihen, että Kauniaisilla on varsin rajallisesti jo hyväksyttyjä kaavoja, jotka mahdollistaisivat suuremmissa mittakaavassa uutta asuntorakentamista. Koska kaavaprosessit ovat väistämättä varsin aikaa vieviä ja aikajana siitä, että asemakaavoitus käynnistetään siihen, että ensimmäiset asukkaat muuttavat uusiin asuntoihin on pitkä, tarkoittaa se käytännössä sitä, että kasvu todennäköisesti tulee olemaan varsin hidasta strategiakauden alussa. Hyvällä viranhaltijoiden ja päättäjien yhteistyöllä sekä yhteisellä suunnalla tavoite on kuitenkin täysin saavutettavissa.

Tavoitteen saavuttamiseksi strategiassa on päätetty kolmesta priorisoidusta kaavahankkeesta: suomenkielinen alakoulu, Työväen Akatemia ja Tammikumpu. Lisäksi on tarkoitus laajemmin visioida kaupungintalokorttelin ja keskusta-alueen tulevaisuutta.

– Tämä tarkoittaa käytännössä, että tulemme ennen uuden kaavahankkeen käynnistämistä kaupungintalokorttelissa tai

muualla keskustan alueella tarkastelemaan koko keskustakokonaisuutta laajemmin. Työtä ohjaavat se, että rakentamista tulisi tehostaa, korkeutta nostaa ja että keskusta toteutetaan niin, että siitä tulee elävä oleskelutila kaupunkilaisille. Kuten muissakin asioissa niin virkamiehet valmistelevat ja päätöksentekijät tekevät päätökset uusista tavoitteista. Emme ole vielä ehtineet sopia tarkemmasta aikataulusta kyseiselle työlle.

Koskien koulukysymyksiä ja uuden alakoulun rakentamista, RKP ehdotti lisäystä, joka hyväksyttiin valtuustossa. Muutos koski pääasiassa suomenkielisen alakoulun tilojen jatkosuunnittelua:

”Tilanteen muututtua ja huomioiden tarveselvityksessä KH 24.3.2025 todetut seikat oppilasmäärän kehityksestä ja taloustilanteesta, tulee alakoulun tarvitsemat tilaratkaisut – mukaan lukien nykyisten koulurakennusten hyödyntäminen – tutkia ennen koulun hankesuunnittelun käynnistämistä. Suunnittelu käynnistetään kun tilaratkaisusta on tehty päätös.”

Lisää yrityksiä halutaan

Kauniainen haluaa tulevaisuudessa lisää yrityksiä kaupunkiin. Miten se onnistuu?

– Kaupungin rooli on ennen kaikkea olla edellytysten luoja. Pienenä kaupunkina emme pysty yrityspalveluiden laajuudessa kilpailemaan isompien naapureidemme kanssa, sen sijaan voimme olla heitä ketterämpiä ja luoda sellaisia ”yhden luukun toimintatapoja”, jotka eivät isoissa kaupungeissa ole mahdollisia. Meiltä puuttuvat yritystontit, mutta meillä on Suomen koulutetuin väestö ja paljon yrittäjähenkisiä asukkaita, joissa on paljon potentiaalia myös uusiin yrityksiin Kauniaisissa. Aikaisempaa aktiivisempi viestintä ja markkinointi tuovat meidät myös potentiaalisten yrittäjien tietoisuuteen nykyistä paremmin.

Yhteisöllisyyskin sisältyy strategiaan. Kaupunginjohtajan mukaan yhteisöllisyyden luovat ennen kaikkea kauniaislaiset yksilöt ja yhteisöt.

– Kaupunkiorganisaatio ei ole se, joka luo yhteisöllisyyden, mutta meillä on kuitenkin tärkeä rooli siihen kannustamisessa. Kaupunki voi luoda puitteet ja esimerkiksi järjestää yhteisiä keskustelutilaisuuksia, asukasiloja, asukasraateja ja tapahtumia, joissa eri toimijoiden on helppo tavata ja tehdä yhteistyötä.

Myös kaksikielisyyttä painotetaan strategiassa. Kaupun-

ginjohtajan mukaan on yksinkertaisuudessaan kyse siitä, että palvelua on kaikissa kaupungin toiminnoissa oltava saatavilla sekä suomeksi että ruotsiksi.

– Tähän sisältyy toki myös kaupungin viestintä. Tärkeää on myös tiivistyvä yhteistyö suomenkielisten ja ruotsinkielisten päiväkotien ja koulujen välillä sekä toimiva kielikylpy.

Vaatinut työtä tuntikaupalla

Strategian parissa on koko valtuuston, kaupungin johtoryhmän ja tulosaluapäälliköiden sekä ulkopuolisen strategiakonsultin (Stradigo Oy) toimesta työskennelty kick off -tilaisuuden lisäksi yhteensä viidessä noin kolmen tunnin strategiatyöpajassa.

– Tämän lisäksi tiiviimpi kaupunginhallituksesta, kaupungin johtoryhmästä ja valtuustoryhmien puheenjohtajista koostuva kokoonpano teki vielä strategian lopputyöstöä kahdessa eri tilaisuudessa ennen lopullisia kaupunginhallituksen ja kaupunginvaltuuston virallisia käsittelyjä. Kaupungin johtoryhmä toimi strategiatyön ohjausryhmänä, joka kokoontui vähintään kerran ennen kutakin strategiatyöpajaa.

Oletko tyytyväinen lopputulokseen?

– Asiaa voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Kaupunginhallitus asetti keväällä 2025 strategiatyölle tiukan aikataulun, tavoitteena oli saada uusi strategia hyväksyttyä syyskuussa. Tämä siksi, että uusi strategia näkyisi heti uuden valtuuston ensimmäisessä talousarviossa, missä emme onnistuneet viime valtuustokaudella. Aikataulu oli tiukka, mutta onnistuimme siinä, kun valtuusto 15.9. pystyi hyväksymään uuden strategian. Se, voidaanko strategiaa pitää onnistuneena, riippuu kahdesta seikasta eli strategiasta itsestään ja siitä, miten sen toteuttamisessa onnistutaan. Strategiaprosessi ja sen lopputuloksena syntynyt strategia on mielestäni onnistunut, ja laaja päätöksentekijöiden ja johtavien viranhaltijoiden osallistaminen näkyy toivottavasti sitoutumisessa sen toteuttamiseen.

Granin tulee tulevaisuudessa olla Suomen houkuttelevin kaupunki, joka vetää puoleensa uusia asukkaita. Miten itse markkinoisit kaupunkia henkilölle, joka ei tunne sitä entuudestaan?

– Itsekin Kauniaisissa asuvana sanoisin, että loppupeleissä parasta Granissa on arjen toimivuus. Toimivat palvelut, lyhyet etäisyydet ja huikea tarjonta erilaisia harrastusmahdollisuuksia turvallisessa ja vihreässä asuin ympäristössä.

JAN SNELLMAN

KAUNIAISTEN KAUPUNKI/GRANKULLA STAD



Ny strategi godkänd: Invånarantalet över 12 000 år 2040

Grankulla vill i framtiden vara Finlands mest attraktiva stad. I den nya strategin, som stadsfullmäktige godkände i september, betonas småbarnspedagogik och utbildning, ansvarsfull ekonomisk förvaltning, tvåspråkighet och gemenskap.

Strategin med det tvåspråkiga namnet ”Kestävästi onnelinen – i en lite bättre stad” har två huvudmål: ”Finlands mest attraktiva” och ”Ansvarsfullt växande och stark ekonomi”. Båda målen delas upp i fyra genombrottsprojekt, för vilka resultat och uppföljningsprocesser har definierats.

– Ett av de viktigaste budskapen med strategin är enligt min mening att en stark ekonomi förutsätter en kombination av prioriteringar, strikt kostnadskontroll men också tillväxt. Genom prioriteringar och kostnadskontroll säkerställer vi att utgifterna hålls under kontroll, medan befolkningstillväxt och framgångsrika företag skapar förutsättningar för ökade skatteinkomster. Med den här kombinationen kan vi också finansiera nödvändiga investeringar och se till att kommunalskatten, i enlighet med strategin, förblir den lägsta i Finland. Genom att vara Finlands mest attraktiva stad skapar vi också förutsättningar för hållbar tillväxt och välbästande, säger stadsdirektör **Christoffer Masar**.

Staden förväntas i framtiden få fler företag, och invånarantalet väntas vara 12 250 senast år 2040. Enligt strategin skapar planläggningen förutsättningar för tillväxt i skatteunderlaget och bygger en lockande boendemiljö i Grankulla.

– Målet i strategin är 12 250 invånare år 2040. Eftersom invånarantalet i dag är omkring 10 200 betyder det ungefär 20 procents tillväxt på cirka 15 år. Som genomsnittlig årlig tillväxttakt är det ganska idealiskt. Den största utmaningen är att Grankulla har rätt begränsat med redan godkända planer som i större utsträckning möjliggör ny bostadsbyggnation. Eftersom planlägningsprocesser oundvikligen tar tid och tidsspannet från det att planeringen inleds till dess att de första invånarna kan flytta in i nya bostäder är långt, betyder det i praktiken att tillväxten sannolikt blir långsam i början av strategiperioden. Med gott samarbete mellan tjänstemän och beslutsfattare och med en gemensam riktning är målet ändå fullt möjligt att nå.

För att nå målet har man i strategin beslutat om tre prioriterade planlägningsprojekt: det finskspråkiga lågstadiet, Arbetarakademin och Ekkulla. Dessutom är tanken att skapa en helhetsvision för stadshus kvarteret och centrumområdet.

– Det här innebär i praktiken att vi, innan vi inleder nya planlägningsprojekt i stadshus kvarteret eller i centrumområdet, kommer att se på centrumområdet i sin helhet. Arbetet styrs av att byggandet ska förtätas, höjden ökas och att centrum ska förverkligas på ett sätt som gör det till en livfull mötesplats för invånarna. Precis som i andra frågor är det tjänstemännen som bereder och beslutsfattarna som



JAN SNELLMAN

fattar besluten om de nya målen. Vi har ännu inte hunnit fastställa en mer detaljerad tidtabell för det här arbetet.

När det gäller skolsatsningarna och det nya lågstadiet föreslog SFP ett tillägg som godkändes av fullmäktige. Ändringen gällde främst den fortsatta planeringen av utrymmena för det finskspråkiga lågstadiet:

“Med beaktande av den förändrade situationen och de i behovsutredningen (KH 24.3.2025) konstaterade omständigheterna gällande elevantalets utveckling och den ekonomiska situationen, ska de lokallösningar som grundskolan behöver – inklusive möjligheterna att utnyttja befintliga skolbyggnader – utredas innan projektplaneringen för skolan inleds. Planeringen inleds när beslut om lösningen har fattats.”

Fler företag önskas

Grankulla vill i framtiden se fler företag etablera sig i staden. Hur ska det lyckas?

– Stadens roll är framför allt att skapa förutsättningar. Som liten stad kan vi inte konkurrera med våra större grannar vad gäller omfattningen på företagstjänster, men i stället kan vi vara mer flexibla och skapa sådana ”en-dörrens-lösningar” som inte är möjliga i större städer. Vi saknar företagstomter, men vi har Finlands bäst utbildade befolkning och många företagssamma invånare, vilket innebär stor potential även för nya företag i Grankulla. Mer aktiv kommunikation och marknadsföring gör också att vi i högre grad kommer till potentiella företagares kännedom.

Också gemenskapen betonas i strategin. Enligt stadsdirektören är det framför allt Grankullaborna själva och deras gemenskaper som skapar den.

– Stadsorganisationen är inte den som skapar gemenskapen, men vi har ändå en viktig roll i att uppmuntra till den. Staden kan skapa ramarna och till exempel ordna gemensamma diskussionstillfällen, invånarkvällar, invånarråd och evenemang där olika aktörer lätt kan mötas och samarbeta.

Även tvåspråkigheten betonas i strategin. Enligt stadsdirektören handlar det i all enkelhet om att service inom alla stadens verksamheter ska finnas tillgänglig både på finska och svenska.

– Till detta hör givetvis också stadens kommunikation. Viktigt är också ett allt tätare samarbete mellan de finsk- och svenskspråkiga daghemmen och skolorna samt en fungerande språkbadspraxis.

Arbetet har krävt många timmar

Hela fullmäktige, stadens ledningsgrupp, resultatområdescheferna och en extern konsult (Stradigo Oy) har, förutom vid ett inledande kick off-tillfälle, deltagit i fem cirka tre timmar långa strategiverkstäder.

– Dessutom har en mindre grupp bestående av representanter för stadsstyrelsen, ledningsgruppen och fullmäktigegruppens ordförande fortsatt det slutliga strategiarbetet vid två olika tillfällen innan de slutliga behandlingarna i stadsstyrelsen och stadsfullmäktige. Ledningsgruppen fungerade som styrgrupp för strategiarbetet och sammanträdde minst en gång inför varje strategiverkstad.

Är du nöjd med slutresultatet?

– Det kan ses ur många olika perspektiv. I våras satte stadsstyrelsen en stram tidtabell för strategiarbetet, med målet att få den nya strategin godkänd i september. Syftet var att strategin genast skulle synas i det nya fullmäktiges första budgetarbete, något vi inte lyckades med förra fullmäktigeperioden. Tidtabellen var stram, men vi lyckades och fullmäktige kunde godkänna strategin den 15 september. Om man kan betrakta strategin som lyckad beror på två olika saker: strategin i sig och hur väl man lyckas med implementeringen. Själva strategiprocessen och den strategi som togs fram tycker jag har varit lyckad, och det breda deltagandet från beslutsfattare och ledande tjänstemän syns förhoppningsvis i att man också förbinder sig till att genomföra den.

Grankulla ska i framtiden vara Finlands mest attraktiva stad som lockar nya invånare. Hur skulle du själv marknadsföra staden för en person som inte känner till den?

– Som själv boende i Grankulla skulle jag säga att det som i slutändan är bäst med Grani är smidigheten i vardagen. Fungerande service, korta avstånd och ett fantastiskt utbud av fritidsmöjligheter i en trygg och grön boendemiljö.

Strategia tiiviisti

Kauniainen haluaa olla **Suomen vetovoimaisin kaupunki** tarjoamalla saavutettavia, kaksikielisiä palveluita sekä vaalimalla kulttuurista monimuotoisuutta, yhteisöllisyyttä ja lähellä olevaa luontoa. Uudessa strategiassa on kaksi päätavoitetta: ”Suomen vetovoimaisin” ja ”Vastuullisesti kasvava ja vahva talous”.

Strategia korostaa tätä:

1.Varhaiskasvatus ja koulutus

- Laadukas varhaiskasvatus ja hyvä koulutus nähdään keskeisinä tekijöinä kaupungin vetovoimassa.
- Tavoitteena on parantaa oppimistuloksia, tukea lapsia varhain sekä panostaa pedagogiseen laatuun.
- Tilat suunnitellaan joustaviksi ja pitkäikäisiksi.

2.Vastuullinen talous ja pitkän tähtäimen investoinnit

- Kaupungilla on selkeä suunnitelma kaavoituksesta sekä kohdennetuista investoinneista.
- Korjausvelka pyritään saamaan hallintaan, ja resurssit ohjataan sinne, missä niitä eniten tarvitaan.
- Talouden tasapainosta huolehditaan pitkällä aikavälillä.

3.Kaksikielisyys, hyvinvointi ja luonto

- Kaksikielisyys on kilpailuetu ja osa Kauniaisten identiteettiä.
- Yhteisöllisyys, monimuotoisuus sekä palveluiden tasa-arvo korostuvat.
- Luonto sekä matalan kynnyksen liikunta- ja vapaa-ajan mahdollisuudet ovat keskeisiä.

4. Johtaminen ja toimintatapojen kehittäminen

- Toimintaa tehostetaan nykyaikaisin työtapoin, paremmalla datan hyödyntämisellä ja digitalisaatiolla.
- Vastuuroolit selkeytetään politiikan ja virkamiesjohton välillä.
- Strategia näkyy arjessa konkreettisten läpimurtohankkeiden ja jatkuvien parannusten kautta.

Strategiaan ja päätökseen voi tutustua os. www.kauniainen.fi

Strategin i korthet

Grankulla vill vara **Finlands attraktivaste stad** genom att erbjuda tillgängliga, tvåspråkiga tjänster och genom att värna om kulturell mångfald, gemenskap och natur. I det nya strategiförslaget finns två huvudmål: ”Finlands attraktivaste” och ”En ansvarsfullt växande och stark ekonomi”.

Strategin lyfter fram detta:

1. Utbildning och småbarnspedagogik

- Högklassig småbarnspedagogik och skolor ses som avgörande för att locka nya invånare och stödja hela stadens livskraft.
- Fokus ligger på goda resultat i läsning och skrivning, tidiga stödsatser och pedagogisk kvalitet.
- Lokaler ska vara mångsidiga och långsiktiga.

2.Ekonomisk styrning och långsiktiga investeringar

- Staden ska växa ansvarsfullt med effektiv planläggning och tydliga prioriteringar.
- Investeringar som skolprojekt och infrastruktur planeras med hänsyn till långsiktig hållbarhet.
- Ekonomin ska balanseras, renoveringsskulden hanteras och resurserna styrs dit där de behövs mest.

3. Tvåspråkighet, välfärd och natur

- Tvåspråkigheten ses som konkurrensfördel och en central del av stadens identitet.
- Gemenskap, delaktighet och möten över språkgränser och generationer är viktiga.
- Naturen och tillgång till motion med låg tröskel och fritidsaktiviteter ska stärkas. Skyddade naturområden ska utökas.

4. Ledarskap och arbetssätt

- Förvaltning och tjänstemannaorganisation utvecklas med modernare arbetssätt, bättre dataanvändning och digitalisering.
- Tydlig roll- och ansvarsfördelning mellan politiker och tjänstemän.
- Strategin ska synas i vardagen genom konkreta genombrottsprojekt och kontinuerliga förbättringar.

Strategin och beslutet kan ses på www.grankulla.fi

Kaupunginjohtaja vetoaa:

Noudattakaa kieltokylttejä Gallträskillä

Vanhentuneen vesihuoltoverkoston saneeraus Gallträskin pohjoisrannan alueella on tuonut runsaasti palautetta suoraan kaupunginjohtaja Christoffer Masarille. Hän ymmärtää asukkaiden tyytymättömyyden, mutta vetoaa samalla erityisesti aikuisiin, jotteivat he näyttäisi huonoa esimerkkiä ja liikkuisi suljetulla alueella.

Rakennustyömaan vuoksi rantatie ja uimalaituri ovat toistaiseksi suljettuina. Sulkeminen on välttämätöntä turvallisuussyistä, ja alueella liikkuminen on ehdottomasti kiellettyä. Työmaa on aidattu, ja vaihtoehtoisia kulkureittejä esittävät kartat on kiinnitetty aitoihin.

Kun KG vierailee työmaalla työntekijä kertoo, että aitoja siirretään päivittäin. Tämän vahvistaa myös vastaava mestari **Jesse Saukkola** GRK Suomi Oy:stä.

– Kyllä, ihmiset siirtävät aitoja erityisesti iltaisin ja välillä päiväsaikaan myös. Sanoisin, että aitojen aukaiseminen ohikulkijan puolesta on jokapäiväistä. Kieltokylteistä ei välitetä juurikaan, mutta kun ihmisille sanoo asiasta he kyllä uskovat, hän kertoo.

Alueella liikkuminen erityisesti silloin kun työntekijät eivät ole paikalla on hänen mukaansa hyvin vaarallista.

– Alueella ei ole tällä hetkellä valaistusta ja siellä on pari metriä syviä kaivantoja, joissa on kaivutukia. Jos ihminen putoaa tällaiseen kaivantoon, voi hän lyödä päänsä kaivutuen reunaan ja tällöin on vaarana hukkaa kaivantoon, koska ne täyttyvät luonnollisesti vedellä, kun pumppaus ei ole käynnissä. Kaivantojen ympärillä on toki vielä erikseen aidat, Jesse Saukkola sanoo.

Konekuskit huomioivat työtä tehdessään työparinsa liikkeen, ja jos jaloissa kulkee jatkuvasti ulkopuolisia ihmisiä, se aiheuttaa aina vaaratilanteen.

– Ylimääräiset liikkujat alueella täten hidastavat myös työtämme ja tämä saattaa venyttää urakkaamme. Tällä hetkellä alueella on myös paljon paineputkia maan päällä, joihin pimeällä kompastuu helposti. Tähän asti olemme välttäneet suorilta vaaratilanteilta hyvin, mutta tämä on vaatinut ylimääräistä huomioimista kuskeiltamme ja tämä luonnollisesti hidastaa työtämme.

Lapsille on hänen mukaansa syytä kertoa kotona myös alueen vaaroista, eikä lapsia missään nimessä pidä kannustaa käyttämään reittiä.

– Se on vastuutonta. Lähitulevaisuudessa alueella aloitetaan myös louhinnat, eli alue on oikeasti työmaa-alue, joka on vaarallinen ulkopuolisille. Älkää tulko alueelle, kiitos, hän toteaa.

Christoffer Masar vetoaa myös vanhempiin:

– Älkää näyttäkö huonoa esimerkkiä lapsille ja nuorille. Jos aikuiset liikkuvat alueella, lapset voivat mennä sinne myöhemmin ilman vanhempiaan, ja silloin riskit ovat suuria, Masar varoittaa.

Hän ymmärtää, että graniilaisten tyytymättömyys on suurta, mutta muistuttaa, että kaupungilla on rajalliset mahdollisuudet



Kaupunginjohtaja Christoffer Masarin suosikkireitteihin kaupungissa kuuluu ehdottomasti kävely Gallträskin ympäri. Ennen rakennushanketta hän teki sen lähes päivittäin. Vaikka hän ymmärtää kritiikin, hän muistuttaa myös positiivisesta puolesta: – Tämä on tärkeä investointi perusinfrastruktuuriimme. Meidän tulee olla iloisia siitä, että vesihuolto pysyy kunnossa. Kyseessä on lisäksi investointi, jonka kustannuksia kaupunki ei maksa.

Att gå runt Gallträsk är absolut en av stadsdirektör Christoffer Masars favoritrutter i staden. Före byggprojektet gjorde han det nästan dagligen. Även om han förstår kritiken, ska man enligt honom inte glömma det positiva. – Det här är en viktig investering i vår basinfrastruktur och vi ska vara glada över att vår vattenförsörjning hålls i skick. Det här är dessutom en investering som inte staden betalar för.

vaikuttaa asiaan. Kyseessä on HSY:n ja GRK Suomi Oy:n hanke, ja kaupunki kannustaa ripeisiin aikatauluihin, mutta samalla hän toteaa, että tietyt työvaiheet vievät aikaa eikä ympäri vuorokauden työskentely ole mahdollista kustannussyistä.

Kritiikkiä on kohdistunut erityisesti aikatauluun eli siihen, että hanke käynnistettiin kesken uimakauden. Masar kuitenkin perustelee, että syksyn ja talven lähestyessä oli välttämätöntä aloittaa silloin, kun maa ei vielä ollut jäässä. Jos aloitus olisi siirtynyt, projekti olisi venynyt toisesta päästä.

Uimalaiturin osalta Masar toteaa, että kaupunki ei valitettavasti voi rakentaa tilapäistä laituria muualle Kolen laiturin ollessa pois käytöstä.

– Jos kaupunki rakentaisi laiturin, siitä tulisi heti viralinen uimaranta, mikä vaatisi runsaasti resursseja. Silloin tulisi esimerkiksi velvollisuus järjestää valvontaa. Tässä mielessä on ollut hyvä ratkaisu, että KOLE on huolehtii laiturista, hän sanoo.



JAN SNELLMAN

Avaaminen keväällä

Rakennuttajavalvoja **Kimmo Karjalainen** HSY:ltä kertoo KG:lle, että rantaraitin avaaminen menee ensi keväälle.

– Aluetta ei oteta käyttöön vaiheittain, koska urakoitsijan koneet liikkuvat raitilla vielä viimeistelytyöidenkin aikana, hän sanoo.

Hän kertoo, että palautetta hänelle on tullut maltillisesti, lähinnä puiden kaadoista.

– Lisäksi asukkailla on tullut kyselyjä voitaisiinko rantaraittia korottaa, koska alueella on keväisin tulvia.

Saneeraus koskee vesihuoltoa Pohjoisella Suotiemellä, Sveanpolulla, Rantamajantiellä, Mäkitiellä, Rikhardinkujalla sekä Gallträskin rantaraitilla. Urakoitsijana toimii GRK Suomi Oy, ja hankkeessa uusitaan runkovesijohto sekä painejäteviemäri. Koko urakan arvioitu valmistumisaika on kesäkuu 2026.

JAN SNELLMAN

Stadsdirektören vädjar:

Följ förbudsskyltarna vid Gallträsk

Saneringen av det föråldrade vattenförsörjningsnätet vid den norra strandvägen vid Gallträsk har lett till en våg av respons direkt till stadsdirektör Christoffer Masar. Han förstår invånarnas missnöje, men vädjar samtidigt särskilt till vuxna att föregå med gott exempel och inte röra sig på det avstängda området.

På grund av bygget är strandstigen och simbryggan tills vidare stängda. Avstängningen är nödvändig av säkerhetsskäl, och det är absolut förbjudet att röra sig i området. Arbetsområdet är inhägnat, och kartor som visar alternativa rutten har fästs på stängslen.

När KG besöker byggplatsen berättar en av dem som jobbar där att stängslen flyttas dagligen. Detta bekräftas även av arbetsledaren **Jesse Saukkola** från GRK Finland Oy.

– Ja, människor flyttar stängslen särskilt på kvällarna och ibland också dagtid. Jag skulle säga att förbipasserande öppnar stängslen dagligen. Förbudsskyltarna bryr man sig knappt om, men när man säger till folk så tror de nog, berättar han.

Enligt honom är det mycket farligt att röra sig i området, särskilt när arbetarna inte är på plats.

– För närvarande finns ingen belysning i området och där finns flera meter djupa schakt med stödkonstruktioner. Om en människa faller ner i ett sådant schakt kan hon slå huvudet i stödkonstruktionen, och då finns det risk att drunkna i schaktet, eftersom de naturligt fylls med vatten när pumpningen inte är i gång. Runt schakten finns det dock separata stängsel, säger Jesse Saukkola.

Maskinförarna tar hänsyn till arbetskamraternas rörelser när de arbetar och om det hela tiden rör sig obehöriga på bygget uppstår alltid en farsituation.

– Utomstående personer i området bromsar också vårt arbete och detta kan förlänga entreprenaden. Just nu finns det

också många tryckrör ovan jord, som man lätt snubblar på i mörkret. Hittills har vi undgått direkt fara, men detta har krävt extra uppmärksamhet av våra förare och det påverkar naturligtvis vårt arbete.

Han anser att föräldrarna bör informera barnen om farorna i området och att man absolut inte ska uppmuntra barn att använda vägen.

– Det är oansvarigt. Inom en snar framtid inleds också sprängningar i området, så det är verkligen en byggarbetsplats som är farlig för utomstående. Rör er inte i området, tack, säger han.

Christoffer Masar vädjar framförallt till föräldrarna:

– Visa inte dåligt exempel för barn och unga. Om vuxna rör sig där, kan det hända att barn senare också rör sig där utan föräldrarna, och då är riskerna stora.

Han förstår att Graniborna är missnöjda, men påpekar att staden har små möjligheter att agera. Projektet är HRM:s och GRK Finlands och staden uppmuntrar till strama tidtabeller, men vissa moment tar tid och arbete dygnet runt är av kostnadsskäl inte möjligt.

Kritik har särskilt riktats mot tidtabellen, det vill säga att projektet inleddes mitt under badsäsongen. Masar motiverar dock detta med att det var nödvändigt att starta när hösten och vintern närmade sig och marken ännu inte var frusen. Om starten hade flyttats fram, skulle projektet ha förlängts åt andra hållet.

När det gäller simbryggan konstaterar Masar att staden tyvärr inte kan anlägga en tillfällig brygga någon annanstans när KOLES brygga är ur bruk.

– Om staden byggde en brygga skulle den genast bli en officiell badstrand, vilket skulle kräva mycket resurser. Då skulle det till exempel finnas en skyldighet att ordna övervakning. I det avseendet har det varit en bra lösning att KOLE ansvarar för bryggan, säger han.

Öppnas på våren

Byggnadsövervakare **Kimmo Karjalainen** vid HRM berättar för KG att öppnandet av strandvägen går till våren.

– Området tas inte i bruk etappvis, eftersom entreprenörens maskiner fortfarande rör sig på stigen under efterarbetet, säger han.

Han berättar att han fått måttligt med respons, främst om trädfällningarna. Dessutom har invånare frågat om strandstigen kunde höjas, eftersom området drabbas av översvämningar på våren.

Saneringen gäller vattenförsörjningen på Norra Mossavägen, Sveastigen, Strandbovägen, Backvägen, Rickhardsgränden samt strandvägen vid Gallträsk. Entreprenören är GRK Finland Oy, och projektet omfattar förnyelse av huvudvattenledningen och tryckavloppssystemet. Hela projektet beräknas vara färdigt i juni 2026.

03/2025

MAINOSLIITE

ELINVOIMAA IKÄÄNTYNEILLE

Julkaisija: Ikäntyneiden palvelut, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue



Seniори-info neuvoo
ikääntyneitä ja heidän läheisiään

Seniори-info on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tarjoama maksuton neuvonta- ja ohjauspalvelu +65-vuotiaille ja heidän läheisilleen. Kyseessä on matalan kynnyksen ensivaiheen neuvontapalvelu, joka kartoittaa asiakkaan tilanteen ja ohjaa hänet tarvittaessa eteenpäin esimerkiksi kotihoidon tai kuntoutuksen piiriin.

– Palvelun tavoitteena on edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja tukea kotona asumista. Neuvonnassa kartoitetaan asiakkaan tilanne ja etsitään sopivimmat palvelut, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen Seniори-infon Neuvonnan asiakkuuspäällikkö Anne Kvist kertoo.

Seniори-infoon voi olla yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse. Yhteyden saa myös hy-



Ikäihmisten lisäksi heidän omaisensa ovat löytäneet Seniори-infon chatin, asiakkuuspäällikkö Anne Kvist kertoo.

vinvointialueen digitaalisessa asiointikanavassa Lunnassa olevan chatin kautta tai hyvinvointialueen verkkosivuilla olevalla Tarvitsen apua -lomakkeella.

– Erityisesti ikäihmisten läheisten suosimassa chatissa saa yleisneuvontaa ikääntyneiden palveluista sekä ohjausta oikeaan palvelun pariin. Sieltä ei saa henkilökohtaisia terveystietoja eikä



Auri Lempinen työskentelee sosiaalityöntekijänä Seniори-infossa erityistä tukea tarvitvien ikäihmisten kanssa.

sosiaalihuollon päätöksiä, Kvist muistuttaa.

Seniори-info ei käsittele terveyspalveluihin liittyviä asioita

Seniори-infosta saa neuvontaa muun muassa hyvinvointialueen yleisistä ikääntyneille suunnatuista palveluista, asumiseen ja talouteen liittyvissä asioissa, kotihoidon palveluista, vapaaehtoisto-

minnasta, omaishoidon tuesta, palveluasumiseen hakeutumisesta sekä veteraanien ja muistisairaiden palveluista.

– Seniори-infon Neuvonta on sosiaalihuollon palvelu, joten lääkärikäynnit, laboratoriotulokset, reseptit, äkilliset sairaudet tai laskut eivät kuulu sen piiriin, Kvist muistuttaa.

Kuluvan vuoden tammi-toukokuussa Seniори-infon Neuvonta pilotoi onnistuneesti kerran kaudessa henkilökohtaista neuvontapalvelua Espoossa, Kirkkonummella, Lohjalla ja Tammisaarissa. Lisäksi Espoossa kaupakeskus Ison Omenan palvelutorilla järjestettiin samanaikaisesti kohtamiskahvilatoimintaa. Pilotointi tarjosi myönteisiä kokemuksia, joiden perusteella myös jatkossa tarjotaan yksilöllistä neuvontaa kasvokkain.

Seniори-info
EI käsittele
terveyspalveluihin
liittyviä asioita

Seniори-info auttaa

- liikkuminen ja asiointi
- vapaaehtoistoiminta
- veteraanien palvelut
- muistisairaiden palvelut
- perhehoito
- kotihoito
- omaishoito
- asuminen

Seniори-Infon syksyn aikataulu

Tänä syksynä Seniори-info jalkautuu eri paikkakunnille. Tule tapaamaan meitä ja kysymään neuvoa paikan päällä!

Lokakuu 2025
21.10. klo 12–15 Espoo (Iso-Omena)
22.10. klo 12–15 Kirkkonummi (Fyyri)
23.10. klo 12–15 Lohja (Pääkirjasto)
28.10. klo 12–15 Tammisaari (Kirjasto)
29.10. klo 12–15 Hanko (Palvelutalo Astrea)
30.10. klo 12–15 Espoo (Ruskatalo)

Marraskuu 2025
4.11. klo 12–15 Vihti (Kirkonkylän kirjasto)

Seniори-info

Lunna.fi chat: arkisin klo 8–16
P. 029 1512 270 arkisin klo 9–15
s-posti: seniори-info@luvn.fi

Seniори-infon chatillä yhteydenpito
käy vaivattomasti

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella otettiin huhtikuussa käyttöön digitaalinen asiointikanava Lunna, jossa toimii myös Seniори-infon chat.

Siellä ikäihmisten ja heidän läheistensä kysymyksiin vastaavat hyvinvointialueen ammattilaiset arkisin klo 8–16. Viik-

kotasolla chatin kautta tulee Seniори-infoon parikymmentä yhteydenottoa.

– Muutaman kuukauden kokemuksen perusteella voi sanoa, että ikäihmisten lisäksi heidän omaisensa ovat löytäneet chatin ja kysyvät siellä neuvoja vanhem-

piensa asioiden hoitoon, Anne Kvist kertoo.

Lunnaa ja siellä olevaa chatiä voi käyttää joko älypuhelinsovelluksella tai internetselaimen kautta suomen, ruotsin tai englannin kielellä.

Seniори-infon Neuvonta on saanut chatin käytössä jonkin verran kirjallista

palautetta. Ensikokemus on ollut monelle käyttäjälle hyvä ja erityisesti on kiiteltä nopeaa vastausaikaa.

– Moni palautteen antaja on kertonut saaneensa chatin kautta tarvittavat ohjeet siitä, mistä löytyy apua, Kvist lisää.

MAINOSLIITE

Aliravitseminen voi aiheuttaa kaatuilua

Hyvä lihaskunto auttaa tasapainon säilyttämisessä. Lihaskunto säilyy lihaksia käyttämällä eli liikkumalla, mutta suuri merkitys on myös riittävällä syömisellä. Jotta lihaskunto voi säilyä, tarvitet ravinosta riittävästi energiaa ja proteiinia. Ilman kehon tarvitsemaa polttoainetta liikunnasta voi aiheutua jopa haittaa. Vajaa-ravitseminen voi olla syynä kaatuiluun. Kun kaatuilun syitä selvitetään, on tärkeää tarkastella myös ravitsemustilaa.

Riittävästi proteiinia ja energiaa

Proteiineilla on monta tärkeää tehtävää elimistön toiminnoissa.

- Proteiinit toimivat kudosten, hormonien ja entsyymien rakennusaineena, happo-emäs-tasapainon säätelyssä, puolustusjärjestelmässä sekä tärkeiden molekyylien kuljettimina elimistössä. Proteiinin tarve kasvaa useiden sairauksien yhteydessä sekä ikääntyessä, ravitsemusterapeutti **Salla Mustonen** kertoo.

Proteiinia tulee saada riittävästi, mutta ei kuitenkaan liikaa.

- Yli 70-vuotialle suositellaan korkeampaa



proteiininsaantia kuin nuoremmille. Keskimääräinen proteiinin tarve ikääntyneelle on noin 70–120 g/päivä riippuen ikääntyneen painosta, kevyemmällä tarve on pienempi.

Parhaita proteiinin lähteitä ovat maito- ja lihatuotteet, kala ja kananmuna. Kasvikunnan proteiininlähteitä ovat palkokasvit, täysjyväviljavalmisteet sekä pähkinät ja siemenet. Soija ja eläinkunnan tuotteet ovat proteiinisisällöltään monipuolisia. Ne sisältävät kaikkia välttämättö-

miä proteiinien osia eli aminohappoja. Vegaanien tulee syödä monipuolisesti eri kasviproteiininlähteitä saadakseen kaikkia erilaisia aminohappoja.

Salla Mustosen mukaan proteiinin saanti jää helposti alle suosituksen. Ruokapäiväkirjan ja proteiinitaulukoiden avulla voi selvittää omaa proteiininsaantiaan.

- Jokaisella aterialla olisi hyvä olla 15–25 g proteiinia. Aterian proteiini-määrää voi helposti kasvattaa valitsemalla aterialle juomaksi soijajuomaa

tai maitoa/piimää, tai lisäämällä ateriaan esimerkiksi raejuustoa, mozzarellaa, leikkelettä, palkokasveja tai pähkinöitä. Jälkiruokana kannattaa suosia maitopohjaisia vaihtoehtoja. Kananmunat ovat hyvä proteiininlähde, ravitsemussuosituksen mukaan päivässä voi käyttää yhden kananmunan, edellyttäen, että henkilöllä ei ole valtimotautia, diabetesta tai suurentunut ve-

ren LDL-kolesterolipitoisuus, Mustonen opastaa.

Jos energiansaanti on liian vähäistä, proteiinia käytetään myös energianlähteenä. Tästä syystä on tärkeä huolehtia riittävästä energiasaannista.

Muista säännöllisyys

Säännöllinen ateriarhythmi tukee ravintoaineiden riittävää saantia ja auttaa pitämään vireystason hyvänä koko valveil-

laoloajan.

- Aamiainen olisi hyvä nauttia pian heräämisen jälkeen. Kun syö 3–4 tunnin välein, päivään kertyy tarvittavat 5 ateriaa. Tällöin kerralla syötävä ruokamäärä on kohtuullinen ja päivän proteiinitarve täyttyy. Ilta-pala ennen nukkumaan menoa auttaa pitämään yöpaaston tarpeeksi lyhyenä. Tämä auttaa säilyttämään lihaksistoa, Mustonen kertoo.

Proteiinin lähteitä	Annos	Proteiinia
Maito, piimä, jogurtti	2 dl (lasillinen)	6-7 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka ja proteiinirahkat	100 g	10-12 g
Maitoon keitetyt puurot	200 g (pieni annos)	8-10 g
Kovat juustot	10 g (höyläviipale)	2-3 g
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Kala	100 g	10-25 g
Liha	100 g	20-30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	10 g (siivu)	1-3 g
Leivät	30 g (viipale)	2-3 g
Soijapavut tai -rouhe, keitetty	100 g	15-16 g
Muut pavut, keitetyt	100 g	10-16 g
Herneet, tuoreet ja keitetyt	100 g	5-6 g
Soijajuoma ja -jogurtti	2 dl (lasillinen)	6-8 g

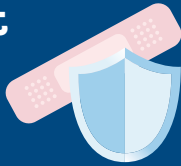
Lähde: <http://www.fineli.fi/> ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät
Kuva: Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneen ruokasuositus. THL/VRN. 2020.

LUNNA

Hoida terveysasiasi sujuvasti. Voit asioida myös läheisesi puolesta. lunna.fi luvn.fi/fi/lunna



Kausirokotukset ovat käynnissä



Influenssarokotuksen saavat maksutta kaikki yli 65-vuotiaat. Koronarokotuksen voivat saada 75 vuotta täyttäneet.

Lisätietoja ja ajanvarausohjeet:

www.luvn.fi/kausirokotukset

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Vahvasta lihaksia, välttä kaatuminen

Hyvä lihasvoima on ikääntyneiden paras suojia liukastumisia ja kaatumisia vastaan.

Ikääntyneillä hyvä lihasvoima on avainasemassa, jotta arjen toimintakyky ja itsenäisyys voidaan säilyttää ja ennaltaehkäistä kaatumisia. Hyvän lihasvoiman ansiosta päivittäiset toiminnot, kuten kävely, portaiden nouseminen ja tuolista ylösnouseminen sujuvat ongelmitta. Vahvat jalat pitävät pystyssä.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen fysioterapeutti **Marja-Leena Polvisen** mukaan erityisesti alaraajojen eli pakaroiden, reisien ja polvien lihasten vahvistaminen on tärkeää. Myös käsien lihaksia kannattaa harjoittaa.

- Kaatumistilanteessa tarvitaan reaktionope-

utta. Lihasvoima auttaa kehoa korjaamaan asentoa nopeasti tai estää kaatumisen. Jos kuitenkin kaatuu, vahvat lihakset auttavat suojaamaan niveliä ja luita isommilta vammoilta, kuten murtumilta, Polvinen sanoo.

Tasapainoa tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa. Hyvä lihaskunto auttaa myös sen säilyttämisessä. Tasapainoa on hyvä harjoitella aisteja haastavilla liikkeillä.

- Tasapainoa voi parantaa yksinkertaisilla harjoitteilla, kuten seisomalla yhdellä jalalla ja kääntämällä päätä tai sulkemalla silmät harjoituksen aikana. Myös pehmeällä alustalla seisominen kehittää tasapainoa.

- Monipuolinen liikunta, jossa yhdistyvät lihasvoima-, tasapaino- ja kestävyys-harjoittelu, on tehokkain tapa ehkäistä kaatumisia. Voimaharjoittelua kannattaa tehdä 2–3 kertaa viikossa harjoituskuormaa säännöllisesti nostaen, jotta tapahtuu myös kehitystä, Polvinen muistuttaa.

Kotona voi tehdä esimerkiksi kyykkyjä, kulkea portaita tai tehdä tuoli-harjoitusta, jossa useamman kerran istutaan alas ja nousestaan seiso-maan. Kuntosalilla lihasvoiman harjoittaminen on tehokasta, sillä vastus on helppo säätää juuri oman voimatason mukaan.

7 vinkkiä – näin pysyt pystyssä liukkailla

1. Valitse kengät, joissa on hyvä pito
2. Käytä liukuesteitä tai nastakenkiä
3. Kävele ”pingviiniyyllillä” eli pidä paino etukenossa ja ota lyhyitä, töpöttäviä askeleita
4. Katso, mihin astut
5. Hyödynnä kävelysauvoja tai keppiä ja niiden piikkejä
6. Käytä ulkokäyttöön tarkoitettua rollaattoria
7. Älä kiirehdi

Edunvalvontavaltuutus – näin varmistat, että tahtosi toteutuu

Edunvalvontavaltakirja on asiakirja, joka varmistaa, että tahtosi toteutuu, vaikka et kykenisi enää itse hoitamaan omia asioitasi.

Sairaus, onnettomuus tai toimintakyvyn heikkeneminen voivat yllättäen tehdä omien asioiden hoitamisesta vaikeaa. Edunvalvontavaltuutus on keino varautua tulevaan etukäteen ja varmistaa, että asiat hoidetaan juuri niin kuin sinä haluat.

Edunvalvontavaltakirja on kirjallinen asiakirja, jossa voit nimetä luotettavan henkilön, valtuutetun, hoitamaan taloudellisia ja muita asioitasi

silloin, kun et siihen itse pysty. Se on myös joustavampi ja kevyempi tapa hoitaa toisen asioita kuin esimerkiksi viranomaisen määräämä edunvalvoja.

– Lisäksi edunvalvontavaltuutus helpottaa valtuuttajan läheisten työtä, koska valtuutukseen liittyy vähemmän viranomaisvalvontaa kuin perinteiseen edunvalvontaan, kertoo Digi- ja väestötietoviraston holhoustoimen johtava asiantuntija **Suvi Malinen**.

Valtakirja tulee laatia oikeaoppisesti

Edunvalvontavaltakirja täytyy tehdä kirjallisesti ja laissa säädettyjen muotomääräysten mukaan. Siinä pitää olla vähintään seuraavat tiedot: valtuuttaja ja valtuutettu, valtuuttamistarkoitus, valtuutetun tehtävät sekä määräys, jonka mukaan valtuutus tulee voimaan siinä tapauksessa, että valtuuttaja tulee sairauden, henkisen toiminnan häiriintymisen, heikentyneen terveyden tilan tai muun vastaavan syyn vuoksi kykenemättömäksi huolehtimaan asioistaan.

– Valtuuttajan pitää allekirjoittaa valtakirja kahden esteettömän todistajan läsnä ollessa, ja myös todistajat allekirjoittavat asiakirjan, Malinen sanoo.

Valtuutus voi koskea esimerkiksi omaisuuden ja pankkiasioiden hoitamista tai henkilökohtaisia asioita, kuten hoitoa ja asumista. Valtuuttaja voi määritellä valtakirjassa myös sen, miten valtuutetun täytyy hoitaa tehtävänsä, ja miten hänen toimintaansa valvotaan.

Jokaisen täysikäisen kannattaa tehdä edunvalvontavaltakirja jo hy-

vissä ajoin tulevaisuutta varten, sillä nuorikin aikuinen voi tarvita apua asioiden hoitamisessa sairauden tai onnettomuuden vuoksi.

Vaikka valtakirjan voi tehdä itse, kannattaa siihen Malisen mukaan käyttää asiantuntijan apua.

– Tämä siksi, että valtuutuksessa tulee ottaa huomioon monta eri asi-

aa. Apua tekemiseen saa oikeusaputoimistoista, asianajotoimistoista, lakiasiantuntijoista tai pankin notaaripalvelusta. Valtakirjan tekeminen maksaa yleensä noin 100–600 euroa.

Lisätietoa edunvalvontavaltakirjan tekemisestä löytyy Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuutus -oppaasta: www.suomi.fi/oppaat/edunvalvonta

Etäkotihoito tuo turvaa ja iloa kotona asumiseen

Etäkotihoito tarkoittaa perinteistä kotihoitoa täydentävää palvelua, jossa ikääntynyt ja etähoitaja keskustelevalta tablet-laitteen ja videopuhelun välityksellä.

Etäkotihoito tuo turvaa ja sosiaalista kanssakäymistä ikääntyneen arkeen. Voidakseen saada etäkotihoitoa, on ikääntyneen jo oltava kotihoidon asiakas. Jokaisen ikääntyneen tarve kotihoidon kotikäynteihin ja etäkotihoitoon soittokertoihin on yksilöllinen.

Nummelalaisen **Kirstin** luona käy kotihoito päivittäin. Myös etähoitaja soittaa päivittäin.

– Se on aina odotettu puhelu, kun tyttöjen soitto tulee, sen ajan minä koitan katsoa, että olen varmasti laitteen lähellä. Hoitajan soitto on Kirstin arjessa tärkeä sosiaalinen hetki.

– Se on, kuin juttelisi naapurin rouvan kanssa. Soittajista jokainen on niin sydämellinen, pidän heistä jokaisesta, Kirsti luonnehtii tyytyväisenä.

Etäkotihoitossa on kuitenkin kyse enemmästä kuin vain jutustelusta. Etähoitaja kykenee videon välityksellä tarkkailemaan ja tiedustelemaan ikääntyneen vointia ja arjen sujumista.

– Varaan siihen tuolin lähetyville, jotta voin seurata, mitä minulta kysytään. Hoitaja tiedustelee ainakin, miten olen

nukkunut, olenko syönyt tai onko kipuja tai muuta murhetta. Jos jokin asia painaa mieltä, voin kysyä, mitäs nyt tehdään ja aina siihen jotain vastausta saa, ja asia tulee käsiteltyä, Kirsti kertoo.

Etähoitajan harjaantunut silmä näkee nopeasti, jos asiakkaan voimissa on jotain poikkeavaa. Jos herää epäily voinnista, hoitaja menee paikalle ja tarkistamaan tilanteen ja tarvittaessa hälyttää apua paikalle.

– Etäkotihoito tuo turvaa. On hienoa, kun etähoitajat ovat ammattihenkilöitä. Saan päivittäin ainakin jonkun kiinni, vaikka oma puhelin ei toimisi. Ja sehän ei useinkaan toimi, tuo sorminäppäryys puuttuu, Kirsti kertoo.

Kirstin mukaan etälaite oli erittäin helppoa ottaa käyttöön.

– Se on kuin puhelimeen vastaisi. Minulle näytettiin kerran, että näin ja näin ja näin ja heti osasin, jopa minä osasin sen. Kirsti nauraa.

Etäpäivätoiminta saa Kirstiltä myös paljon kiitosta.

– Silloin kokoonnumme laitteen välityksellä yhteen. Meitä on neljä–viisi ikääntynyttä, kuulemme



ja näemme toisiamme kuvassa ja vaihdamme kuulumisia. Meillä on joka kerta myös pieni mukava tuolijumppa. Tuosta ryhmästä olen erityisen innoissani, on oikein sellainen hinku mennä sinne tapaamaan toisia, vaikkakin kotoa käsin. Jos samaan aikaan tulee jokin toinen puhelu, sanon, ettei minulla ole aikaa, niin tärkeä se ryhmä on.

Kirsti harmittelee, kun ryhmä tapaa toisiaan vain kerran viikossa.

– Toivoisin kovasti, että saisimme jälleen toisenkin viikoittaisen ryhmän, kuten ennen oli, Kirsti pohtii.

Kirstin tytär **Pirjo** kiittelee etäkotihoitoa.

– Etäkotihoito on ollut äidille kovasti mieluinen

ja minustakin se on ollut hyvä. Etäkotihoito tuo sosiaalista kanssakäymistä arkeen. Ikääntyneellä kun ystäväpiiri ja sosiaalinen elämä on jo väistämättä rajoittunut. Etäkotihoito tuo myös turvaa muistuttamalla asioista kuten vaikkapa syömisestä. Toki silloin, kun tarvitsee hoitoa paikalla, silloin täytyy olla sellaista hoitoa, Pirjo toteaa.

– Suosittelee etäkotihoitoa kyllä kaikille, jotka suinkin saavat tämän, varmasti tykkäävät. Etätyöillä on sydän puhdasta kultaa, Kirsti sanoo.

Etäkotihoitoon asiakkaaksi hakeudutaan Seniori-infon tai kotihoidon kautta. Lue lisää luvn.fi hakusana: **etäkotihoito**

Tarvitsetko tukea elintapamuutoksiin?

Uudet Virtaa arkeen -ryhmät on suunnattu yli 65-vuotiaille. Ryhmässä voit saada vertaistukea ja motivaatiota saavuttaa arkisia elintapamuutoksia.

Voit saada ryhmästä tukea mm.

- Liikkumisen lisäämiseen
- Terveelliseen ravitsemukseen
- Arjen jaksamiseen

Lisätietoja: luvn.fi hakusana: **olkkaritoiminta**

Ajankohtaista sairaalapalveluissa

Kiireellisen geriatrisen arvioinnin poliklinikkaa pilotoidaan

Sairaalapalveluissa on käynnistynyt 1.9. 2025 kiireellisen geriatrisen arvioinnin poliklinikan pilotointi. Pilotin tavoitteena on tarjota ≥70-vuotiaille hauraille iäkkäille laaja-alainen geriatrinen arviointi jatkohoitosuunnitelmien 1–2 viikon sisällä lähetteen saapumisesta. Arvioinnin avulla pyritään tunnistamaan toimintakyvyn heikentymisen taustalla olevia syitä ja löytämään ratkaisuja tilanteen korjaamiseksi.

Sairaalapalveluissa otetaan käyttöön Lunna-digitaalinen asiointi

Muistipoliklinikan ja palliatiivisen poliklinikan asiakkaat ovat voineet 25.9. 2025 lähtien täyttää ensikäyntiin liittyvät kyselyt Lunna-sovelluksessa. Tammikuusta 2026 lähtien palliatiivisen poliklinikan etävastaanotot käynnistyvät potilaille, omaisille ja läheisille.

Tarvitsetko apua arkeesi?

VESA tarjoaa vapaaehtoistensa keikkaluonteista ja maksutonta apua Espoon, Kauniaisten, Lohjan ja Kirkkonummen alueilla asuville yksinäisille ikäihmisille.

Apua voi saada ulkoiluun, kaupassakäyntiin ja asiointiin.

Tarjoamme myös juttuseuraa ja digiapua kotiin, tukea omaishoitajille ja autamme kodin pienissä aputehtävissä.

Lisätietoja ja vapaaehtoisten ilmoittautuminen: hyte.fi/vesa
p. 050 381 0999 ma-to klo 12–14
tfn. 044 750 3197 (SV, takaisinsoitto)

MAINOSLIITE

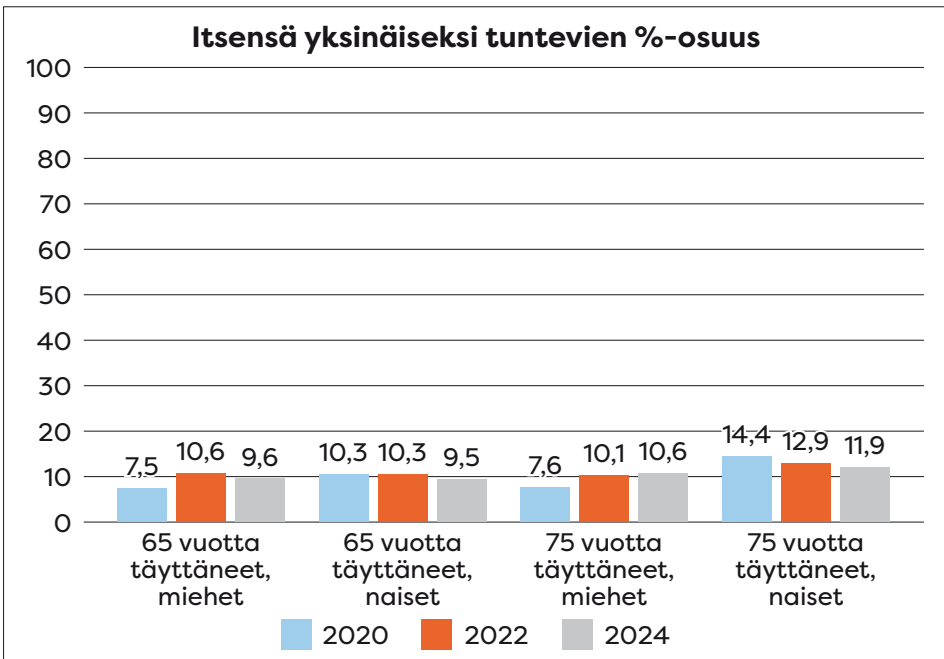
Yksinäisyyden monet kasvot

Viiimeisimmän Terve Suomi -tutkimuksen mukaan ikääntyneiden kokemus yksinäisyys on Länsi-Uudellamaalla lisääntynyt etenkin eläkeikäisillä miehillä. Naisten osalta yksinäisyyden kokemukset näyttävät hieman vähentyneen vuodesta 2020. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yksi kymmenestä ikääntyneestä kokee itsensä yksinäiseksi.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ehkäisevän työn asiantuntija **Tuija Tuormaa** pitää positiivisena sitä, että yksinäisyydestä uskalletaan nykyisin puhua avoimesti ja yksinäisyyden haitallisuus tunnustetaan.

– Mitä enemmän yksinäisyydestä keskustellaan julkisesti, kahvipöydissä ja mediassa, sen paremmin yksinäisyyden häpeäleima lievenee, ja tukea yksinäisyyden selättämiseen uskalletaan hakea.

Sosiaalisia suhteita vaalimalla mieli voi paremmin
Jokainen kokee ajoittais-



Länsi-Uudellamaalla asuvien eläkeikäisten kokemus yksinäisyys sukupuolittain.
Lähde: © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005–2025

ta yksinäisyyttä joissain elämänvaiheissa, eikä siitä tarvitse olla huolissaan. Pitkään kestänyt yksinäisyys voi sen sijaan aiheuttaa monenlaisia ongelmia, kuten mielialaoireilua ja jopa fyysisiä vaivoja.

Ihminen on yksinäinen, kun hän kokee, ettei hänellä ole riittävästi itselleen merkityksellisiä ja tyydyttäviä ihmissuhteita.

Yksilölliset erot ovat suuria, toiset kaipaavat laajempaa ystäväjoukkoa kuin toiset. Jokainen kuitenkin tarvitsee ihmissuhteita voidakseen hyvin.

On tärkeää huolehtia sosiaalisista suhteista, pitää yhteyttä läheisiin ja etsiä myös kontakteja uusiin ihmisiin. Se virkistää ja tuo sisältöä elämään. Vaikka oma keho

ja jaksaminen muuttuvat ikääntyessä, se ei ole este ylläpitää sosiaalisia suhteita tai löytää uusia ystäviä.

Yksin ei tarvitse jäädä, tukea saa
Tuormaan mukaan jokainen ihminen kokee yksinäisyyden omalla tavallaan, ulkopuolelta ja päältä päin sitä ei voida todeta. Sinä itse tiedät

tilanteesi parhaiten.
– Jos mieli on pitkään alavireinen ja on paljon fyysistä oirehdintaa, ja näillä on haitallista vaikutusta arkielämään, kannattaa yksinäisyyteen hakea apua itselleen tai kannustaa läheistä tuen piiriin.

Pitkään kestänyt yksinäisyys voi oirehtia monin eri tavoin.

– Oireina voivat olla esimerkiksi ärtyisyys, lyhyt pinna, keskittymiskyvyttömyys, ahdistuksen tunteet, syrjäytyminen, ulkopuolisuuden kokemus, alakulo, surullisuus, lamaan tuminen, toivottomuus. Yksinäisyys voi aiheut-

taa myös fyysisiä oireita, kuten univaikeuksia, väsymystä, ruokahalun muutoksia, päihteiden liikakäyttöä, kiristyksen tunnetta kehossa, kipua, hengityksen pinnallisuutta ja suolistopulmia, Tuormaa kertoo.

Tuormaa muistuttaa, että tukea yksinäisyyteen on tarjolla.

– Kannattaa olla yhteydessä tahoihin, joista saat lisätietoa ja ohjausta. Vapaaehtoistyön sekä järjestöjen, kuntien ja seurakuntien toiminnan kautta saa myös helposti uusia sosiaalisia kontakteja sekä mielekäs- tä ja ilmaista tekemistä, Tuormaa vinkkaa.

Tukea yksinäisyyteen ja mielen hyvinvointiin

- Olkkaritöiminnan maksuttomat Hyvinvointipolku-ryhmät kokoontuvat Länsi-Uudenmaan alueella. luvn.fi hakusana: **olkkaritöiminta** Voit osallistua Hyvinvointipolku-ryhmiin myös etänä.
- Tukea yksinäisyyteen -sivusto: luvn.fi hakusana: **vahvista mielen hyvinvointia**
- Helsinki Mission Aamukorva on auki joka aamu klo 6–8, p. 09 2312 0210
- Mieli ry:n kriisipuhelin 24/7, p. 09 2525 0111

Omaishoitajat saavat oman polun LUVN-verkkosivuille

Hyvinvointialueen verkkosivuille luvn.fi on rakenteilla omaishoitajan polku. Sen avulla omaishoitaja voi löytää oikea-aikaisesti tarvitsemaansa tukea ja tietoa omaishoidon eri vaiheissa: läheisen sairastuessa, omaishoidon alkaessa, omaishoidon raskaammassa vaiheessa ja omaishoidon päättyessä.

Omaishoitajan polku rakennetaan tiiviissä yhteistyössä alueen omaishoitajien, kuntien, omaishoitoyhdistysten ja järjestöjen kanssa. Tavoitteena on julkaista omaishoitajan polku hyvinvointialueen verkkosivuille vuoden 2026 alussa.

Omaishoitajien hyvinvoinnin ja palvelujen kehittäminen on hyvinvointialueelle tärkeää, sillä omaishoitajat ovat merkittävä voimavara ikääntyvän väestön hoivassa.

Lisätietoja:
Projektipäällikkö johanna.rannikko@luvn.fi

Hyvinvointia ja energiaa arkeesi

Hyvinvointipalvelut-sivustolta löydät tietoa ravinnosta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Ikääntyneiden omalta teemasivulta löydät muun muassa tietoa siitä, miten voit varautua ikääntymiseen. Hyvinvointipalveluiden hakukoneen avulla voit etsiä tukea, apua ja toimintaa omalla alueellasi.

Luvn.fi hakusana: **hyvinvointipalvelut**

Terapianavigaattori tarjoaa tukea mielen hyvinvoinnin haasteisiin

Mielen hyvinvoinnilla on suuri merkitys ikääntyneen elämänlaadulle ja toimintakyvylle.

Ikääntyneiden yleisimmät mielen hyvinvoinnin haasteet liittyvät ahdistukseen, yksinäisyyteen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Myös alkoholin käyttöön liittyvät ongelmat ovat nousussa.

– Monesti ikäihmisten masennuksen taustalla ovat yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet, ei niinkään vakava psykiatrinen sairaus. Eläkkeelle jääminen, ystäväpiirin harveneminen sekä lasten ja läheisten etääntyminen voivat lisätä tätä kokemusta, sanoo Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen mielenterveyspalveluiden palveluesihenkilö **Anna-Leena Bergdahl**.

Toimintakyvyn heikkeneminen ja erityisesti liikkumisen vaikeutumi-

nen on merkittävä mielenterveyden riskitekijä. Se voi johtaa ikääntyneillä vetäytymiseen ja sosiaalisten kontaktien vähenemiseen. Samalla myös mieliala laskee. Tämän vuoksi ulkona liikkuminen ja arkiaskareiden hoitaminen ovat avainasemassa mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Bergdahl muistuttaa myös ravitsemuksen merkityksestä.

– Yksipuolinen ruokavalio voi johtaa puutostiloihin, jotka vaikuttavat myös vireyteen ja mielialaan.

Yhä useammin ikäihmisillä näkyy myös lisääntynyttä alkoholin käyttöä, jota moni peittelee. Vaikka käyttö olisi määrällisesti vähäistä, alkoholi voi lisätä ahdistusta ja tapaturmariskiä.

Apua mielen hyvinvoinnin haasteisiin tarjoaa terapianavigaattori, joka on maksuton matkailan kynnyksen digitaalinen työkalu. Se auttaa jäsentämään omaa oloa



ja ahdistuksen tunteita ja ohjaa tarvittaessa tuen piiriin.

Palvelu löytyy osoitteesta www.terapianavigaattori.fi, ja se täytetään anonymisti. Täytön jälkeen saat palvelusta henkilökohtaisen koodin, joka toimii kuukauden ajan. Ota koodi talteen ottamalla sitä kuva puhelimellasi. Toimita koo-

di terveydenhuollon ammattilaiselle, joka käy tulokset läpi kanssasi ja ohjaa oikean tuen pariin.

– Terapianavigaattori tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden jäsentää omia ajatuksiaan ja tunteita ja selvittää onko mielialan lasku hetkellistä vai pitäisikö siihen hankki apua, Bergdahl sanoo.

03/2025

REKLAMBILAGA

LIVSKRAFT FÖR ÄLDRE

Utgivare: Tjänster för äldre, Västra Nylands välfärdsområde



Seniorinfo ger råd till äldre och deras närstående

Seniorinfo är en avgiftsfri rådgivnings- och handledningstjänst som Västra Nylands välfärdsområde erbjuder personer över 65 år och deras närstående. Det är fråga om en tjänst för rådgivning med låg tröskel i det första skedet som kartlägger klientens situation och vid behov hänvisar klienten vidare till exempel till hemvård eller rehabilitering.

– Målet med tjänsten är att främja de äldres välbefinnande och stöda deras möjligheter att bo hemma. I rådgivningen kartläggs klientens situation och man söker de lämpligaste tjänsterna, berättar **Anne Kvist**, klientrelationschef för rådgivningen vid Seniorinfo i Västra Nylands välfärdsområde.

Seniorinfo kan kontaktas per telefon eller e-post.

Det går också att ta kontakt via chatten i väl-



Förutom de äldre har även de anhöriga hittat till Seniorinfo-chatten och ber om råd om hur de ska sköta sina föräldrars ärenden, säger klientrelationschef Anne Kvist.

färdsområdets digitala servicekanal Lunna eller med blanketten Jag behöver hjälp på välfärdsområdets webbplats.

– I chatten, som är särskilt populär bland äldre personers närstående, får man allmän rådgivning om tjänster för äldre samt handledning för att hitta rätt tjänst. I chat-



Auri Lempinen arbetar som socialarbetare på Seniorinfo med äldre personer som behöver särskilt stöd.

ten ges inga personliga hälsouppgifter eller socialvårdsbeslut, påminner Kvist.

Seniorinfo behandlar inte ärenden som berör hälso- och sjukvårdstjänster

Seniorinfo ger råd om bland annat välfärdsområdets allmänna tjänster för äldre, frågor som gäl-

ler boende och ekonomi, hemvårdens tjänster, frivilligverksamhet, stöd för närståendevård, ansökan om serviceboende samt tjänster för veteraner och minnessjuka.

– Seniorinfos rådgivning är en socialvårdstjänst, så läkarbesök, laboratorieresultat, recept, plötsliga sjukdomar eller fakturor omfattas inte av tjänsten, påminner Kvist.

I januari-maj i år pilot-testade Seniorinfos rådgivning framgångsrikt en gång i månaden den personliga rådgivningstjänsten i Esbo, Kyrklätt, Lojo och Ekenäs. Dessutom ordnades samtidigt möteskaféverksamhet (kohtaamiskahvila) på servicetorget i köpcentret Iso Omena i Esbo. Pilotprojektet bidrog med positiva erfarenheter, utifrån vilka man även i fortsättningen kommer att erbjuda individuell rådgivning ansikte mot ansikte.

Seniorinfo behandlar INTE ärenden som gäller hälsovård.

Kontakta Seniorinfo i följande ärenden

- Stöd för rörligheten
- Frivilligt arbete
- Tjänster för veteraner
- Tjänster för personer med minnessjukdomar
- Familjevård
- Hemvård
- Närståendevård
- Boendeservice

Höstens tidtabell för Seniorinfo

I höst besöker Seniorinfo olika orter. Kom och träffa oss och be om råd på plats!

Oktober 2025

21.10 kl. 12–15 Esbo (Iso Omena)
22.10 kl. 12–15 Kyrklätt (Fyyri)
23.10 kl. 12–15 Lojo (huvudbiblioteket)
28.10 kl. 12–15 Ekenäs (biblioteket)
29.10 kl. 12–15 Hangö (Servicehuset Astrea)
30.10 kl. 12–15 Esbo (Ruskatalo)

November 2025

4.11 kl. 12–15 Vichtis (biblioteket i kyrkbyn)

Seniorinfo

Lunna.fi-chatt: vardagar kl. 8–16
tfn 029 1512 270 vardagar kl. 9–15
e-post: seniori-info@luvn.fi

Enkelt att ta kontakt via Seniorinfos chatt

I april tog Västra Nylands välfärdsområde i bruk den digitala servicekanalen Lunna, där också Seniorinfos chatt finns.

I chatten svarar yrkesutbildade personer vid välfärdsområdet på äldre personers och deras närståendes frågor vardagar klockan 8–16.

Seniorinfo kontaktas via chatten ett tjugotal gånger per vecka.

– Utifrån några månaders erfarenhet kan man säga att utöver äldre personer har även deras anhöriga hittat chatten och ber om råd om hur föräldrarnas ärenden ska skötas via den, berättar

Anne Kvist.

Lunna och den chatt som finns där kan användas antingen med en smarttelefonapplikation eller via en webbläsare på finska, svenska eller engelska.

Seniorinfos rådgivning har fått en del skriftlig respons om användningen

av chatten. Många användare har fått en positiv första upplevelse och har särskilt berömt den snabba svarstiden.

– Många som gett respons har berättat att de via chatten fått nödvändiga anvisningar om var de kan hitta hjälp, tillägger Kvist.

REKLAMBILAGA

Undernäring kan leda till fallolyckor

En god muskelkonditionen hjälper för att hålla balansen. Att använda musklerna, alltså motionera och träna, bidrar till att upprätthålla muskelkonditionen, men det är också viktigt att äta tillräckligt. För att kunna upprätthålla muskelkonditionen behövs tillräckligt med energi och protein från kosten. Om inte kroppen får det bränsle den behöver kan motion innebära en risk för skada. Det är till och med möjligt att undernäring leder till fallolyckor. När orsakerna till fallolyckor utreds bör även näringstillståndet beaktas.

Tillräckligt med protein och energi
Proteiner har många viktiga uppgifter i kroppen. – Proteinerna fungerar som byggstenar i vävnader, hormoner och enzymer, bidrar till regleringen av syra-basbalansen, är viktiga för immunförsvaret samt fungerar som transportörer av viktiga molekyler i kroppen. Behovet av protein är högre vid flera sjukdomar samt vid högre ålder, säger näringsterapeut **Salla Mustonen**.
Det är viktigt att man får tillräckligt med protein, men dock inte för



mycket. – Det rekommenderade proteinintaget för personer över 70 år är högre än det för yngre personer. Det genomsnittliga proteinbehovet hos äldre personer är cirka 70–120 g/dag, beroende på personens vikt – behovet är lägre hos personer som väger mindre.
De bästa proteinkällorna är mjölk- och köttprodukter, fisk och ägg. Växtbaserade proteinkällor är baljväxter, fullkornsprodukter samt nötter och frön. Soja och animaliska produkter har ett mångsidigt proteininnehåll. De innehåller alla nödvän-

diga aminosyror, vilka är byggstenarna i proteiner. Veganer bör äta mångsidigt av olika källor till växtprotein för att få i sig alla aminosyror.
Enligt Salla Mustonen är det lätt hänt att proteinintaget underskrider den rekommenderade nivån. Genom att föra en matdagbok och kontrollera proteintabellerna kan man ta reda på sitt eget proteinintag.
– Helst ska varje måltid innehålla 15–25 g protein. Mängden protein i måltiderna kan enkelt ökas genom att man väljer sojadryck eller mjölk/surmjölk som måltids-

dryck, eller till exempel genom att inkludera grynost, mozzarella, pålägg, baljväxter eller nötter i måltiden. Det är en god idé att välja mjölkbase-
rade alternativ till efterrätt. Ägg är en bra proteinkälla; enligt näringsrekommendationen kan man äta ett ägg per dag, så länge man inte lider av artärsjukdom, diabetes eller förhöjt LDL-kolesterol i blodet, säger Mustonen.

Om energiintaget är för lågt använder kroppen även protein som energikälla. Därför är det viktigt att se till att man får tillräckligt med energi.
Tänk på att äta regelbundet
Regelbundna måltider bidrar till ett tillräckligt näringsintag och gör att man håller sig pigg och alert under de vakna timmarna.

– Det är bra att äta frukost strax efter att man vaknat. Att äta med 3–4 timmars mellanrum innebär 5 måltider om dagen. Då får man i sig en lagom mängd mat per måltid och tillgodoser det dagliga proteinbehovet. Genom att äta kvällsmål före man går och lägger sig ser man till att hålla nattfastan tillräckligt kort. Detta bidrar till att upprätthålla muskulaturen, säger Mustonen.

Proteinkällor	Portion	Protein
Mjölk, surmjölk, yoghurt	2 dl (ett glas)	6-7 g
Grynost	100 g	16 g
Mjölkkvarg och proteinkvarg	100 g	10-12 g
Gröt kokad på mjölk	200 g (liten portion)	8-10 g
Hårda ostar	10 g (en hyvlad skiva)	2-3 g
Ägg	1 kpl (60 g)	7 g
Fisk	100 g	10-25 g
Kött	100 g	20-30 g
Kött- och korvpålägg	10 g (en skiva)	1-3 g
Bröd	30 g (en skiva)	2-3 g
Sojaböner eller -kross, kokt	100 g	15-16 g
Andra bönor, kokta	100 g	10-16 g
Ärter, färska och kokta	100 g	5-6 g
Sojadryck och -yoghurt	2 dl (ett glas)	6-8 g

Källa: <http://fineli.fi/fineli/sv/> och förpackningspåskrifter för livsmedel
Bild: Livskraft på äldre dar - kostrekommendation för äldre personer THL/VRN 2020.

LUNNA

Ta hand om din hälsa smidigt. Du kan också uträtta ärenden för din närståendes räkning.
lunna.fi luvn.fi/fi/luvna



Vaccinationerna mot säsongsinfluensa pågår



Vaccinet mot säsongsinfluensa ges gratis till alla över 65 år. Vaccinet mot coronavirus ges till alla som har fyllt 75 år.

Mer information och anvisningar om tidsbokning:

www.luvn.fi/sv/sasongsvaccinationer

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Stärk dina muskler, undvik fall

En god muskelstyrka är de äldres bästa skydd mot halka och fall.

Hos äldre personer har en god muskelstyrka en nyckelroll för att vardagens funktionsförmåga och självständighet ska kunna bevaras och för att fallolyckor ska kunna förebyggas. Tack vare en god muskelstyrka fungerar de dagliga funktionerna, såsom att kunna gå, att gå i trappor och stiga upp från en stol utan problem. Starka ben håller dig på benen.
Enligt fysioterapeut **Marja-Leena Polvinen** i Västra Nylands välfärdsområde är det särskilt viktigt att stärka musklerna i de nedre extremiteterna, dvs. rumpan, låren och vaderna. Det lönar sig också att träna armmusklerna.

– Vid fall behövs reaktionsförmåga. Muskelstyrka hjälper kroppen att korrigera ställningen snabbt eller att förhindra fall. Om man ändå faller, bidrar starka muskler till att skydda lederna och benen mot större skador, såsom frakturer, säger Polvinen.
Balans behövs i de dagliga funktionerna. En god muskelkondition bidrar också till att bevara den. Det är bra att öva balansen med rörelser som utmanar sinnena.
– Balansen kan förbättras genom enkla övningar, såsom att stå på ett ben och vrida på huvudet eller blunda under övningen. Balansen utvecklas också om man står på ett mjukt

underlag.
– Mångsidig motion som kombinerar muskelstyrke-, balans- och uthållighetsträning är det effektivaste sättet att förebygga fallolyckor. Det lönar sig att göra styrketräning 2–3 gånger i veckan och att regelbundet höja belastningen, så att det också sker en utveckling, påminner

Polvinen.
Hemma kan man till exempel göra knäböj, gå i trappor eller göra stolsövningar där man sätter sig och ställer sig upp flera gånger i rad. Att träna på gym är ett effektivt sätt att träna muskelstyrkan, eftersom motståndet lätt kan justeras enligt egen styrkenivå.

7 tips – så här håller du dig på benen i halkan

1. Välj skor med bra grepp
2. Använd halkskydd eller dubbskor
3. Gå som en pingvin, dvs. gå lätt framåtböjd och ta korta, stakande steg
4. Se efter var du stiger
5. Ta hjälp av gångstavar eller käppar och deras spikar
6. Använd rollator för utomhusbruk
7. Ha inte bråttom

Intressebevakningsfullmakt – så här säkerställer du att din vilja förverkligas

Intressebevakningsfullmakten är en handling som säkerställer att din vilja förverkligas även om du inte längre själv kan sköta dina ärenden.

En sjukdom, olycka eller nedsatt funktionsförmåga kan plötsligt göra det svårt att sköta sina egna ärenden. En intressebevakningsfullmakt är ett sätt att förbereda sig för framtiden och säkerställa att dina ärenden sköts precis som du vill.

Intressebevakningsfullmakten är ett skriftligt dokument i vilket du kan utse en tillförlitlig person, en fullmaktstagare, som sköter dina ekonomiska angelägenheter och andra ärenden när du inte själv kan göra det. Det är också ett mer flexibelt och lättare sätt att sköta någon annans ärenden

än till exempel en intressebevakare som förordnats av en myndighet.

– Dessutom gör intressebevakningsfullmakten det lättare för fullmaktsgivarens närstående att uträtta ärenden, eftersom fullmakten är förknippad med mindre myndighetstillsyn än traditionell intressebevakning, berättar **Suvi Malinen**, ledande sakkunnig inom förmyndarverksamheten vid Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata.

Fullmakten ska upprättas korrekt
Intressebevakningsfull-

makten ska upprättas skriftligen och i enlighet med de formbestämmelser som föreskrivs i lagen. Fullmakten ska innehålla åtminstone följande uppgifter: fullmaktsgivaren och fullmaktstagaren, syftet med fullmakten, fullmaktstagarens uppgifter samt ett förordnande enligt vilket fullmakten träder i kraft om fullmaktsgivaren blir oförmögen att sköta sina ärenden på grund av sjukdom, störningar i de psykiska funktionerna, försvagat hälsotillstånd eller någon annan motsvarande orsak.

– Fullmaktsgivaren ska underteckna fullmakten i två ojäviga vittnens närvaro och även vittnena ska underteckna dokumentet, säger Malinen.

Fullmakten kan gälla till exempel skötsel av egendom och bankärenden eller personliga ärenden, såsom vård och boende. Fullmaktsgivaren kan i fullmakten också fastställa hur fullmaktstagaren ska sköta sitt uppdrag och hur fullmaktstagarens verksamhet ska övervakas.

Det lönar sig för varje myndig person att upprätta en intressebevakningsfullmakt redan i god tid för framtiden, eftersom även en ung vuxen kan behöva hjälp med att sköta ärenden på grund av sjukdom eller en olycka.

Även om det är möjligt att upprätta fullmakten själv lönar det sig enligt Malinen att anlita en expert.

– Detta beror på att många olika saker ska beaktas i fullmakten. Man kan få hjälp med att upprätta en fullmakt på rättshjälpsbyråer, advokatbyråer, juridiska byråer eller via bankens notariatjänster. Det kostar i allmänhet cirka 100–600

euro att upprätta en fullmakt.

Mer information om upprättande av intressebevakningsfullmakt finns i guiden Intressebevakning och intressebevakningsfullmakt: www.suomi.fi/guider/intressebevakning

Behöver du stöd vid livsstilsförändringar?

De nya grupperna Kraft i vardagen riktar sig till personer över 65 år. I gruppen kan du få kamrattstöd och motivation för att göra förändringar i vardagen.

Du kan få stöd från gruppen, till exempel:

- För att öka den fysiska aktiviteten
- För hälsosam kost
- Att klara av vardagen

Mer information: luvn.fi sökord: **vardagsrum verksamhet**

Distanshemvården ger trygghet och glädje i att bo hemma

Hemvård på distans är en tjänst som kompletterar den traditionella hemvården, där den äldre personen och en distansskötare diskuterar via en surfplatta och videosamtal.

Distanshemvården ger trygghet och socialt umgänge i den äldres vardag. För att kunna få distanshemvård måste den äldre personen redan vara klient inom hemvården. Behovet av hembesök av hemvården och antalet samtal inom distanshemvården är individuellt för varje äldre person.

Hemvården besöker **Kirsti** i Nummela dagligen. Hon får också dagligen samtal av en distansskötare.

– Det är alltid ett efterlängtat samtal när flickorna ringer, den tiden försöker jag se till att jag säkert är nära telefonen.

Skötarens telefonsamtal är en viktig social stund i Kirstis vardag.

– Det är som att prata med grannfrun. Alla de som ringer är så hjärtliga, jag tycker om dem alla, beskriver Kirsti nöjt samtalen.

Distanshemvården handlar dock om mer än att bara prata. Distansskötaren kan via videon kontrollera och fråga hur

den äldre mår och hur vardagen löper.

– Jag har en stol i närheten så att jag kan följa med vad de frågar mig. Skötaren frågar åtminstone hur jag har sovit, om jag har ätit eller om jag har ont någonstans eller om jag har några andra bekymmer. Om något tynger mig kan jag fråga vad jag ska göra nu och jag får alltid något svar på det och ärendet behandlas, berättar Kirsti.

Distansskötarens tränade öga ser snabbt om det finns något avvikan- de i klientens tillstånd. Om det uppstår misstankar i fråga om tillståndet åker skötaren dit för att kontrollera läget och larmar vid behov hjälp till platsen.

– Distanshemvården ger trygghet. Det är fint när distansskötarna är yrkeskunniga. Jag får tag på åtminstone någon varje dag även om min telefon inte fungerar. Och oftast fungerar den inte eftersom fingerfärdigheten saknas, berättar Kirsti.



Jag rekommenderar distanshemvården till alla, säger Kirsti.

Enligt Kirsti var det mycket lätt att ta i bruk distansapparaten.

– Det är som att svara i telefon. En gång visades det, så här, och så här, och så klarade jag av det. Till och med jag klarade det, Kirsti skrattar.

Även dagverksamheten på distans får mycket beröm av Kirsti.

– Då samlas vi med hjälp av en apparat. Vi är fyra till fem äldre, vi hör och ser varandra på bilden och vi pratar med varandra. Varje gång har vi också en liten trevlig stund med stolgymnastik. Jag är särskilt ivrig med den gruppen, det är så roligt att träffa andra, om än hemifrån. Om

någon annan ringer mig samtidigt säger jag att jag inte har tid, så viktig är gruppen.

Kirsti tycker det är synd att gruppen träffas bara en gång i veckan.

– Jag hoppas verkligen att vi skulle få ännu en grupp varje vecka, som tidigare, funderar Kirsti.

Kirstis dotter **Pirjo** berättar om distanshemvården.

– Distanshemvården har varit till stor glädje för mamma och även jag tycker att den har varit bra. Distanshemvården ger socialt umgänge i vardagen. För äldre personer har vänskretsen och det sociala livet oundvikligen redan begränsats. Distanshemvården ger också trygghet genom att påminna om saker såsom att äta. Men naturligtvis, när någon behöver vård på plats, måste det finnas sådan vård, konstaterar Pirjo.

– Jag rekommenderar den till alla som bara får den, de gillar den säkert. Distansflickorna har ett hjärta av rent guld, säger Kirsti.

Man söker sig till distanshemsvården via Seniorinfo eller hemvården. Läs mer på luvn.fi sökord: **distanshemvård**

Aktuella frågor inom sjukhusvården

En poliklinik för brådskande geriatrisk bedömning pilottestas

Den 1 september 2025 inledde sjukhustjänsterna ett pilotförsök med en poliklinik för brådskande geriatrisk bedömning. Syftet med försöket är att sköra äldre personer i åldern ≥70 år ska få en omfattande geriatrisk bedömning med uppföljande vårdplaner inom 1–2 veckor efter att remissen har fått. Syftet med utvärderingen är att identifiera de bakomliggande orsakerna till den försämrade funktionsförmågan och att hitta lösningar för att avhjälpa situationen.

Sjukhustjänsterna tar i bruk den digitala tjänsten Lunna

Från och med den 25 september 2025 har klienterna vid Minnespolikliniken och Palliativa polikliniken kunnat fylla i blanketter i anslutning till det första besöket i Lunna-appen. Från och med januari 2026 börjar man på den palliativa polikliniken att kunna ta distansmottagning för patienter, närstående och närstående.

Behöver du hjälp med din vardag?

VESA erbjuder sina volontärer gig-liknande och gratis hjälp i Grankulla i Esbo. ensamma äldre som bor i områdena Lojo och Kyrkslätt. Du kan få hjälp med friluftsliv, shopping och att springa ärenden.

Vi erbjuder även någon att prata med och digital hjälp i hemmet, stöd till närståendevårdare och hjälp med mindre hjälpuppgifter i hemmet.

Mer information och anmälan till volontärer: hyte.fi/vesa tfn. 050 381 0999 mån-tors 12–14 044 750 3197 (SV, återuppringning)

REKLAMBILAGA

Ensamhetens många ansikten

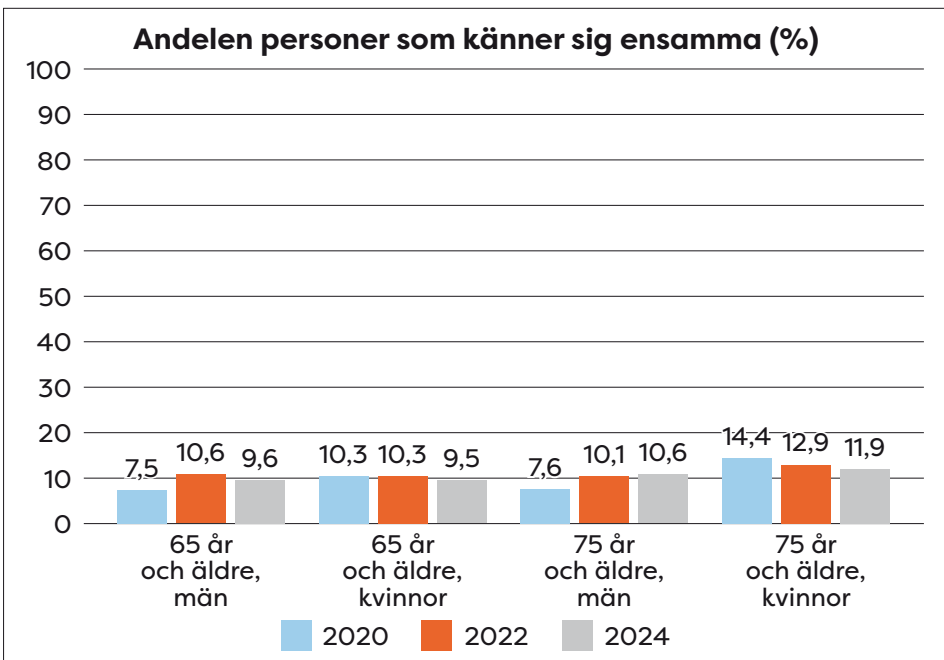
Enligt den senaste Hälsosamma Finland-undersökningen har ensamheten bland äldre ökat i Västra Nyland, särskilt bland män i pensionsåldern. Bland kvinnor har upplevelserna av ensamhet minskat något sedan 2020. I praktiken innebär detta att en av tio äldre personer känner sig ensam.

Västra Nylands välfärdsområdes expert inom förebyggande arbete **Tuija Tuormaa** ser det som en positiv sak att man nuförtiden vågar tala öppet om ensamhet, och att dess skadlighet har identifierats.

– Ju mer ensamhet diskuteras i offentligheten, över kaffeborden och i medierna, desto mer raderas ensamhetens sociala stigma, och man vågar söka stöd för att övervinna ensamheten.

Underhåll de sociala relationerna och må bättre

Alla upplever tidvis ensamhet i något skede av livet, och det behöver man inte oroa sig för. Långvarig ensamhet kan däremot



Upplevd ensamhet enligt kön bland personer i pensionsåldern som bor i Västra Nyland. Källa: © THL, Statistik- och indikatorbanken Sotkanet.fi 2005–2025

mot orsaka olika typer av problem, såsom skiftande sinnesstämning och till och med fysiska besvär. Människan är ensam när hon upplever att hon inte har tillräckligt med meningsfulla och tillfredsställande mänskorelationer. De individuella skillnaderna är stora, vissa önskar sig en större vänskapskrets än andra. Alla behöver trots allt

människorelationer för att må bra. Det är viktigt att underhålla de sociala relationerna, hålla kontakt med närstående och även söka kontakt med nya människor. Det piggar upp och ger innehåll i livet. Även om den egna kroppen och resurserna förändras med åldern, är det inget hinder för att upprätthålla sociala

relationer eller hitta nya vänner.

Du behöver inte vara ensam, det finns stöd att få

Enligt Tuormaa upplever varje människa ensamhet på sitt eget sätt, det kan inte konstateras utifrån. Du känner själv till din situation bäst.

– Om nedstämdheten har fortsatt under en

längre tid och det förekommer många fysiska symtom, och om dessa påverkar vardagen negativt, lönar det sig att söka hjälp mot ensamheten, eller uppmuntra en närstående som lider av ensamhet att söka stöd.

Långvarig ensamhet kan ta sig uttryck på många olika sätt.

– Symptomen kan handla exempelvis om irritabilitet, brist på tålamod, koncentrationssvårigheter, ångest, tillbakadragenhet, känsla av utanförskap, nedstämdhet, sorgsenhet, apati, utsiktslöshet. Ensam-

heten kan också orsaka fysiska symtom, såsom sömnsvärigheter, trötthet, förändringar i aptiten, överdriven konsumtion av berusningsmedel, spänningar i kroppen, smärta, yttlig andning och tarmproblem, berättar Tuormaa.

Tuormaa påminner om att det finns stöd att få om man känner sig ensam.

– Genom frivilligarbete och verksamhet i organisationer, kommuner och församlingar kan man också finna nya sociala kontakter samt meningsfulla och kostnadsfria aktiviteter, tipsar Tuormaa.

Förebyggande av ensamhet och stärkande av den mentala hälsan

- De avgiftsfria Valfärdsstigen-grupperna inom Vardagsrumsverksamheten har sammankomster i Västra Nyland. luvn.fi sökord: **vardagsrum verksamhet**
Du kan också delta i Valfärdsstigen-grupperna på distans.
- Webbplatsen Stöd när du känner dig ensam: luvn.fi sökord: **stärk det psykiska välbefinnandet**
- HelsinkiMissios Aamukorva är öppen varje morgon kl. 6.00–8.00, tfn 09 2312 0210
- Mieli ry:s kristelefon, på finska 24/7 09 2525 0111 / på svenska 09 2525 0112 (mån och ons kl. 16–20, tis, tors och fre kl. 9–13)

Närståendevårdare får sin egen väg till LUVN:s webbplats

På välfärdsområdets webbplats luvn.fi man bygga upp en väg för närståendevårdare. Den hjälper närståendevårdaren att hitta det stöd och den information han eller hon behöver i rätt tid i närståendevårdens olika skeden: när en närstående insjuknar, när närståendevården inleds, under den tyngre fasen av närståendevården och när närståendevården upphör. Närståendevårdarens stig byggs upp i nära samarbete med närståendevårdare, kommuner, föreningar och organisationer för närståendevård. Målet är att i början av 2026 publicera närståendevårdarens stig på välfärdsområdets webbplats. Det är viktigt för välfärdsområdet att utveckla närståendevårdarnas välbefinnande och tjänster, eftersom närståendevårdarna är en betydande resurs i vården av den äldre befolkningen.

Mer info om:
Projektschef johanna.rannikko@luvn.fi

Välbefinnande och energi i din vardag

På webbplatsen för hälsotjänster hittar du information om kost, motion och psykiskt välbefinnande. På temasidan för äldre hittar du bland annat information om hur du kan förbereda dig för åldrandet. Med hjälp av sökmotorn för välfärds-tjänster kan du söka stöd, hjälp och aktiviteter i ditt område.

luvn.fi sökord: **välfärdstjänster**

Terapinavigatorn erbjuder stöd för utmaningar med det psykiska välbefinnandet

Det psykiska välbefinnandet har en stor betydelse för den äldres livskvalitet och funktionsförmåga.

De vanligaste utmaningarna för de äldres psykiska välbefinnande är kopplade till ångest, ensamhet och försämrad funktionsförmåga. Även problem som har att göra med alkoholkonsumtion är på uppgång.

– Depression hos äldre handlar ofta om känslor av ensamhet och utanförskap, snarare än en allvarlig psykiatrisk sjukdom. Att gå i pension, en minskning i vänskapskrets och att barn och närstående distanserar sig kan förstärka denna upplevelse, säger **Anna-Leena Bergdahl**, som är servicechef inom mentalvårdstjänsterna i Västra Nylands välfärdsområde.

En försämring av funktionsförmågan och särskilt svårigheter med rörligheten är en betydande riskfaktor för den psykiska hälsan. Det kan leda till att äldre drar sig tillbaka

och att de sociala kontakterna minskar. Samtidigt blir även sinnesstämningen sämre. Att röra sig utomhus och uträtta vardagliga ärenden spelar därför en nyckelroll för det psykiska välbefinnandet.

Bergdahl påminner också om näringens betydelse.

En ensidig kost kan leda till bristtillstånd som också påverkar piggheten och humöret.

Allt oftare förekommer också ökad alkoholkonsumtion bland äldre, vilket många döljer. Även om mängderna är små, kan alkohol öka ångesten och risken för olyckor.

Det avgiftsfria, lättillgängliga digitala verktyget Terapinavigatorn erbjuder hjälp mot utmaningar med det psykiska välbefinnandet. Verktyget hjälper att strukturera det egna humöret och känslorna av ångest, och hänvisar vid behov till



stöd.

Tjänsten finns på adressen www.terapi navigaattori.fi, och den fylls i anonymt. Efter att du fyllt i uppgifterna får du en personlig kod från tjänsten som gäller i en månad. Spara koden genom att fotografera den med din telefon. Ge koden till yrkesperson inom

hälsovården som går igenom resultaten med dig och hänvisar dig till rätt stöd.

– Terapinavigatorn erbjuder en möjlighet att strukturera de egna tankarna och känslorna samt att reda ut om nedstämdheten är tillfällig eller om man bör söka hjälp för det, säger Bergdahl.



Tärppejä Kauniaisten musiikkijuhlille

Veronica Rehn-Kivi, kaupunginhallituksen puheenjohtaja

Melodraama-esitystä olen odottanut innolla! Yhteissointi musiikin ja lausunnan välillä menestyneen solistin ja kokeiden muusikoiden esittämänä - ja läsnä sekä Runeberg, Rydberg että Sibelius.

On aina yhtä ilahduttavaa kun lapsille tuotetaan korkea-luokkaista ohjelmaa. Keisarin uudet vaatteet esitetään kak-sikielisenä ja se sekoittaa klassisen sadun moderniin musiikkiin. Tämän esityksen haluan ehdottomasti nähdä yhdessä lastenlasteni kanssa.

Huvilasarja on musiikkijuhliemme helmiä. Korkealuok-kaisen musiikin kuunteleminen arvokkaassa ympäristössä on kulttuuria parhaimmillaan.

Satu Roberg, musiikkiopiston rehtori

Musiikkiopiston rehtorina minua ilahduttaa erityisesti nuor-ten taiteilijoiden vahva läsnäolo, kuten Soitinakatemi-at laval-la -konsertti 2.11. Ohjelmisto on niin kiinnostava tänä vuon-na, että joka ilta olisi mielenkiintoista kuultavaa. Erityisesti teatterin ja musiikin yhdistelmät kiehtovat. Elina Mustosen Sinetti-esitys 26.10. on helmi, jonka kuulemista olen odot-tanut jo pitkään.

Tips inför Grankulla musikfest

Veronica Rehn-Kivi, stadsstyrelsens ordförande

Melodram-föreställningen är något jag sett fram emot att få uppleva! Ett samspel mellan musik och recitation med en framgångsrik solist och erfarna musiker - och med både Runeberg, Rydberg och Sibelius.

Jag blir alltid lika glad då det produceras högklassigt pro-gram för barn. Kejsarens nya kläder framförs tvåspråkigt och blandar en klassisk saga med modern musik. Den här föreställningen vill jag definitivt se tillsammans med mina barnbarn.

Villaserien hör till pärlorna vid vår musikfest. Att få lyss-na till högklassig musik och samtidigt ta del av stämningen i en anrik miljö är en kulturell helhetsupplevelse.

Satu Roberg, rektor för Grankulla musikinstitut

Som musikpedagog gläder det mig särskilt att se de unga konstnärernas starka närvaro, såsom konserten Instrumentakademierna på scenen 2.11. Hela veckans program bju-der på så mycket intressant att varje kväll erbjuder något spännande att lyssna på. Särskilt kombinationen av teater och musik intresserar mig. Elina Mustons föreställ-ning Sinetti (Sigillet) 26.10 är en pärla som jag länge har sett fram emot.



YKSITYINEN/PRIVAT

Edith, 5 vuotta

Aion mennä katsomaan Keisarin uusia vaatteita. Se näyttää kivalta ja hauskalta.

Siiri, 11 vuotta

Näin ekan kerran Red Nose Companyn klovneja Kaunia-i-sissa pari vuotta sitten enkä meinannut pysyä penkissä kun nauratti niin paljon. Olen siitä saakka odottanut heidän uutta esitystään. Olen käynyt aikaisemmin myös Huvilakonsertis-sa ja siellä oli mukava tunnelma ja hauskaa musiikkia. Kon-sertti kesti vain tunnin, joten ehtii tehdä muutakin samana iltana, kuten läksyt.

Jan Söderblom, festivaalin taiteellinen johtaja

Suunnittelemme festivaalimme sillä tavalla, että voin käsi sydämellä suositella tänäkin vuonna sinulle jokaista tapahtumaa. Eli tule kun pääset ja sellaisena kuin olet! Mutta vinkkinä sanoisin, että katso, mikä herättää uteliaisuutesi. Ja kun nyt lupasin nostaa esille jotain erityistä, harvinaisia herkkuja, niin ne ovat kyllä melodramaattiset illat eli 26.10. Sinetti ja 1.11. Melodraama.

Edith, 5 år

Jag ska gå och se på Kejsarens nya kläder. Det verkar jät-teroligt!

Siiri, 11 år

Jag såg Red Nose Companys clown i Grankulla för några år sedan och skrattade så jag höll på att falla av stolen. Sedan dess har jag väntat på en ny föreställning med dem. Jag har också varit på Villakonsert tidigare, det var trevlig stämning och rolig musik. Konserten var bara en timme lång, så man hinner göra något annat samma kväll, till exempel läxorna.

Jan Söderblom, festivalens konstnärliga ledare

Vi planerar vår festival så att jag med handen på hjärtat också i år kan rekommendera alla eve-nemangen för dig. Så kom när du kan och som du är! Som tips kan jag säga: Se vad som väcker din nyfikenhet. Och eftersom jag har lovat att lyfta fram något speci-ellt och sällsynt fint, så är det nog de

Alma Pöystin esiintymistä Melodraama-konsertissa odottaa moni vinkkaajista. Flera av tipsarna ser fram emot Alma Pöystis uppträdande vid Melodram-konserten.

Ninni Sulva-Vakkilainen, festivaalin toiminnanjohtaja

Red Nose Companyn ja Avantin yhtyeen saumaton yhteistyö Aleksis Kivi -esityksessä on kerännyt osakseen niin huikeita arvosteluja ja palkintoja, että odotan erityisesti pääseväni vii-mein näkemään tämän kokonaisuuden. Samuli Edelmannin esiintymiset ovat aina vaikuttavia ja nyt Kauniaisissa hänel-lä on mukanaan huippumuusikot saksofonisti Jukka Perko ja pianisti Matti Paatelma. Musiikkitalon kuoron konsertis-sa kiinnostaa Sibeliuksen harvinaisuus, josta pianisti Folke Gräsbeck kertoo tarkemmin otsikolla ”Hävinnyt kantaatti”.

Lippuostokset nyt myös kaupungintalolta ja parkkivinkit

Musiikkijuhlien liput ovat myynnissä paitsi verkossa lippu.fi-palvelussa, myös kaupungintalolla sen aukioloaikoina ja konserttipaikoilla alkaen tuntia ennen tapahtumaa. Huvila-konserttien lipunmyynti aukeaa puoli tuntia ennen konser-tin alkua. Paviljongin konsertteihin tullessa kannattaa auto jättää kotiin tai lähistön muille parkkipaikoille, Paviljongin vieressä on parkkipaikkoja vain liikuntarajoitteisille.

KAUNIAISTEN MUSIIKKIJUHLAT

melodramatiska kvällarna: Sigillet 26.10 och Melodram 1.11.

Ninni Sulva-Vakkilainen, festivalens verksamhetsledare

Red Nose Companys ja Avanti-ensemblens smidiga sam-arbete i föreställningen Aleksis Kivi har erhållit så otroliga recensioner och pris, att jag är speciellt förväntansfull över att äntligen få se den här helheten. Samuli Edelmanns upp-trädanden har alltid gjort intryck på mig och nu i Grankulla har han med sig två toppmusiker, saxofonisten Jukka Perko och pianisten Matti Paatelma. Vid konserten med Musik-husets kör blir det speciellt intressant att få höra en raritet av Sibelius, som pianisten Folke Gräsbeck berättar mer om under rubriken ”Den försvunna kantaten”.

Biljettförsäljning nu också i stadshuset och parkeringstips

Biljetter till musikfesten finns till salu via nätet och lippu.fi, men också i stadshuset under dess öppethållningstider samt på konsertplatserna en timme innan evenemanget. Vid vil-lakonserterna inleds biljettförsäljningen en halv timme inn-an konserten börjar. Vid konserterna i Paviljongen lönar det sig att lämna bilen hemma eller på andra parkeringsplatser i närheten. Vid Paviljongen finns parkeringsplatser endast för rörelsehämmade.

GRANKULLA MUSIKFEST ÖVERSÄTTNING: TOVE DJUPSJÖBACKA

Iloa, kohtaamisia, tietoa ja opastusta Seniorihulinoissa

Kauniaisten ensimmäiset Seniorihulinat järjestettiin torstaina 25.9. Villa Junghansissa. Seniorihulinat on pienmessutapahtuma, jonka idea on tuoda saman katon alle toimijoita, joiden palveluista ja tuotteista on iloa ja hyötyä senioreille. Näytteilleasettajia tapahtumassa oli 24.

Sekä tapahtuma, paikka että ajankoh- ta osoittautuivat ilmeisesti senioreil- le nappivalinnoiksi, sillä väkeä riitti heti tilaisuuden avauduttua aina sen päät- tymiseen asti. Kaikki ovesta sisään tulleet laskettiin ja kävijöitä oli yhteensä melkein 200 henkeä. Jokainen tilaisuuteen tullut sai ainakin yhden Granin Lähiavun sydänhei- jastimen, kertoo Granin Lähiapu ry:n toi- minnan johtaja Aila Thurin.

Villa Junghansissa kokoontuu vuorovi- koittain tiistaisin suomen- ja ruotsinkieli-

nen eläkeläisyshdistys: Kauniaisten Suomalai- set Seniorit ry (KSS ry) ja Grankulla svenska pensionärer GSP, joten paikka on tuttu mo- nelle kauniaislaiselle seniorille kuten Maisa Krokforsille, Charlotta Lindholmille, Göta Kirklandille, Gerd ja Henrik Bremerille sekä Iselin Krogerus-Thermanille. Heillä kaikilla oli pelkästään positiivista sanottavaa tapah- tumasta ja toive, että Seniorihulinoista tulisi jokavuotinen tapahtuma. Yhtenevä mielipi- de kaikilla oli siitä, että Kauniaisissa on elä- keläisille tarjolla todella runsaasti eri harras-

tusmahdollisuuksia, mutta terveydenhoidon palveluiden saatavuudessa haikailtiin aikaan ennen sotemuutoksia.

Tuotteita ja palveluita esittelevien näytteil- leasettajien lisäksi tapahtumassa oli myös oheistoimintaa. Ohjatut, istuen toteutettavat jumppatuokiot, tempaisivat mukaansa kii- tettävän määrän kiinnostuneita. Halukkaat saivat testata, miltä tuntuu lihasmanipulaa- tio tai laserhoito. Tasatunnein oli arpajaiset. Kahvilasta vastasi Grankulla Marthaförening, musiikista Kenneth Mikander ja tilaisuuden

juonnosta Petri Lehtinen.

– Tavoitteenamme on luoda tapahtumas- ta jokavuotinen perinne Kauniaisiin, Thu- rin sanoo. Hänen toiveensa toteutunee, sillä tapahtumaan tulijoista todella moni viihtyi paikalla koko nelituntisen.

Seniorihulinat järjestettiin yhteistyössä Granin Lähiapu ry:n, Kauniaisten kaupun- gin, Kauniaisten suomalaisen seurakunnan ja Grankulla svenska församlingin kesken.

TARJA QVICKSTRÖM

Glädje, möten och information på Senioryrans

Den första Senioryrans i Grankulla ordnades torsdagen 25.9 i Villa Junghans. Tanken med evenemanget är att under samma tak samla aktörer vars tjänster och produkter kan vara till glädje och nytta för seniorer. Totalt deltog 24 utställare.

Både evenemanget, platsen och tid- punkten visade sig vara fullträffar för seniorerna, eftersom det fanns gott om besökare från öppning till stängning. Alla som kom in räknades och totalt del- tog nästan 200 personer. Var och en fick åtminstone en hjärtreflex av Grani När- hjälp, berättar Aila Thurin, verksamhets- ledare för föreningen.

I Villa Junghans samlas varannan tisdag de finsk- och svenskspråkiga pensionärsfö- reningarna: Kauniaisten Suomalaiset Senio- rit ry (KSS ry) och Grankulla svenska pen- sionärer GSP. Platsen är alltså bekant för många seniorer i Grankulla – såsom Maisa

Krokfors, Charlotta Lindholm, Göta Kirkland, Gerd och Henrik Bremer samt Iselin Kroge- rus-Therman. Alla hade enbart positiva saker att säga om evenemanget och önskade att Se- nioryran skulle bli ett årligt återkommande evenemang. De var alla överens om att Gran- kulla erbjuder ett mycket brett utbud av fritidsmöjligheter för pensionärer, men att till- gängen till hälsovårdstjänster var bättre innan social- och hälsovårdsreformen.

Förutom utställare som presenterade pro- dukter och tjänster bjöd evenemanget också på program. De ledda gymnastikpassen sit- tande lockade en imponerande mängd delta- gare. Intresserade fick även prova på muskel-

behandling och laserterapi. Varje heltimme ordnades lotteri. För kaféet stod Grankul- la Marthaförening, musiken levererades av Kenneth Mikander och konferencier var Pet- ri Lehtinen.

– Vårt mål är att göra evenemanget till en årlig tradition i Grankulla, säger Thurin. Hennes önskan lär gå i uppfyllelse, då många av besökarna stannade kvar under alla de fyra timmar evenemanget pågick.

Senioryrans arrangerades i samarbete mel- lan Grani Närhjälp rf, Grankulla stad, Gran- kulla finska och svenska församlingar.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKILÄ



Tilaisuuden juonnosta vastasi Petri Lehtinen, ja yhdessä Aila Thurinin kanssa he suorittivat arvonnat ja palkintojenjaot. Petri Lehtinen var konferencier och tillsammans med Aila Thurin skötte de lotterier och prisutdelningar.



Musiikinopettajan työstä eläköitynyt Maisa Krokfors osti Seniorihulinoista itselleen uuden takin. Villa Junghans on Krokforsille tuttu paikka, sillä hän käy täällä kuoroharjoituksissa. Krokfors toimii myös Enter ry:n tietotekniikan opas- tavana senioreille ja on erikoistunut lähinnä vanhempien Nokian mallien ja Doro-puhelimien opastamiseen.

Pensionerade musikläraren Maisa Krokfors köpte en ny jacka under Senioryrans. Villa Junghans är ett bekant ställe för Krokfors eftersom hon går på körövningar här. Krokfors är också it-guide för äldre inom Enter rf. Hon har specialiserat sig på gamla Nokia-modeller och Doro-telefoner.



Kauniaislainen Iselin Krogerus-Therman kertoo muutta- neensa jokin aika sitten lähelle palveluita Kauniaisten keskustaan. Seniorihulinat on hänen mielestään oikein mukava tapahtuma, mutta hän toteaa, että tilaisuudesta olisi voitu mahdollisesti tiedottaa enemmän ainakin ruotsinkielisellä puolella.

Grankullabon Iselin Krogerus-Therman berättar att hon för en tid sedan flyttade närmare tjänsterna i Grankulla centrum. Hon tycker Senioryrans var en trevlig tillställning men anser att man kunde ha gjort mer reklam för jippon, i synnerhet på svenska.



Seniorihulinoissa esillä muun muassa:

- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue jakoi tietoa digitaalisen asioinnin työkalu Lunnasta sekä muista senioreille tarkoitetuista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista.
- Kauniaisten apteekki kertoi apteekin tarjoamista palveluista.
- Kansalaisopiston näyttelypisteellä sai tietoa sekä pystyi ilmoittautua harrastuksiin.
- Kiinteistömaailma kertoi Kauniaisten asuntotilanteesta ja että hissillisten kerrostalojen kolmiot viedään käsistä.
- Villa Bredan tiloissa on monenlaista toimintaa senioreille: muun muassa Hyvinvointipolku-niminen ryhmä, jossa eri teemoin tuodaan esille ihmisen kokonaishyvinvointiin liittyviä asioita.
- Targa-areenan edustaja esitteli erilaisia mailapelejä, jotka soveltuvat kaikenikäisille – myös iäkkäämmille.
- Näytteillä ja myynnissä oli erilaisia arkea helpottavia apuvälineitä, luonnon kosmetiikkaa, vaatteita, koruja, taidetta, ruoka-annoksien kotiinkuljetuspalveluita jne.

Lisätietoa Kauniaisten senioriyhdistysten toiminnasta:
Kauniaisten suomalaiset seniorit (KSSRY): kssry.fi
Grankulla svenska pensionärer GSP: grankulla.spfpension.fi

På Senioryrans presenterades bland annat:

- Västra Nylands välfärdsområde delade information om det digitala verktyget Lunna samt andra social- och hälsovårdstjänster för seniorer.
- Grankulla apotek berättade om sina tjänster.
- Vid medborgarinstitutets monter fick man information och kunde anmäla sig till kurser.
- Fastighetsförmedlaren Kiinteistömaailma informerade om bostadsläget i staden och konstaterade att trerummare i höghus med hiss säljer snabbt.
- I Villa Breda ordnas mångsidig verksamhet för seniorer, bland annat gruppen "Välmåendestigen" som belyser olika teman inom helhetsvälmående.
- En representant för Targa-arena presenterade olika bollspel som passar för alla åldrar – även äldre.
- Utställt och till försäljning fanns även olika hjälpmedel för vardagen, naturkosmetik, kläder, smycken, konst, hemleverans av matportioner m.m.

Mer info om Grankulla seniorföreningars verksamhet:
Kauniaisten suomalaiset seniorit (KSS): kssry.fi
Grankulla svenska pensionärer GSP: grankulla.spfpension.fi

TARJA QVICKSTRÖM



Kahvitarjoilusta vastasi Grankulla Marthaförening, Kauniaisten paikallinen marttayhdistys, jonka herkullisia leipomuksia kahvin tai teen kera sai ostaa omakustannehintaan.

Grankulla Marthaförening ordnade kaffeserveringen. Man kunde köpa läckra bakverk och kaffe samt te till självkostnadspris.

TARJA QVICKSTRÖM



Henrik ja Gerd Bremer, Göta Kirkland ja Charlotta Lindholm ovat aktiivisesti mukana ruotsinkielisen senioriyhdistyksen toiminnassa, jonka 50-vuotista taivalta juhlitaan lokakuussa.

Henrik och Gerd Bremer, Göta Kirkland och Charlotta Lindholm är aktiva inom den svenskspråkiga pensionärsföreningen. Grankulla svenska pensionärer firar 50 år i oktober.



TARJA QVICKSTRÖM

Granin Lähiapu ry:n senioritoiminta laajenee

FI GRANIN Lähiapu ry on laajentanut ja laajentamassa toimintaansa tuomalla matalan kynnyksen tapaamispaikkoja lähelle senioreita.

– Tavoitteemme on tuoda senioreille mahdollisuus tavata muita senioreita vapaan jutustelun ja kahvitarjoilun merkeissä kerrostalojen omissa kerhohuoneissa. Toivomme näin löytävämme myös yksinäiset ja/tai liikuntarajoitteiset ikäihmiset, joille kotoa lähteminen saat-taa olla haasteellista, Granin Lähiapu ry:n toiminnanjohtaja **Aila Thurin** kertoo.

Tällä hetkellä Seniori-Olohuone-toimintaa on neljässä paikassa, joista kolme sijaitsee keskustan tuntumassa olevien kerrostalojen kerhohuoneissa. Villa Apollossa (Palokunnantie 7) toi-



minta alkoi reilut pari vuotta sitten. Siellä nämä kaikille avoimet tapaamiset järjestetään maanantaisin klo 13–15.

Muiden taloyhtiöiden Seniori-Olohuoneisiin ovat tervetulleita kaikki kyseisessä talossa asuvat seniorit. Toiminta on ilmaista.

Seniori-Olohuone-toimintaa tukee Kauniaisten kaupunki, joka näkee toiminnan tärkeänä osana kaupungin strategiaa, jonka yhtenä kohtana on yksinäisyyden lievittäminen.

– Tällä hetkellä on suunnitteilla Seniori-Olohuone-toiminnan aloittaminen Koivuhovin juna-aseman tuntumassa. Mikäli sinulla on tiedossa sopiva kerhotila Seniori-Olohuoneeksi tai olet kiinnostunut osallistumaan Koivuhoviin suunniteltuun ryhmään, ota yhteyttä Granin Lähiapuun, Thurin sanoo.

Grani Närhjälp utvidgar sin seniorverksamhet

SE GRANI Närhjälp rf har utökat och fortsätter att utöka sin verksamhet genom att skapa mötesplatser med låg tröskel nära seniorerna.

– Vårt mål är att ge seniorer möjlighet att träffa andra seniorer för fritt umgänge och en kopp kaffe i bostadshusens egna klubb- rum. Vi hoppas på så sätt även nå ensamma och/eller rörelsehindrade äldre, för vilka det kan vara en utmaning att ta sig hemifrån, berättar Grani Närhjälps verksamhetsledare **Aila Thurin**.

För närvarande finns det Vardagsrum för seniorer på fyra platser, varav tre i klubb- rum i höghus nära centrum. Verksamheten inled- des vid Villa Apollo (Brandkärsvägen 7) för

drygt två år sedan. Där ordnas dessa öppna träffar på måndagar kl. 13–15.

Till bostadsbolagens Seniorvardagsrum är alla seniorer som bor i respektive hus välkomna. Verksamheten är gratis och stöds av Grankulla stad, som ser den som en viktig del av stadens strategi, där ett av målen är att motverka ensamhet.

– Just nu planeras start av Seniorvardags- rum i ett klubb- rum i ett höghus nära Björkgårds järnvägsstation. Om du känner till en lämplig klubblokal för ett Seniorvardagsrum eller är intresserad av att delta i den plane- rade gruppen i Björkgård, ta kontakt med Grani Närhjälp, säger Thurin.

Västra Nylands Sparbanks
depositionserbudande:

Läs mer och
kontakta oss!



DEPOSITIONSRÄNTA UPP TILL

3,50%*

Erbjudandet gäller till och med 31.10.2025.

Den angivna räntan är en årlig ränta.

* Läs mer om de detaljerade villkoren och kontakta våra experter.
www.saastopankki.fi/lusp/talletustarjous



Ann-Mari Södermann
Privatbankir
ann-mari.sodermann@saastopankki.fi
050 309 3260



Saku Hirmasto
Placeringscef
saku.hirmasto@saastopankki.fi
050 377 5480

Västra Nylands
Sparbank

Äänestä vuoden 2025 osallistuvan budjetoinnin voittajaidea!

Osallistuvan budjetoinnin teemana on tänä vuonna ilmasto- ja luontoteot, ja ideakierroksella saimme yhteensä 28 ehdotusta. Kiitos kaikille ideoita ehdottaneille! Kaupungin johtoryhmä on yhdessä ympäristötoimen kanssa valinnut kahdeksan äänestyseseen etenevää ideaa. Äänestysvaihtoehtojen valinnassa olemme huomioineet idean toteutuskelpoisuuden. Olemme myös yhdistäneet samaa aihepiiriä koskevat ideat.

Osallistuvan budjetoinnin yleisöäänestyksen määräraha on tänä vuonna 10 000 euroa. Mikäli 10 000 euroa ei kulu kokonaan eniten ääniä saaneen idean toteuttamiseen, selvitämme, voimmeko kohdistaa loput määrärahasta toiseksi eniten ääniä saaneen ehdotuksen toteuttamiseen.

Äänestys on nyt käynnissä, ja voit äänestää suosikkiasi 26.10.2025 mennessä. Kerromme äänestystulokset kaupungin verkkosivuilla 3.11.2025 ja Kaunis Granissa 26.11.2025.

Äänestysvaihtoehdot:

1. ”Muksubussin” eli usean lapsen kuljettamiseen sopivan laatikkopyörän hankkiminen päiväkotien käyttöön.
 2. Ympäri kaupunkia oleva Grani Arboretum, jossa kaupungissa olemassa oleville puulajeille tehdään kyltit ja näistä laitetaan kartta verkkosivuille.
 3. Kausityöntekijän palkkaaminen vieraslajien poistamiseksi (mahdollistaa esim. talkoiden järjestämisen).
 4. Pyöräilyn edistäminen teemapäivien avulla.
 5. Lisää pyöräilytelineitä kaupungin liikuntapaikoille, kouluille ja yleisille paikoille.
 6. Thurmaninpuistossa olevan syötävän puutarhan kehittäminen.
 7. Keskustaan junaradan läheisyyteen opastekyltit, jotka kertovat askelmäärät ja metrimäärät esim. uimahallille, terveyskeskukseen, Villa Bredaan.
 8. Älä vie ostoksiasi muovikassissa kotiin -kampanja.
- Äänestäminen tapahtuu verkossa os. www.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.

Kansalaisopisto

Syksyn 2025 kurssiohjelma löytyy ilmoittautumisportaalistamme. Ilmoittautuminen jatkuu internetissä 24/7 ja puhelimitse 050 411 6404 toimiston aukioloaikoina ma-to klo 9–15.

Kannattaa ilmoittautua jonoon kursseille, jotka ovat jo täynnä. Vapaita paikkoja tarjotaan jonossa oleville.

Uutta syksyn 2025 ohjelmassa sekä kursseja, joilla on vielä vapaita paikkoja:

Taide- ja kädentaito

- Sunnuntain värikylpy 4-, 5- ja 6-vuotiaat, 26.10.–23.11. klo 10–11.30
- Vauvojen värikylpy KE (4–11 kk) A, 22.10.–12.11. klo 12.30–14
- Vauvojen värikylpy KE (4–11 kk) B, 19.11.–10.12. klo 12.30–14
- Ihanat valoputoukset makarameella, la-su 25.–26.10.
- Kymmenen pistoa kankaalla ma 10.11.–1.12. klo 18–20.15
- Helmikudonta, 1.–2.11.
- Himmelikoristeita lasihelmistä, 29.–30.11.

Musiikki

Merkittäviä sävelrunoja romantiikan kaudelta – Hybridikurssi, lähi- ja etäosallistumismahdollisuus sekä tallenteet, la 8.11.–29.11. klo 14–17.30

Muut

- Korean Mixed Rice – Bibimbap, Sat 11.11 at 12–15
- Korean pork BBQ wrap or SSam (also vegan version), Sat 13.12 at 12–15

Kursseihin voi tutustua osoitteessa www.opistopalvelut.fi/kauniainen

Puhelin: 050 411 6404, 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 arkinen klo 20.00 ja viikonloppuisin klo 17.00.

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

Viikonloppuisin uintiaika päättyy klo 17.40 ja hallista tulee poistua klo 18.00 mennessä.

Ota yhteyttä, puh. 050 411 6346
www.kauniainen.fi/liikunta



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

Kulttuuripalvelut

Kulttuuripalvelut luovat edellytyksiä taiteen ja kulttuurin tekemiselle ja kokemiselle Kauniaisissa.

Kulttuuripalvelut tarjoaa itse tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa monipuolisia ja laadukkaita kulttuuritapahtumia kuntalaisille.

Kulttuurikoordinaattori Marina Catani, puh. 040 647 2702
www.kauniainen.fi/kulttuuri

Nuorisopalvelut

Nuorisotalo Granin Klubi aukioloajat: maanantai – perjantai klo 14.30–20.00.

Ikäraja: 10 vuotta. Tilapäisistä aukiolomuutoksista viestitään somekanavissa.

Osoite on Läntinen koulupolku 1–3.

Lue lisää tarjolla olevista nuorisopalveluista www.kauniainen.fi/nuoriso

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 Perhetoiminta / Grankullas Öppen familjeverksamhet

X (Twitter):

- @KauniainenGrani
- @Granikirjasto
- @GraninNuva

Instagram

- kauniainengrani
- graninklubi



Rösta fram vinnaren i medborgarbudgeten 2025!

Temat för medborgarbudgeten i år är insatser för klimatet och naturen. Staden fick in 28 förslag. Vi tackar alla som skickade in idéer! Stadens ledningsgrupp har nu tillsammans med miljöenheten valt åtta idéer som går till omröstning. När vi valde alternativen beaktade vi hur genomförbara idéerna är. Vi slog också samman idéer med liknande teman.

I år beviljade staden ett anslag på 10 000 euro till medborgarbudgeten för att genomföra den idé som vinner i omröstningen. Om inte hela summan på 10 000 euro går åt till att genomföra det förslag som fått flest röster, utreder vi möjligheten att använda den återstående summan för att genomföra det förslag som fått näst flest röster.

Omröstningen har börjat och du kan rösta fram till 26.10.2025. Vi informerar om resultatet av omröstningen på stadens webbplats 3.11.2025 och i Kaunis Grani 26.11.2025.

Omröstningsalternativ:

1. Anskaffning av en "barnbuss" till daghemmen, det vill säga en lådcykel som lämpar sig för transport av flera barn.
2. Grani Arboretum runt om i staden, där skyltar sätts upp för trädarter som finns i staden och en karta över dessa publiceras på stadens webbplats.
3. Anställning av en säsongsarbetare för att avlägsna invasiva arter (möjliggör till exempel att ordna talkon).
4. Främjande av cykling genom temadagar.
5. Fler cykelställningar vid stadens idrottsplatser, skolor och övriga allmänna platser.
6. Utveckling av den ätbara trädgården i Thurmansparken.
7. Informationsskyltar i närheten av tågbanan i centrum, som visar antal steg och meter till exempelvis simhallen, hälsocentralen och Villa Breda.
8. Kampanj om "Ta inte hem dina inköp i en plastpåse".

Omröstningen sker på webben, se www.grankulla.fi

Biblioteket

Brandkårsvägen 3

Öppettider 13.10–30.11.

Obs! Du kan bara hämta reservationer och återlämna lån.

Personal på plats
mån–fre 10–17

Meröppet
mån–tors 6–22
fre–sön 6–20

När biblioteket är meröppet kommer du in med bibliotekskort och pin-kod, om du har registrerat dig som meröppetanvändare.

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

Biblioteket flyttar tillbaka till centrum 8.12

- 13.10–4.12: du kan hämta reservationer och återlämna dina lån på Brandkårsvägen. Övriga bibliotekstjänster är satta på paus.

- 5–7.12: biblioteket är helt stängt.
- 8.12 kl. 10: biblioteksbyggnaden på Thurmansplatsen öppnas.

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. Mer information: luvn.fi > Villa Breda.

Läs mer: grankulla.fi/biblioteket



Social- och hälsovården sköts nu av Västra Nylands välfärdsområde

Servicen ges på samma ställen som tidigare i Grankulla. Välfärdsområdets nätsidor med information om tjänsterna och kontaktuppgifter för Grankulla finns på www.luvn.fi/sv



Medborgar-institutet

Höstens 2025 kursprogram finns i anmälningsportalen. Anmälan fortsätter via internet 24/7 och per telefon 050 411 6404 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.

Nytt i höstens program och kurser med lediga platser:

- The Felted Interior Tulip with Mouse workshop, felt artist Yaroslava Troynich, Sat–Sun 22–23, 29–30

November

- Korean Mixed Rice – Bibimbap, Sat 11.11 at 12–15
- Korean pork BBQ wrap or SSam (also vegan version), Sat 13.12 at 12–15

Se också i den finska spalten.

Kurserna finns på www.opistopalvelut.fi/kauniainen

Telefon: 050 411 6404, må–to kl. 9–15

Idrottstjänster

Simhallens öppettider

må, ti, to, fre kl. 6.00–21.00
ons kl. 9.00–21.00
lö–sö kl. 10.00–18.00

Biljettförsäljningen stängs vardagar kl. 20.00 och helger kl. 17.00. Simtiden slutar vardagar kl. 20.40 och simmarna 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

Boenderådgivning

Som bostadsrådgivare fungerar servicekoordinator **Lotta Anderson**, som även ansvarar för stadens integrations-tjänster. 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

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 om 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 nuorisovaltuusto – Ungdomsfullmäktige i Grankulla
- Kauniaisten kirjasto – Grankulla bibliotek
- Granin klubi

- Nya Paviljongen

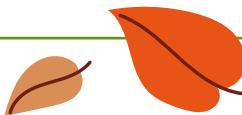
- Kauniaisten Avoin Perheoiminta / Grankullas Öppen familjeverksamhet

X (Twitter):

- @KauniainenGrani
- @Granikirjasto
- @GraninNuva

Instagram

- kauniainengrani
- graninklubi





JAN SNELLMAN

Lukija: Muista vilkkusääntö liikenneympyrässä

FI LUKIJA otti yhteyttä ja iloitsi siitä, että Tunnelitien liikenneympyrä on nyt kunnossa ja että liikenne sujuu hienosti. – Paitsi että monella on ympyrässä ajamisen säännöt hukassa. On kuitenkin hyvin helppo muistaa, milloin vilkkua käytetään – eli poistuttaessa ympyrästä. Alueella on myös muita uusia ja tilapäisiä ympyröitä, joten olisi hienoa pyöriä niissä turvallisesti ja sääntöjen mukaisesti, lukija muistuttaa.

Läsare: Kom ihåg blinkersregeln i rondellen

SE EN LÄSARE hörde av sig och gladdes över att rondellen vid Tunnelvägen nu är i skick och att trafiken flyter bra. – Men många verkar ha glömt reglerna för hur man kör i rondell. Det är ändå mycket enkelt att komma ihåg när man ska blinka – nämligen när man kör ut ur rondellen. I området finns också andra nya och tillfälliga rondeller, så det vore fint om man körde i dem på ett säkert sätt och enligt reglerna, påminner läsaren.

EqU – röster för jämlikhet

SE GRANKULLA Kammarkör gör i slutet av oktober en unik konserthelhet. Kören vill stå upp för jämlikhet i musik, konst och samhälle. Därför presenterar kören musik av endast kvinnliga tonsättare. Kvinnliga tonsättare har länge haft en förhållandevis framträdande roll inom körmusik, men det oaktat så är de synnerligen underrepresenterade på konsertprogram inom hela den sk. klassiska musiken.

Håkan Wikman, konstnärlig ledare för Grankulla Kammarkör, varför vill ni i GÖR på det här synliga sättet lyfta fram kvinnliga tonsättare?

– Helt enkelt för att bidra till jämlikhet. Genom att på det här sättet göra en hel konsert med deras musik erkänner vi deras konstnärliga kvaliteter och vill ge dem samma kulturella värde som deras manliga kollegors. Vi hoppas att vi också genom den här satsningen ska inspirera och uppmuntra fler kvinnor att ta sin plats i musik- och kulturlivet och i samhället överlag. Musikrepertoaren speglar ofta gamla maktstrukturer. Genom att aktivt välja verk av kvinnliga tonsättare hoppas vi kunna utmana dessa strukturer och befrämja en mer rättvis fördelning av uppmärksamhet och resurser.

EqU är alltså en konserthelhet där musikens kraft möter visionen om jämlikhet. Tonerna bär på ett budskap: jämlikhet är inte en dröm.

EqU equal – jämlikhet – tasa-arvo – equality. Tors 30.10 kl. 19.00 Uspenskijkatedralen i Helsingfors, fre 31.10 kl. 18.00 Kyrkslätts kyrka. Program 20 euro. Mera info: gör.fi

yhdistykset ■ föreningar

GRANKULLA SVENSKA PENSIONÄRER

Pensionärerna har program varannan tisdag (jämna veckor). Programmen hålls i Villa Junghans. I samband med mötena bjuder värdinnorna på kaffe och bulla.

Pensionärsförbundets fickalmanackor för år 2026 kan nu köpas i samband med tisdagsmötena.

Ti 28.10 kl. 13 Anna Hellerstedt: Folkhälsan igår, idag och i framtiden.

Grankulla svenska pensionärers medlemmar kallas till stadseenligt höstmöte tisdag 11.11 kl.13 i Villa Junghans. Stadseenliga ärenden.

Grankulla Gymnastikförening r.f.



Föreningens årsmöte hålls måndagen 27.10.2025 kl. 18.00 i mötesrummet i Grankulla bollhall (Stationsvägen 23). På mötet behandlas stadseenliga ärenden. **Välkommen!**
Möteskallelse: www.ggf.fi

kirjelaatikko ■ brevlådan

Ohållbar badsituation

Flera Grankullabor har bett mig reagera med anledning av de aktuella problem som denna höst är förknippade med norra promenadstigen vid Gallträsk och som beräknas fortsätta ända fram till nästa sommar. Problemet handlar i klartext om ett förbud att beträda området. Promenera kan man på massor av ställen i vår stad, men med badmöjligheterna förhåller det sig annorlunda. Gallträsk erbjuder den enda möjligheten till friluftsbad inom stadens område. (De andra badplatser som finns vid sjön är närmast för hundar.) Därutöver finns en simhall – än så länge, bör tilläggas, eftersom vissa politiska krafter inom staden har planer på att riva anläggningen.

Tillbaka till Gallträsk. En ironi i sammanhanget är att KOLE, en förening som med oavlönade krafter vintertid upprätthåller en välfrekventerad skridskobana och en vak i flitig användning, precis hann bli färdig med att iordningställa badbryggan som förstörts av nattliga vandal, när förbudet trädde i kraft.

Harmen och frustrationen är stor hos Grankullaborna. Den har inte minskat genom observationer av den snigelfart med vilket arbetet framskrider. Två dagar i veckan – sammanlagt uppskattningsvis ett åttiotal fram till juni 2026 – sker ingen verksamhet överhuvudtaget. Också under den s.k. arbetsveckan har det tidvis rätt absolut

Därför behövs vi

Vad för samman barnbidragsreformen, småbarnspedagogik, företagande, hälsofrågor, pensioner, välmående, lönefrågor, sysselsättning och stadsplanering? Alla dessa områden påverkas av könsperspektiv. Därför är det viktigt att både kvinnors och mäns röster hörs.

Femton aktiva kvinnor från sju lokalavdelningar inom Svenska Kvinnoförbundet i Nyland samlades i Grankulla stadshus 179 för att under ledning av Svenska Kvinnoförbundets vice ordförande Ellinor Juth diskutera politik och varför Svenska Kvinnoförbundet behövs. Alla ovan nämnda ämnen är ständigt aktuella och Svenska Kvinnoförbundet arbetar för att på alla beslutsnivåer stöda arbetet i jämställdhetsfrågor. Just nu är barnbidragsreformen aktuell,

Meitä tarvitaan, koska...

Mitä yhteistä on lapsilisillä, varhaiskasvatuksella, yrittäjyydellä, terveydellä, eläkkeillä, hyvinvoinnilla, palkoilla, työllisyydellä ja kaupunkisuunnittelulla? Kaikkiin noihin asioihin liittyvät eri sukupuolten näkökulmat. Sekä mies-ten että naisten näkökulmia pitää kuunnella.

Viisitoista naista seitsemästä RKP:n Uudenmaan naisjärjestön Svenska Kvinnoförbundetin yhdistyksestä koontui Kauniaisten kaupungintalolla 179. keskustelemaan RKP:n naisjärjestön tulevaisuudesta varapuheenjohtaja Ellinor Juthin johdolla. Kaikki yllä mainitut asiat ovat ajankohtaisia.

Svenska Kvinnoförbundetin päällimmäinen työ on tukea sukupuolten yhdenvertaisuutta yhteiskunnassamme. Tällä hetkellä lapsilisälakimuutos on ajankohtainen, kuten myös naisten terveystieteiden sekä vaihdevuodet ja hyvinvointi kaiken ikäisenä. Naisyrittäjyys ja naisten työllistyminen ovat keskusteluissa esillä.

Kokouksessa kaupunginhallituksen puheenjohtaja Vero-

stillhet och stagnation. En sådan arbetstakt, när det handlar om ett omistligt rekreationsområde, är ett hån mot stadens aktiva befolkning. Det är också en uppmaning att strunta i genomgångs- och badförbudet. Förbud som inte upplevs som rimliga anser sig många människor – de som vill vara medborgare snarare än undersåtar – kunna bryta mot. Självfallet juridiskt på egen risk, men detta gäller ju också bad i sjön – hundra gånger farligare än att promenera fram till bryggan. Så klart utom då det sprängs eller träd fälls. Men hur många timmar är det av 300 dagar?

Vad gör staden? Tills vidare nada. Snart blir nätterna kallare, en vacker dag fryser ytan till is. Men vad händer med vaken vintern 2025—2026? Vakbad, simning i kallt vatten, är rena hälsomedicinen, fullgod psykoterapi utan annan kostnad än ett frivilligt bidrag till KOLE:s verksamhet. Men en förening kan inte trotsa förbudet, så som frustrerade och förbannade privatpersoner kan. Däremot kan staden lindra förbudet, reducera det till rimliga proportioner. Öppna en väg fram till bryggan, när inga särskilda hot föreligger. Om den goda viljan finns.

Den viljan är vi många som väntar på.

Nalle Valtiala

Lisää Gallträskistä
Mera om Gallträsk s. 8.

likasä hälsofrågor såsom klimakterieaspekten och kvinnors välmående i alla åldrar. Även förutsättningarna att agera som kvinnlig företagare och anställd är heta debattfrågor. Det är viktigt att påvisa karaktärsdragen och skillnaderna för att kunna förstå hur samhället har organiserats och hur beslut tas.

På mötet berättade stadsstyrelsens ordförande Veronica Rehn-Kivi om arbetet och metoderna med att få fram Grankullas Strategi 2026-, vilken fullmäktige kunde godkänna den 15.9 tack vare effektivt och målmedvetet arbete som började redan på våren. Strategin finns att läsa på Grankullas hemsida.

Svenska Kvinnoförbundet i Grankullas styrelse

nica Rehn-Kivi kertoi Kauniaisten valtuuston 15.9. hyväksymästä Strategia 2026- työskentelystä ja työskentelytavoista, joita on onnistuneesti työstetty keväästä 2025 lähtien. Strategia 2026- on luettavissa Kauniaisten kotisivulla.

RKP:n naisjärjestön Svenska Kvinnoförbundetin hallitus



YKSITYINEN/PRIVAT

GRANKULLA MILJÖFÖRENING

– KAUNIAISTEN YMPÄRISTÖYHDISTYS RF

Kallelse till extra föreningsmöte 28.10.2025. Föreningens medlemmar kallas till extra föreningsmöte tisdagen den 28 oktober kl 18, i klubbbrummet på Sportvägen 11 (södra ändan). På mötet besluts om den stadgeändring, som godkändes på årsmötet den 19 mars i år. För att denna stadgeändring ska äga giltighet bör den godkännas på två på varandra följande möten.

Kutsu ylimääräiseen jäsenkokoukseen 28.10.2025. Yhdistyksen ylimääräinen kokous pidetään tiistaina 28 lokakuuta klo 18, Urheilutie 11, talon eteläpäädyssä sijaitsevassa kerhohuoneessa.

Kokouksessa päätetään sääntömuutoksesta, joka hyväksytään jo vuosikokouksessa 19.3. Jotta muutos tulisi voimaan, se pitää hyväksyä kahdessa peräkkäisessä kokouksessa.

ESPOO-KAUNIAINEN RESERVUUPSEERIT RY

Tervetuloa yhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen tiistaina 25.11.2025 klo 18.00 Villa Junghansissa, Leankuja 4, 02700 Kauniainen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaan käsiteltävät asiat. Kokouksen jälkeen esitelmätillaisuus klo 19.00. Puhujana Esko Aho.

Ilmoitamme muista esitelmätillaisuuksista verkko-sivuillamme: www.rul.fi/espool-kauniainen/

Fullbokat när GSP samlas till fest

Grankulla svenska pensionärer GSP fyller 50 år i år. Föreningen firar med en jubileumsfest för sina medlemmar i Nya Paviljongen den 17 oktober - och precis som det brukar vara på föreningens fester är även denna fullbokat.

Föreningen leds av **Torolf Hedlund**, som har kunnat notera ett stigande antal medlemmar de senaste åren, vilket enligt honom är mycket positivt då många seniorföreningar kämpar med ett minskande antal medlemmar. Medlemsantalet är nu 613 och nettoökningen under den senaste tioårsperioden är 32.

– Under åren 2019 till 2022 noterade vi en minskning av antalet medlemmar antagligen på grund av Covid-epidemin. Efter det har medlemsantalet ökat år för år, berättar Torolf Hedlund.

GSP har inte aktivt fört kampanjer för att locka nya medlemmar.

– Jag tror att det bästa sättet att få nya medlemmar är om de nuvarande medlemmarna är nöjda med sitt medlemskap och att ett gott rykte sprids den vägen. Vi tävlar med det faktum att nyblivna pensionärer ofta fortfarande är mycket aktiva med många aktiviteter - hobbyer, livet på stugan, resor och familj - och tycker att de är för unga för att engagera sig i en pensionärsförening.

Föreningen vill gärna ha fler yngre medlemmar.

– Trots att medlemsantalet har ökat, har inte medlem-

marnas medelålder gått ner. Tvärtom, på tio år har medelåldern stigit från 76 till 80 år. Föreningen skulle behöva flera yngre nya medlemmar som också är beredda att jobba för föreningen och dess framtid. Utöver de nio medlemmarna i föreningens styrelse, har vi har drygt tjugo ivriga medlemmar som leder de så kallade hobbygrupperna. De gör en stor insats för att vi alla i föreningen ska trivas. Ledarna åldras naturligtvis år för år och återväxten borde säkras. Talkoanden har hittills varit god, men det verkar som att den kanske håller på att bli sämre.

Gemenskapen i föreningen har en stor betydelse för medlemmarna.

– Jag tror att gemenskapen har en mycket central betydelse. Man ser det på det livliga umgänget och på de ljudliga diskussioner som förs före och efter våra tisdagsmöten. Många kommer i god tid till mötena för att avnjuta kaffekoppen i trevligt sällskap. Våra hobbygrupper erbjuder en annan sorts gemenskap i ett mindre sällskap kring någon särskild aktivitet som binder samman gruppen

Hur skulle du beskriva föreningens roll i Grankulla i dag?

– Föreningen strävar efter gemenskap och kamratskap mellan medlemmarna och efter att stöda även mindre grupper som kan idka gemensamma hobbyer. Ett viktigt mål för verksamheten är att erbjuda en träffpunkt för så många seniorer som möjligt i vår stad med omnejd och därmed förhoppningsvis minska ensamheten som kan bli ett bekymmer för många äldre. I en relativt liten stad som Grankulla, med korta geografiska avstånd och en näbar central mötespunkt, Villa Junghans, finns goda förutsättningar för föreningen att fylla denna roll.

Förutom tisdagsträffarna arrangeras fester där det bjuds på god mat och dryck under lättsamma former. Även teaterbesök och exkursioner både inom närområdet och lite längre bort, till exempel till Vasa, har stått på programmet. Både festerna och teaterresorna brukar enligt Torolf vara fullbokade.

Vad hoppas du själv mest på inför de kommande tio åren med GSP?

– Jag hoppas föreningen ska kunna fortsätta med att verka som en samlingspunkt för de svenska seniorerna i Gran-

kulla och att vi ska kunna attrahera nya aktiva medlemmar med ett intressant och mångsidigt programutbud under våra tisdagsmöten. En viktig punkt för att det ska fungera är att vi kan fortsätta utnyttja Villa Junghans som vårt "hem". Jag vill tacka Grankulla stad för de gångna åren då vi har haft nöjet och möjligheten att samlas där både under tisdagsmötena och i mindre hobbygrupper.

JAN SNELLMAN

Täysi tupa kun GSP kokoontuu juhlaan

FI KAUNIAISTEN ruotsinkieliset eläkeläiset GSP (Grankulla svenska pensionärer) juhlii tänä vuonna 50-vuotista taivaltaan. Merkkipäivän kunniaksi yhdistys järjestää jäsenilleen juhlan Uudessa Paviljongissa 17. lokakuuta – ja kuten yleensä GSP:n tilaisuuksissa, myös tämä on loppuun varattu.

Yhdistyksen jäsenmäärä on tällä hetkellä 613, ja se on kasvanut tasaisesti viime vuosina koronapandemian aiheuttaman notkahduksen jälkeen. Puheenjohtaja **Torolf Hedlund** pitää kehitystä myönteisenä, sillä monet senioriyhdistykset kamppailevat jäsenkadon kanssa. Silti keski-ikä on noussut, ja yhdistys kaipaa nuorempia jäseniä, jotka ovat valmiita kantamaan vastuuta toiminnasta.

GSP tunnetaan tiistaikokoontumisistaan Villa Junghansissa, mutta ohjelmaan kuuluvat myös juhlat, teatteriretket ja matkat.

Mitä itse toivot eniten GSP:n seuraavalta kymmeneltä vuodelta?

– Toivon, että yhdistys voi jatkaa kokoontumispaikana Kauniaisten ruotsinkielisille senioreille ja että pystymme houkuttelemaan uusia aktiivisia jäseniä monipuolisella ja kiinnostavalla ohjelmalla tiistaikokoontumisimme. Tärkeää on, että voimme jatkossakin käyttää Villa Junghansia "kotinamme".



Torolf Hedlund säger att det känns bra att stå i spetsen för GSP, men att hans tankar går till alla som före honom lett föreningen, verkat i den och lagt grunden för vad den är idag. Torolf Hedlund sanoo, että tuntuu hyvältä olla GSP:n johdossa, mutta hänen ajatuksensa suuntautuvat kaikkiin niihin, jotka ovat luoneet perustan sille, mitä se on tänä päivänä.

Herkullista syksyä LÄCKER HÖST

toivottaa K-ruokakauppiaasi Jesper Lindqvist henkilökuntineen
önskar din K-matköpman Jesper Lindqvist med personal

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

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

K-Supermarket
GRANI

Tavallista parempi ruokakauppa • En bättre matbutik

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

**Tiesithän
KATOLLA LISÄÄ
PARKKITILAA**

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

Luotettavaa siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi

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

English with Jack Barry

One-To-One and Small Group Training
Jack Barry | p. 044 578 0777 | englishwithjack.fi

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

Ben Winqvist
050 323 1338

Rakentaa – Korjaa – Maalaa
Bygger – Reparerar – Målar

www.bewix.net

SUOMEN
RAAMATTUOPISTO

**Ti 4.11.
klo 18.30**

Musiikissa
Sauli Ahvenjärvi
puhe
Timi Korhonen

Vapaa pääsy. Teejatkot.

Casa Brakumo - Lohitu Begravning

- Yksilölliset hautauspalvelut
- minna@lohtu.fi
- 050 4651 368
- casabrakumo.fi

Thörmanin aukio 10A Kauniainen

OLETKO KAATUNUT? ONKO KÄVELYSI HIDASTUNUT?

Se on merkki tasapainovaikkeudesta.

Vanhuksen kävelyvauhti ei hidastu normaalisti. Silloin on jotakin vikaa! Tule lääkärille! 65v vastaanotto 28,30€! Soita ja varaa aika! Katso videomme MTV:n Huomenta Suomi -ohjelmassa aamuisin sekä klo 19 iltatutisten yhteydessä viikon ajan, torstaista alkaen!

Huimausklinikka
Soita nyt p. 020 779 1455
www.huimausklinikka.fi
Kauppakeskus Grani 2. krs.
Kauniaistentie 7, 02700 Kauniainen

**Meille
pääset
kätevästi
myös 20
minuutissa
Helsingistä
junalla.**

Lääkäri Alexander Benders

**Kasvatushaasteet
yhteiskunnassa ja
koulumaailmassa**

**Ihmissuhdetyön
opintopäivät Suomen
Raamattuopistossa 7.–9.11.**

Mukana mm. Tapio Puolimatka,
Jouni Hörkö, Päivi Poukka,
Riku Rinne ja Saara Utsberg.

raamattuopisto.fi

kaunisgrani.fi

Mattopesu

Tekstiilien kilopesu

Palvelemme Kauniaisissa
Ilmainen nouto ja palautus

P. 046 618 8851
www.reonet.fi

RUKA

KATSASTUS

p. 010 579 4380
www.rukakatsastus.fi

Frisörsalong – Parturi & kampaamo

GRANI

Tunnelitie 7D, Kauniainen

OLEMME AVOINNA!
Ma–pe 10–19
La 10–18
Su 12–18

**SYYSTARJOUS!
HIUSTENLEIKKAUS
19,90€**

p. 040 144 2244

APUA JA TUKEA ARKEESI

GraniHelp
OSUUSKUNTA GRANIHELP ANGELSLAG

HENKILÖKOHTAINEN APU,
KOTISIIVOUS,
IKKUNANPESU YM.

P. 040 518 92 81
www.granihelp.fi

**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)
Mikko Saariaho (VIHR/GRÖNA, sitoutumaton, obunden)
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
9.10.2025

Seuraava numero ilmestyy 5.11.2025
Aineisto viimeistään 21.10.2025

Nästa nummer utkommer 5.11.2025
Materialet senast 21.10.2025

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.