

Kaunis Grani

Nro Nr 7/10.6.–25.8.2026 ■ Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla ■ www.kaunisgrani.fi



KÄYTÄ LÄHIPALVELUJA HANDLA L♥KALT

Kaupunkiradan rakentaminen vaikuttaa kaikkiin – myös Kauniaisten yrityksiin.

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

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

Byggnad av stadsbanan påverkar alla – också företagen i Grankulla.

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

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



Kauniaisten kaupunki
Grankulla stad



Yrittäjät
KAUNIAINEN-GRANKULLA

Vihdoinkin kesä!

Nyt se on taas täällä – kesä, jota niin moni on odottanut. Koulut ovat päättyneet, ja me työssäkävivät odotamme kesälomaa, jonka toivomme olevan sopivan aurinkoinen ja lämmin.

Perinteiseen tapaan kaupunginpuutarhuri Emmi Silvennoinen tarjoaa kesäkuun lehdessä katsauksen Kauniaisten kesäkuukiin. Kaupungin kesäkuukaistutukset muodostavat tänä vuonna aiempaa monipuolisemman kokonaisuuden. Kukinta ei ole vain katseltavaa, vaan myös koettavaa – ja paikoin jopa maisteltavaa, hän kirjoittaa artikkelissaan.

Olemme haastatelleet hammaslääkäri Peter Jungellia, joka on hoitanut kauniaislaisten ja espoolaisten hampaita yli 30 vuoden ajan ja tullut vuosien varrella tutuksi monille kaupunkilaisille. Hän teki viimeisen työpäivänsä toukokuun lopussa ja voi nyt kutsua itseään eläkeläiseksi.

Luonnollisesti palaamme myös Granipäivään, joka houkutteli jälleen väkijoukot torille seuraamaan muun muassa Yrjö Kukkapuron ja Irmeli Kukkapuron kunniaksi pystytetyn muistomerkin paljastusta.

Granipäivän yhteydessä julkistettiin myös Vuoden yrittäjä. Valinta kohdistui Lassi Luotoon yrityksestä Fysione, ja häntä on haastateltu tässä lehdessä.

Historiapalstallamme kulttuurineuvos Clara Palmgren kertoo tällä kertaa neuvolasta, joka oli suuri apu lapsiperheille sen jälkeen, kun se perustettiin terveydenhoitolautakunnan päätöksellä vuonna 1949.

Katsemme suuntautuu myös tulevaan. Olemme selvittäneet, mitä kaupunkiradan rakentaminen merkitsee kauniaislaisille tänä kesänä. Junaliikenne pysähtyy jälleen, mutta hyvä uutinen on, että Tunnelitie on koko kesän avoinna liikenteelle.

Lehdestä löytyy tällä kertaa myös Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen liite Elinvoimaa ikääntyville.

Viimeisenä muttei vähäisimpänä onnittelemme sekä tämän vuoden ylioppilaita että GrIFK:n käsipallonaaisia, jotka voittivat Suomen mestaruuden jo neljännen kerran peräkkäin. Kultaa juhlistettiin kakkukahveilla kaupungintalolla toukokuun lopussa.

Toivotamme kaikille oikein mukavaa kesää! Palaamme elokuun lopussa.

Äntligen sommar!

Så är den då här igen, sommaren, som så många väntat på. Skolorna har haft sina avslutningar och vi som jobbar ser fram emot sommarens semester med en lämplig mängd sol och värme.

Traditionenligt bjuder stadsträdgårdsmästaren Emmi Silvennoinen i junitidningen på en översikt över sommarens blommor i Grankulla. Stadens sommarblomster bildar i år en mer mångsidig helhet än tidigare. Blomningen är inte bara något att titta på utan också att uppleva – och på vissa ställen till och med att smaka på, skriver hon i sin artikel.

I tidningen får du också läsa om tandläkaren Peter Jungell som har tagit hand om tänderna hos både Grankullabor och Esbobor i över 30 år och som därmed är bekant för många stadsbor. Han gjorde sin sista arbetsdag i slutet av maj och kan nu titulera sig pensionär.

Naturligtvis tar vi också en tillbakablick på Granidagen, som igen lockade folkmassorna till torget där de bland annat kunde vara med och se då minnesmärket till Yrjö och Irmeli Kukkapuros ära avtäcktes.

Under Granidagen avslöjades också vem som blivit vald till Årets företagare. Valet föll på Lassi Luoto från Fysione som vi intervjuat i denna tidning.

I vår historieserie bjuder kulturrådet Clara Palmgren denna gång på en artikel om rådgivningsbyrån som innebar en stor hjälp för barnfamiljerna när den grundades enligt hälsovårdsnämndens beslut 1949.

Vi ser även framåt och har kollat upp vad bygandet av stadsbanan innebär för Grankullaborna i sommar. Tågtrafiken stoppas igen, men en god nyhet är att Tunnelvägen är öppen för trafik hela sommaren.

I tidningen hittar du denna gång även bilagan Livskraft för äldre från Västra Nylands välfärdsområde.

Sist men inte minst gratulerar vi både årets studenter och GrIFK:s handbollsdamer som för fjärde gången i rad kammade hem handbollsguldet till Grankulla. Guldet firades med tårta i stadshuset i slutet av maj.

Vi önskar er alla en skön sommar! Vi är tillbaka i slutet av augusti.

JAN SNELLMAN
PÄÄTOIMITTAJA
CHEFREDAKTÖR



kolumni ■ kolumnen

Kävely – ikääntyvän supervoima kesällä

FI IKÄÄNTYESSÄ elämässä alkaa arvostaa kummallisia asioita. Hyviä yöunia. Toimivaa kahvinkeitintä. Ja sitä, että pääsee omin jaloin jääkaapilta takaisin sohvalle ilman ylimääräisiä ääninä nivelistä.

Siksi kävely onkin yksi parhaista asioista, joita ikääntyvä voi itselleen tehdä. Se ei vaadi jäsenyyttä, trikooasua eikä sovellusta, joka muistuttaa armostomasti päivän askelista. Riittää, että avaa oven ja lähtee liikkeelle.

Kyky kävellä itsenäisesti merkitsee vapautta. Sitä, että voi lähteä kauppaan, tavata ystäviä tai tehdä iltäkävelyn silloin kun huvittaa. Samalla pysyy kiinni elämässä ja ihmisissä.

Kävely on oikeastaan täydellinen liikuntamuoto ikääntyville. Se on turvallista, nivelistävällistä ja sopii lähes kaikille. Lisäksi se huijaa kehoa tehokkaasti pysymään kunnossa ilman, että tarvitsee kärsiä kovasta kuntorääkistä.

Reipas kävely vahvistaa reisiä, pohkeita ja pakaroita. Toisin sanoen juuri niitä lihaksia, joiden avulla nousesta tuolista arvokkaasti eikä niin, että vieressä olevat huonekalut osallistuvat operaatioon.

Tasapaino ja liikehallinta kehittyvät erityisesti silloin kun kävelee metsäpoluilla tai hieman epätasaisessa maastossa. Se on luonnon oma kuntosalin – ilman kuukausimaksua. Kävely tekee hyvää myös sydämelle ja aivoille. Verenkierto

vilkastuu, verenpaine pysyy paremmin kurissa ja mieli virkistyy. Moni huomaa jo lyhyen lenkin jälkeen, että maailma näyttää vähän valoisammalta ja puolisonkin jutut siedettävämiltä.

Kesä on kävelyn kulta-aikaa. Talvella suomalaiset kävelee usein kuin pingviini jäisellä trampoliinilla, mutta kesällä askel muuttuu heti rennommaksi. Kuivat tiet, valo ja lämpö houkuttelevat ulos aivan eri tavalla. Aurinko tuo mukanaan myös D-vitamiinia, joka tekee hyvää luustolle ja lihaksille. Lisäksi lämpimällä säällä nivelet toimivat notkeammin. Moni huomaa, että kesällä liikkeelle lähteminen ei tunnu yhtä suurelta projektilta kuin tammikuussa pimeässä räntäsateessa.

Kävely on myös sosiaalinen laji. Lenkin ai-

kana vaihdetaan kuulumiset, ratkaistaan maailman ongelmat ja pysähdytään välillä katsomaan, mitä naapuri on taas istuttanut pihalleen väärään paikkaan. Ehkä kävelyn suurin etu on kuitenkin sen yksinkertaisuus. Ei tarvitse opetella uusia laitteita, hankkia kallista varustusta tai yrittää ymmärtää kuntosaliohjaajan sanoja kuten ”keskivartalon aktiivointi”. Riittää, että lähtee ulos ja antaa jalkojen tehdä työnsä. Ja jos matkan varrella tulee vastaan jäätelökioski, voi hyvin muistuttaa itseään siitä, että kävelyhän on ennen kaikkea terveyden edistämistä ja elämästä nauttimista.

Osallistu Hyvinvointialueen kuntien väliin kävelykampanjaan ja näytetään kuinka aktiivisia kävelijöitä granilaiset ovat!

Promenader – de äldres superkraft på sommaren

SE NÄR man blir äldre börjar man uppskatta märkliga saker i livet. En god natts sömn. En kaffebryggare som fungerar. Och det faktum att man kan gå från kylskåpet tillbaka till soffan utan att lederna producerar extra ljudeffekter.

Därför är promenader en av de bästa sakerna en äldre person kan göra för sig själv. Det krävs inget medlem-

skap, inga tajta träningskläder och ingen app som skoningslöst påminner om dagens stegantal. Det räcker att öppna dörren och ge sig iväg.

Förmågan att kunna gå självständigt betyder frihet. Att kunna gå till affären, träffa vänner eller ta en kvällspromenad när man själv vill. Samtidigt håller man sig delaktig i livet och i kontakt med andra människor.

Promenader är egentligen den perfekta motionsformen för äldre. Det är säkert, skonsamt för lederna och passar nästan alla. Dessutom lurar det kroppen effektivt att hålla sig i form utan att man behöver genomlida något hårt träningspass.

Raska promenader stärker lår, vader och sätesmuskler. Med andra ord just de muskler som hjälper en att resa sig ur stolen med värdighet och utan att möblerna bredvid behöver delta i operationen.

Balans och kroppskontroll utvecklas särskilt när man går på skogsstigar eller i lite ojämn terräng. Det är naturens eget gym – utan månadsavgift.

Promenader gör också gott för hjärtat och hjärnan. Blodcirkulationen förbättras, blodtrycket hålls bättre under kontroll och humöret blir piggare. Många märker redan efter en kort promenad att världen ser lite ljusare ut och att till och med makens eller makans historier känns mer uthärdliga.

Sommaren är promenadernas gyllene tid. På vintern går finländaren ofta som en pingvin på en isig trampolin, men på sommaren blir stegen genast mer avslappnade. Torr vägar, ljus och värme lockar ut folk på ett helt annat sätt.

Solen för också med sig D-vitamin, som är bra för både skelett och muskler. Dessutom fungerar lederna

smidigare i varmt väder. Många märker att det inte känns lika tungt att ge sig ut när det är sommar som i januari i mörkt slaskregn.

Promenader är också en social aktivitet. Under promenaden utbyter man nyheter, löser världens problem och stannar ibland för att titta på vad grannen nu igen har planerat på fel plats i trädgården.

Kanske är promenadernas största fördel ändå deras enkelhet. Man behöver inte lära sig nya apparater, köpa dyr utrustning eller försöka förstå gyminstruktörens uttryck som ”aktivera bälén”. Det räcker att gå ut och låta benen göra jobbet.

Och om man råkar passera en glasskiosk kan man alltid påminna sig själv om att promenader framför allt handlar om att främja hälsan och njuta av livet.

Delta i välfärdsområdets gemensamma promenadkampanj mellan kommunerna och visa hur aktiva promenerare vi Grankullabor är!

HELENA PIRVOLA-NYKÄNEN
LIIKUNTASUUNNITTELIJA/
IDROTTSPLANERARE
KAUNIAISTEN KAUPUNKI/KULTTUURI-
JA VAPAA-AIKAPALVELUT
GRANKULLA STAD /
KULTUR- OCH FRITIDSTJÄNSTER
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

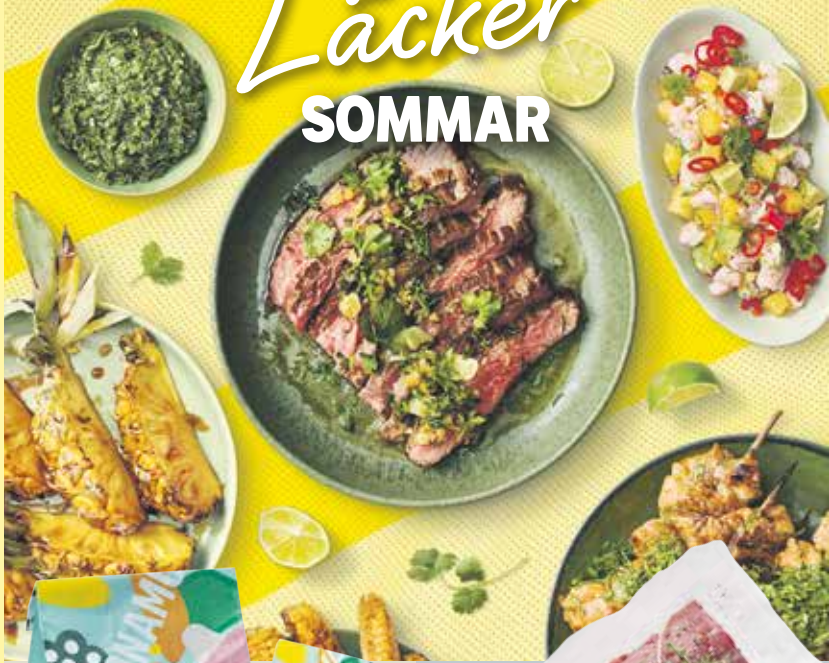


S-MARKET

Herkullista

KESÄÄ

Läcker SOMMAR



ERÄ/
ETT
PARTI

695

KG

Voim./Gäller 10.6.-14.6.
**Irtonamuja/
Godis i lösvikt**
(30 pv alin hinta/senaste
30 dagars lägsta pris 5,95/kg)

3690

KG

Voim./Gäller 10.6.-14.6.
Tamminen
**Naudan sisäfilee/
Nöt innerfilé**
Suomi/Finland

PALVELEMME JUHANNUKSENA/ VI BETJÄNAR VID MIDSOMMAREN

To/Tors. **18.6.** klo/kl. **7-22**, pe/fre. **19.6.** klo/kl. **7-18**,
la/lör. **20.6.** klo/kl. **9-22**, su/sön. **21.6.** klo/kl. **9-22**

Palvelutiski / Betjäningsskivan

To/Tors. **18.6.** klo/kl. **9-19**, pe/fre. **19.6.** klo/kl. **9-16**,
la-su suljettu/lör.-sön. stängt

Juhannusherikut Granin palvelutiskiltä
Midsommarens delikatesser från Granis betjäningsskiva
Hinnat voimassa/Priserna gäller 15.6.-19.6.



Voim./Gäller 15.6.-19.6.
Entrecôte
Suomi/Finland

3999

KG



Voim./Gäller 15.6.-19.6.
Risbit/Ribs
Suomi/Finland

999

KG



Voim./Gäller 15.6.-19.6.
Kirjolohi/Regnbågslox
Suomi/Finland ilmainen
fileointi/gratis fileing

799

KG

Kampanjatuotteita saatavilla rajoitettu erä. /
Ett begränsat antal annonserade produkter.

Aukioloajat löydät S-mobiilista ja osoitteesta vbo.fi / Öppettider hittar du i S-mobil och på adressen vbo.fi



S-market Grani

Kauniaistentie/Grankullavägen 7.
Puh./Tfn 010 762 6730 (pvm/mpm/lna/msa)

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



Granikirjastossa tapahtuu | På gång i Granibibban

Satusirkus- työpaja 4-9-vuotiaille

Sagocirkus- workshop för 4-9-åringar

Ke/ons 1.7, 15.7, 29.7.
klo/kl. 10.30-11.15

Lue lisää: kauniainen.fi/kirjasto | Läs mer: grankulla.fi/biblioteket



TERVETULOA JOKA PÄIVÄ

klo 10:30-22:00

Kotipizza Grani



KOTI
PIZZA®

Haluaisitko olla nykyisen asuntosi iloinen ex-omistaja?



Riikka Wirta
050 571 3604
grittäjä, LKV, LVV



Rolf Wirta
0400 332 727
företagare



Nina Allenius
050 570 6900
myyntineuvottelija



**Kristiina
Laaksonen**
050 322 2772
myyntineuvottelija



Arto Rautemaa
040 726 8888
YKV, LKV,
AKA (asunnot)



Päivi Holmberg
050 406 9459
myyntineuvottelija,
KED



**Kristofer
Öfverström**
0400 44 8888
Senior Broker, AFM



Anna Relander
0500 66 8888
försäljningschef,
AFM

Meidän kauttamme teet kaupat turvallisesti, sujuvasti ja tehokkaasti.

Kysy myös hiljaisessa myynnissä olevista kohteistamme.
Soita ja varaa maksuton arviokäynti.

Kiinteistömaailma Kauniainen

Pecasa Oy (Bulevardin Kodit)
(09) 2311 0300, kauniainen@kiinteistomaailma.fi
Tunnelitie 4 (Kauppakeskus Grani), 02700 Kauniainen





agenda

TAPAHTUU KAUNIAISISSA ■ DET HÄNDER I GRANKULLA

■ 10.6. keskiviikko onsdag

KESÄKAHVIT KIRKOLLA klo 14–15.30 kirkon alaisissa. Mimosa Mäkinen, Teija Palolahti. Ajankohtaista asiaa seurakuntavaaleista kahvin äärellä. Lämpimästi tervetuloa! Kesäkahvit myös: 17.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7.

■ 11.6.–13.8. torstaisin torsdagar

SOMMARCAFÉ kl. 14–15.30 i kyrkan. När fasadrenoveringen är klar hålls sommarcafé som vanligt på kyrkans innergård. Vi håller andakt, dricker kaffe och umgås. Hjärtligt välkommen! Arr. Grankulla sv. frs.

■ 14.6. sunnuntai söndag

KESÄKONSERTTI "Lentäisi, laulaisi vaan!" klo 18 kirkkosalissa. Kesäisen kevyt ja lennokas koko perheen konsertti, jossa kuulemme hultattoman hauskoja ja herkän hyväntuulisia lauluja Kaj Chydeniuksen tuotannosta. Teija Palolahti, sopraano ja Senni Valtonen, kantele, kansansoitimet. Vapaa pääsy. Ohjelma 15 € AccaBella-kuoron toiminnan tukemiseen sisältäen pientä purtavaa konsertin päätteeksi.

SOMMARKONSERT – Ville man flyga, villo man sjunga! kl. 18 i Grankulla kyrka. En sommarlätt och medryckande konsert för hela familjen. Härliga, hänförande och häftiga örhängen ur Kaj Chydenius produktion. Teija Palolahti sopran, Senni Valtonen kantele och folkinstrument. Fritt inträde, program 15 € inklusive lite tilltugg efter konserten. Kören AccaBella står för serveringen. Arr. Grankulla svenska och finska församling.

16.6. tiistai tisdag

PERHEKAHVILA klo 9.30–11.30 Sebastoksen kahviossa.

Ti 4.8, to 6.8, ti 11.8.

PARKTRÄFF FÖR FAMILJER kl. 9.30–12 i kyrkans lekpark. Vi bjuder på kaffe, te och tilltugg. Ingen anmälan eller avgift. Arr. Grankulla svenska och finska frs.

■ 5.8. keskiviikko onsdag

SOMMARUTFÄRD FÖR FAMILJER till Villa Frosterus kl. 9.45–14. Mera info och anmälan senast 2.8 på grankullaforsamling.fi.

■ 8.8. lauantai lördag

KANOTÄVENTYR/MELONTASEIKKAILU. Noux/Nuuskio. Arrangör Grankulla Miljöförening, se föreningsspalten. Järjestäjä Kauniaisten ympäristöyhdistys, ks. yhdistyspalsta.

■ 11.8. tiistai tisdag

FAMILJEKYRKA med välsignelse av förstaklassarna i Grankulla kyrka kl. 18. Kören Änglaklang och en barnkör från Granhultsskolan medverkar. Glassfest efteråt. Arr. Grankulla sv. frs.

■ 13.8. torstai torsdag

HÖSTENS FÖRSTA FAMILJELYKTA kl. 9.30–12 i Sebastos, Daniela Hildén, Lucas Stålhammar. Vi samlas varje torsdag kl. 9.30–12 i Sebastos, Grankullavägen 11 (till vänster om biblioteket). Arr. Grankulla sv. frs.

BABYBERÖRINGSKURS för familjer med en baby i åldern 0–12 mån startar 13.8 kl. 13 i Sebastos. Kursen leds av familjearbetare Daniela Hildén. Med på kursen ryms max 8 familjer. Förhandsanmälan och mera info på grankullaforsamling.fi. Arr. Grankulla sv. frs.

■ 16.8. sunnuntai söndag

KONSERTTI klo 18 kirkkosalissa. Porvoon suomalaisen seurakunnan nuorten naisten Lauluhytje Fridan 10-vuotisjuhla-kiertueen konsertti, johtajana Minna Wesslund. Ohjelmassa on monipuolisesti musiikkia hengellisistä ja klassisista teoksista kansanmusiikkiin.

VOKALENSEMBLEN Fridas 10-årsjubileumskonsert kl. 18 i Grankulla kyrka. Den unga kvinnliga vokalensemblen från Borgå har en 10-årsjubileumsturné under ledning av Minna Wesslund. Programmet bjuder på mångsidig musik, från andliga och klassiska verk till folkmusik. Fritt inträde, program 10 € till förmån för Gemensamt Ansvar. Arr. Grankulla svenska och finska frs.

■ 26.8. keskiviikko onsdag

PERHESOPPA klo 15–18 Sebastoksessa. Lapsiperheiden kohtaamispaikka. Klo 15 välipalaa ja läksyjentekoa koululaisille. Klo 16–17.30 keittöpäivällinen ja klo 17.15 iltahetki kappelissa. Toiminta on maksutonta. Ei ennakkoilmoittautumista. Perhesoppaan voidaan ottaa maksimissaan 70 henkilöä.

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



elämäkaari ■ livsbågen

Kauniaisten suomalainen seurakunta

Kuolleet
Anitta Maria Hoffström, 87 v.

Grankulla svenska församling

Döpta
Alicia Isabelle Ojala Schönberg

Avlidna
Tor Nils Gustaf Palmgren, 89 år
Rolf Raine Runar Horsma, 87 år
Kurt Eric Lennart Dammert, 72 år

uutiset ■ nyheter



Muista turvallisuus skuutilla liikkeessasi

Kauniaisten kaupunki on tänä vuonna myöntänyt mikroliikenneluvan kahdelle skuutteja vuokraavalle toimijalle: Voi ja Tier (Dott), joiden skuutteja voi käyttää yli kuntarajojen.

Skuuttien rajoitusalueet voit tarkistaa täältä: kartat.kauniainen.fi (liikenne → sähköpotkulaudat). Sivulta löytyy myös pakotetun pysäköinnin alueilla olevat skuuttien parkkeerauspaikat.

Skuutilla liikkeessä on erityisen tärkeä toimia vastuullisesti ja turvallisuus edellä. Liikenneturvan sivuilta löytyy hyvä tiivistetty opas, jolla varmistat omat toimintatapas: www.liikenneturva.fi/kampanjat/sahkopotkulauta/#4b2e3953

Kaupunki haluaa ystävällisesti muistuttaa skuuttien käyttäjiä huomioimaan muut liikenteessä sekä kunnoittamaan skuuttien pysäköintipaikkoja. Kaupunki muistuttaa myös, että kypärän käyttö on todella suositeltavaa.

Mikroliikenneluvanalaisista väärinpysäköidyistä skuuteista voi antaa palautetta projekti-insinööri Petri Forsmanille, petri.forsman@kauniainen.fi.

Tervetuloa tutustumaan terveysluntopolkuun

Kasavuoreen on avattu uusi terveysluntopolku 28.5.2026. Noin 1,8 kilometrin mittainen reitti johdattaa luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle yhdeksän rastin kautta, joihin voi tutustua QR-koodien avulla. Vaaleanpunaisin sydämin merkitty polku alkaa Kasavuorentien ja Urheilutien risteyksen läheltä. Terveysluntopolku ei ole esteetön.

Helsinki, Espoo, Vantaa ja Kauniainen ovat linjanneet yhteiset periaatteet droonihälytystilanteisiin

Pääkaupunkiseudun kaupungit ovat linjanneet palvelujensa järjestämisestä mahdollisten droonihälytysten aikana. Yhtenäisten toimintamallien avulla pääkaupunkiseudun palvelut ja väestö pystytään turvaamaan yli alueen kuntarajojen. Ohjeistuksen avulla varaudutaan tilanteisiin, joissa häiriö kestää muutaman tunnin ajan. Jos tilanne pitkittyy, kaupungit antavat lisäohjeita palveluiden toiminnasta.

Kaupungit turvaavat yhteiskunnan toiminnan ja turvallisuuden kannalta välttämättömät palvelut ja toiminnot sekä varmistavat työntekijöidensä turvallisuuden myös poikkeus-tilanteissa.

Lue lisää: www.kauniainen.fi/uutiset/helsinki-espoo-vantaa-ja-kauniainen-ovat-linjanneet-yhteiset-periaatteet-droonihalytystilanteisiin/

POP UP -uimakoulu jälleen Kauniaisten uimahallissa

Kauniaisten uimahallissa järjestetään jälleen suosittu maksuttomat POP UP -uimakoulu 1.6. alkaen. Nyt on loistava mahdollisuus tuoda 7–12-vuotiaat lapset mukaan kehittämään uimataitojaan ammattitaitoisten uimaopettajien johdolla.

Opetus tapahtuu pienryhmissä ja tarjolla on kolme eri tasoryhmää:

- Alkeet
- Alkeisjatko
- Alkeistekniikka

Uimakoulu ovat kaikille osallistujille maksuttomia.

Ilmoittautuminen sulkeutuu uimakoulua edeltävänä perjantaina, joten paikat kannattaa varata ajoissa.

Kom ihåg säkerheten när du kör elsparkcykel

Grankulla stad har i år beviljat mikromobilitetstillstånd till två aktörer som hyr ut elsparkcyklar: Voi och Tier (Dott). Deras elsparkcyklar kan användas över kommungränserna.

Begränsningsområden för elsparkcyklar kan du se här: kartat.kauniainen.fi (trafik → elsparkcyklar). På sidan finns också parkeringsplatser för elsparkcyklar inom områden med obligatorisk parkering.

När du kör elsparkcykel är det särskilt viktigt att agera ansvarsfullt och sätta säkerheten först. På Trafikskyddets webbplats finns en bra sammanfattad guide som hjälper dig att säkerställa ditt eget handlingsätt: www.liikenneturva.fi/kampanjat/sahkopotkulauta/#4b2e3953

Staden vill vänligen påminna användare av elsparkcyklar om att ta hänsyn till andra i trafiken samt att respektera parkeringsplatserna för elsparkcyklar. Staden påminner också om att användning av hjälm starkt rekommenderas.

Om felparkerade elsparkcyklar som omfattas av mikromobilitetstillstånd kan du ge respons till projektingenjör Petri Forsman, petri.forsman@kauniainen.fi.

Välkommen till hälsnaturstigen

Hälsnaturstigen i Kasabergsskogen invigdes 28.5.2026. Den cirka 1,8 kilometer långa rutten lyfter fram naturens positiva hälsoeffekter genom nio punkter längs leden som du kan bekanta dig med via QR-koder. Stigen är markerad med ljusröda hjärtan och startar nära korsningen av Kasabergsvägen och Idrottsvägen. Hälsnaturstigen är inte tillgängliganpassad.

Helsingfors, Esbo, Vanda och Grankulla har infört gemensamma principer för drönlarm

Städerna i huvudstadsregionen har infört principer för hur deras tjänster ordnas under eventuella drönlarm. Genom enhetliga verksamhetsmodeller kan tjänsterna i huvudstadsregionen och befolkningen tryggas över kommungränserna. Med hjälp av anvisningarna förbereder man sig för situationer där störningen varar i några timmar. Om situationen blir långvarig ger städerna ytterligare anvisningar om hur tjänsterna fungerar.

Städerna säkerställer de tjänster och funktioner som är nödvändiga för samhällets funktion och säkerhet samt tryggar sina anställdas säkerhet även i undantagssituationer.

Läs mer: www.kauniainen.fi/sv/nyheter/helsingfors-esbo-vanda-och-grankulla-har-infort-gemensamma-principer-for-dronarlarm/

POP UP-simskolor igen i Grankulla simhall

De populära avgiftsfria POP UP-simskolorna ordnas igen i Grankulla simhall med start den 1 juni. Nu finns ett utmärkt tillfälle att ta med barn i åldern 7–12 år för att utveckla sina simkunskaper under ledning av professionella simlärare.

Undervisningen sker i små grupper och tre nivågrupper erbjuds:

- Nybörjare
- Nybörjarfortsättning
- Nybörjarteknik

Simskolorna är avgiftsfria för alla deltagare. Anmälan stänger fredagen före simskolans början, så det lönar sig att boka plats i god tid.

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

kirjasto vinkkaa ■ bibban tipsar

FI KLOVNI OHO:n ihastuttava Satusirkus saapuu Kauniaisten kirjastoon kolmena keskiviikkona heinäkuussa. Satusirkustyöpaja on suunnattu 4–9-vuotiaille lapsille. Satusirkuksessa tutustutaan eri sirkustaitolajeihin klovnin opatuksella. Osallistuminen ei vaadi minkään tietyn kielen osaamista. Ke 1.7., 15.7. ja 29.7. kello 10.30–11.15.

SE CLOWNEN OHO:s underbara Sagocirkus kommer till Grankulla bibliotek tre onsdagar i juli. Sagocirkus-workshopen riktar sig till barn i åldern 4–9 år. I Sagocirkusen får barnen bekanta sig med olika cirkuskonster under clownens ledning. Deltagande kräver inga särskilda språkkunskaper. Ons 1.7, 15.7 och 29.7 kl. 10.30–11.15.



JAN SNELLMAN

Emily Johanssonille (oik.) mestaruus oli jo neljäs ja Freja Siivonen sai nyt ensimmäisen mitalinsa. Kaupunginjohtaja Christoffer Masar tarjosi 28.5. mitalisteille kakkua.

För Emily Johansson (t.h) var det här fjärde guldet och för Freja Siivonen det första. Stadsdirektör Christoffer Masar bjöd 28.5 medaljörerna på tårta.



JAN SNELLMAN

Kakkukahvit kaupungintalolla neljännen peräkkäisen kullan kunniaksi

FI ON jo muodostumassa perinteeksi, että tähän aikaan vuodesta Kauniaisten kaupungintalolla tarjoillaan kakkua. Torstaina 28.5. oli jälleen sen aika, kun kaupunginjohtaja Christoffer Masar kutsui GrIFK:n käsipallonaisten joukkueen juhlistamaan huhtikuussa voitettua neljättä peräkkäistä Suomen mestaruutta. GrIFK voitti finaalisarjassa HIFK:n otteluvoitoin 3–1.

Suomen mestaruuden myötä GrIFK:n naiset saavuttivat samalla historiansa ensimmäisen tuplamestaruuden, sillä joukkue voitti tammikuussa myös käsipallon Suomen Cupin.

Emily Johanssonille mestaruus oli jo neljäs ja **Freja Siivonen** sai nyt ensimmäisen kultamitalinsa. Frejan mukaan joukkueen vahvuutena tällä kaudella oli hyvä puolustus. Myös kotiyleisön tuki on ollut tärkeää.

– Granilaisten tuki on todella tärkeää. Meillä on myös paljon kannattajia vierasotteluissa, erityisesti pääkaupunkiseu-

dulla, mikä on hienoa nähdä, Emily Johansson sanoo.

Harjoitukset alkoivat jälleen kesäkuun alussa, ja silloin pääpaino on kunnossa ja fysiikassa.

– Nyt rakennetaan sitä pohjaa, joka kantaa koko kauden ajan, Emily Johansson sanoo.

Tilaisuuden isäntä, kaupunginjohtaja **Christoffer Masar**, on erittäin ylpeä joukkueesta, joka voitti tänä vuonna myös cupmestaruuden.

– Olen tietenkin todella ylpeä, kun ajattelee kuinka pieni kaupunki olemme ja että yhdessä lajissa saavutetaan neljä peräkkäistä mestaruutta. Se on aivan uskomatonta, sanoo Masar, joka löytyy silloin tällöin myös katsomosta poikiensa kanssa, jotka hekin pitävät käsipallosta.

Joukkueen päävalmentaja **Patrik Johanson** kertoo olevansa erityisen ylpeä siitä, että joukkue on pystynyt pitämään tasoa tasaisena ja voitti lisäksi Suomen Cupin ensimmäistä kertaa.

Tårtkalas i stadshuset för fjärde guldet i rad

SE DET börjar bli tradition att det serveras tårta i stadshuset i Grankulla den här tiden på året. På torsdagen 28.5 var det dags igen då stadsdirektör Christoffer Masar bjudit in GrIFK:s damer för att fira att laget i april tog sitt fjärde raka FM-guld när laget besegrade HIFK med 3–1 i finalserien.

I och med FM-guldet tog GrIFK:s damer dessutom sitt första dubbelmesterskap, då laget även vann Finska Cupen i handboll i januari.

För **Emily Johansson** var det här fjärde guldet och det första för **Freja Siivonen**. Freja säger att lagets styrka under säsongen har varit ett bra försvar. Även hemmapublikens stöd har varit viktigt.

– Stödet från Graniborna är jätteviktigt. Vi har också ett jättestort stöd på bortamatcherna speciellt i huvudstadsregionen, vilket är fint att se, säger Emily Johansson.

I början av juni inleddes träningarna och under sommaren ligger huvudfokus på konditionen och fysiken.

– Det är de som byggs nu. Det lägger grunden för hela säsongen, säger Emily.

Dagens värd, stadsdirektör **Christoffer Masar** är mycket stolt över laget, som i år dessutom kammade hem cupsegern.

– Jag är förstås jättestolt med tanke på hur liten stad vi är och att vi i en gren tar hem fyra mästerskap i rad. Det är helt otroligt, säger han som själv då och då hittas i publiken tillsammans med sina pojkar som också gillar handboll.

Lagets tränare **Patrik Johanson** säger att han är speciellt stolt över att laget lyckats hålla en jämn nivå och laget vinner cupen för första gången.

– Jag är också stolt över att se hur tjejerna utvecklas hela tiden. Det var säkert många som trodde att Granis möjligheter försvann, när Johanna Svanbäck skadades efter cupen, men tjejerna har bra moral och krigar för varandra och vi har visat att vi kan spela bra tillsammans oavsett vem som faller bort, säger guldtränaren.

luontonurkka ■ henriks hörna

HENRIK BREMER



FI KÄKI on aktiivinen Kauniaisissa, missä on paljon sopivia, pesiviä isäntälintuja.

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

SE GÖKEN är aktiv i Grani där det finns många lämpliga häckande värdfåglar.

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

Orienteringsskolan ordnas i augusti-september

SE DEN redan traditionella orienteringsskolan i Grankulla och Esbo äger rum under fyra tisdagar i augusti och september med start 18.8 vid Kasabergets skolcentrum, Kasabergsvägen 1 i Grankulla.

Kursen är anpassad för nybörjare i åldern 7 till 13 och arrangör är Grankullaföreningen OK 77 rf.

– Orientering är en fin gren som passar alla, konstaterar OK 77:s ordförande Kristian von Essen.

– Vi börjar varje tisdag klockan 18.00 och slutar cirka 19.15.

Det behövs enligt honom ingen tidigare kunskap då allt tas från grunden.

– Klädseln ska anpassas efter kvällens väder, eftersom vi är utomhus hela tiden. Vi rekommenderar vanliga joggingskor eller andra uteskor, någon speciell orienteringsutrustning behövs inte i det här skedet. Packa med en vattenflaska samt torra kläder om det regnar.

Anmälan, priser och de exakta platserna finns på adressen <https://www.ok77.fi/oskola>

YKSITYINEN/PRIVAT



För orienteringsskolan behövs ingen tidigare kunskap då allting tas från grunden.

Suunnistuskouluun ei tarvita aikaisempaa osaamista, sillä kaikki opetetaan aivan alusta lähtien.

Suunnistuskoulu elo- ja syyskuussa

FI JO perinteinen suunnistuskoulu järjestetään Kauniaisissa ja Espoossa neljänä tiistai-iltana elo- ja syyskuussa alkaen 18.8. Kasavuoren koulukeskuksen vieressä, osoite on Kasavuorentie 1, Kauniainen.

Kurssi on tarkoitettu 7–13-vuotiaille aloittelijoille, ja sen järjestää kauniaislainen OK 77 ry.

– Suunnistus on hieno laji joka sopii kaikille, toteaa OK 77:n puheenjohtaja Kristian von Essen.

– Aloitamme joka tiistai kello 18.00 ja lopeamme noin klo 19.15.

Aikaisempaa osaamista ei hänen mukaansa tarvita, koska aloitetaan aivan alusta.

– Vaatetus kannattaa valita illan sään mukaan, sillä olemme ulkona koko ajan. Suosittelemme lenkkareita tai muita ulkokenkiä, mitään erityisiä suunnistusvarusteita ei tässä vaiheessa tarvita. Pakkaa reppuun mukaan vesipullo sekä kuivia vaatteita jos sataa.

Ilmoittautuminen, hinnat ja tarkat paikat löytyvät osoitteesta <https://www.ok77.fi/skoulu>

EMMI SILVENNOINEN



Kukkavene/blomsterbåt.



Tarahkärsämö/röllika.



Kesäkukkaniitty/sommarblomsteräng.

Kausikasvit osana elävää kaupunkia



Kaikki ei ole valmista kerralla, vaan kasvit kasvavat ja kukkivat omaan tahtiinsa kesän edetessä. Istutuksissa näkyvät sekä tutut kesäkukat että uudet kokeilut, kuten istutuslaatikoihin tuleva kuukausimansikka.

Kauniaisten kesäkukkaistutukset muodostavat tänä vuonna aiempaa monimuotoisemman kokonaisuuden, jossa kukinta ei ole vain katseltavaa, vaan myös koettavaa – ja paikoin jopa maistettavaa. Istutusten suunnittelussa on painotettu kasvien omaa rytmiä, erilaisia kasvupaikkoja sekä sitä, miten kukinta ja kasvillisuus elävät kesän aikana. Kaikki kasvit eivät ole samaan aikaan kukassa, eikä istutusten ole tarkoituskaan näyttää valmiilta heti alkukesästä. Osa kasveista antaa rakennetta ja kukintaa jo varhain, kun taas toiset nousevat esiin myöhemmin kasvukauden edetessä.

Kasvilajisto vaihtelee paikan mukaan

Tämän vuoden päälajisto kaupungin ja hautausmaan kausikasvi-istutuksissa on seuraava:

Kärsämöt (*Achillea*), salkoruusut (*Alcea*), leijonankidat (*Antirrhinum*), begoniat (*Begonia*), amppelirusokit (*Bidens*), koristekaalit (*Brassica*), kelloköynnökset (*Cobaea*), kosmoskukat (*Cosmos*), daaliat (*Dahlia*), dianat (*Diascia*), hopeaputoukset (*Dichondra*), punahatut (*Echinacea*), kuukausimansikka (*Fragaria*), kesäkynttilät (*Gaura*), heliotroopit (*Heliotropium*), liisat (*Impatiens*), tulikruunut (*Lantana*), lobeliat (*Lobelia*), kesäalpit (*Lysimachia*), koristetupakat (*Nicotiana*), sulkahirssit (*Pennisetum*), petuniat (*Petunia*), risiinit (*Ricinus*), päivänhatut (*Rudbeckia*), salviat (*Salvia*), siniviuhkat (*Scaevola*), hopeavillakot (*Senecio*), samettikukat (*Tagetes*), mustasilmäsusannat (*Thunbergia*), verbenat (*Verbena*) ja tsinniat (*Zinnia*).

Ravintoa pölyttäjille kesän eri vaiheissa

Monet tämän vuoden kasvilajit ovat hyviä ravinnonlähteitä erityisesti aikuisille pölyttäjille. Kukinta jakautuu koko

kasvukaudelle, jolloin mettä ja siitepölyä on tarjolla alkukesästä pitkälle loppukesään. Hautausmaan istutuksissa on mukana myös kokonaisuutta rauhoittavia heinä- ja lehtikasveja. Kukista petunia houkuttelee pölyttäjiä väriloistolaan, mutta varsinainen ravinto pölyttäjille tulee pääosin muista lajeista. Istutuksissa yhdistetäänkin kasveja, joilla on erilaiset roolit.

Kauniaistentien liikenneympyrän reuna-alueille kylvetään istutettavien taimien joukkoon erilaisia yksivuotisia kesäkukkia. Siemenestä kasvatettava lajisto kehittyy hitaammin kuin esikasvatetut taimet, mutta tuo alueille luonnonmukaisempaa ilmettä ja pitkään jatkuvaa kukintaa.

Kesäkukkaistutukset eivät yksin kata pölyttäjien koko elinkaarta. Toukkavaiheen ravintokasvit ovat usein hyvin laji- ja kasvisidonnaisia, ja ne esiintyvät pääosin kaupungin muilla viheralueilla, kuten niityillä ja luonnonmukaisemilla reuna-alueilla. Kesäkukat täydentävät tätä kokonaisuutta tarjoamalla ravintoa aikuisille hyönteisille kaupunkikeskustan alueilla.

Koristeistutuksiin myös syötävää

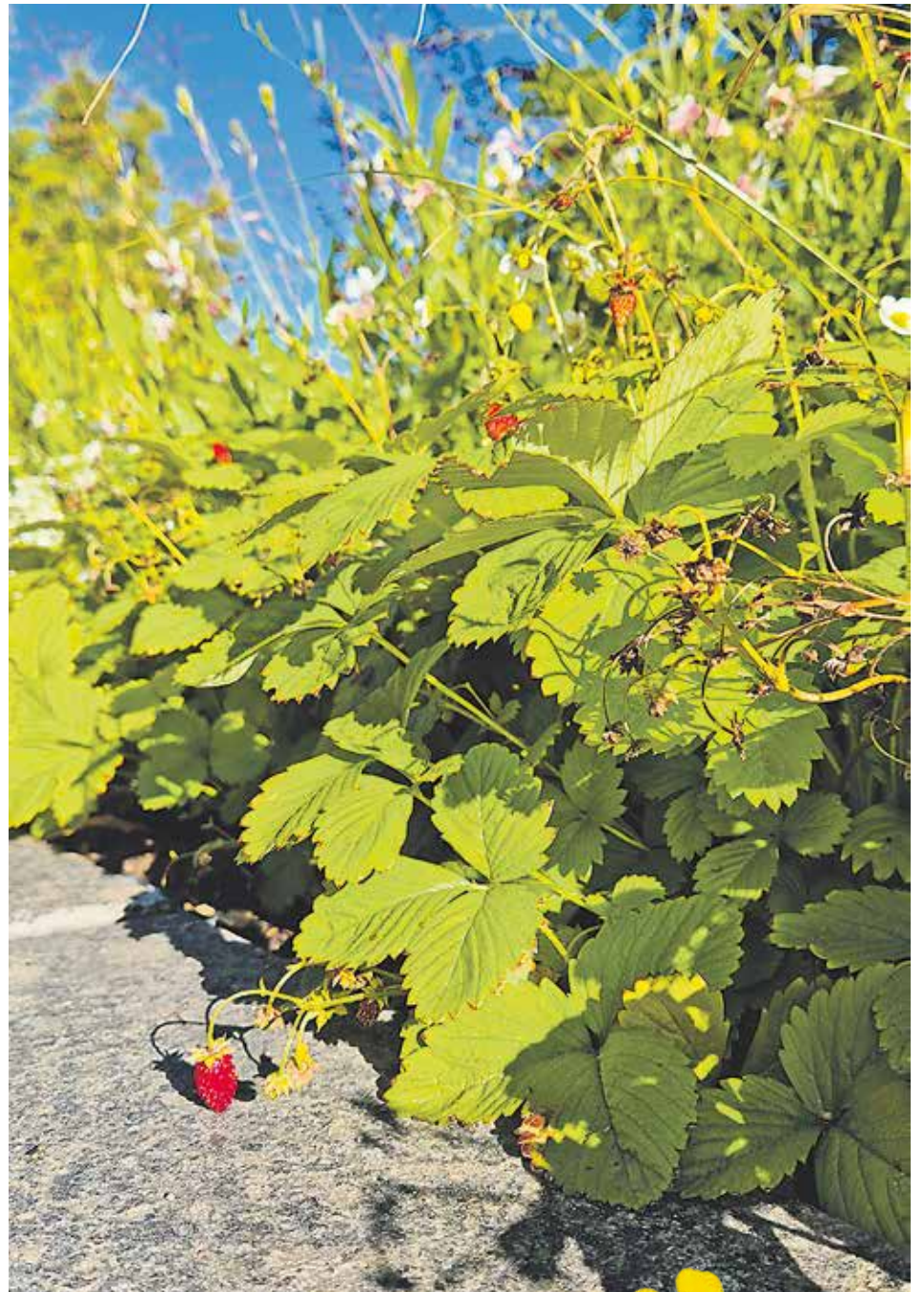
Tämän vuoden lajiston kiinnostava uutuuksena on kuukausimansikka. Tämä matala ja koristeellinen, pitkään kukkiva mansikan lajike tekee herkullisia ja pieniä marjoja kesästä pitkälle syksyyn.

Kuukausimansikka tuo istutuksiin hieman toisenlaisen näkökulman: koristekasvien joukkoon on valittu laji, jota voi myös maistaa. Kasvi sopii hyvin käytettäväksi erityisesti ruukkujen reunoilla, mistä marjoja on helpompi poimia kuin maasta, ja ne säilyvät myös puhtaampina.

EMMI SILVENNOINEN



Kesäpäivänhattu/rudbeckia.



Kuukausimansikka/månadsmultron.

Säsongsväxter som en del av den levande staden

Samettikukka/
sammetsblomma.

Allt är inte färdigt på en gång, utan växterna växer och blommar i sin egen takt under sommarens lopp. I planteringarna syns både välbekanta sommarblommor och nya experiment, såsom månadsmultron i planteringslådor.

Grankullas sommarblomsterplanteringar bildar i år en mer mångsidig helhet än tidigare. Blomningen är inte bara något att titta på utan också att uppleva – och på vissa ställen till och med att smaka på. Vid planeringen av planteringarna har man betonat växternas egen rytm, olika växtplatser samt hur blomningen och växtligheten förändras under sommaren. Alla växter blommar inte samtidigt, och det är inte heller meningen att planteringarna ska se färdiga ut redan i början av sommaren. Vissa växter ger struktur och blomning tidigt, medan andra trädor fram senare under växtsäsongen.

Växsorterna varierar beroende på plats

Årets huvudsortiment i stadens och begravningsplatsens säsongspanteringar består av följande:

Röllikor (*Achillea*), stockrosor (*Alcea*), lejongap (*Antirrhinum*), begonior (*Begonia*), ampelskärör (*Bidens*), kruskål (*Brassica*), klockrankor (*Cobaea*), rosenskärör (*Cosmos*), dahlior (*Dahlia*), tvillingsporrar (*Diascia*), silvernjurvinda (*Dichondra*), solhattar (*Echinacea*), månadsmultron (*Fragaria*), sommarljus (*Gaura*), heliotroper (*Heliotropium*), balsaminer (*Impatiens*), eldkrona (*Lantana*), lobelior (*Lobelia*), lysingar (*Lysimachia*), prydnadstobak (*Nicotiana*), borstgräs (*Pennisetum*), petunior (*Petunia*), riciner (*Ricinus*), sommarrudbeckior (*Rudbeckia*), salvior (*Salvia*), femtungor (*Scaevola*), silverblad (*Senecio*), sammetsblommor (*Tagetes*), svartögon (*Thunbergia*), verbenor (*Verbena*) och zinnior (*Zinnia*).

Näring för pollinatörer under sommarens olika skeden

Många av årets växtarter är goda näringskällor särskilt för vuxna pollinatörer. Blomningen är fördelad över hela växt-

säsongen, vilket innebär att nektar och pollen finns tillgängligt från försommaren långt in på sensommaren. I begravningsplatsens planteringar ingår också gräs- och bladväxter som skapar ett lugnare helhetsintryck. Petunian lockar pollinatörer med sin färgprakt, men den egentliga näringen för pollinatörerna kommer huvudsakligen från andra arter. I planteringarna kombineras därför växter med olika roller.

I rondellområdena längs Grankullavägen säs olika ettåriga sommarblommor bland de andra plantorna. Växter som odlas från frö utvecklas långsammare än förkultiverade plantor, men ger områdena ett mer naturligt uttryck och en långvarig blomning.

Sommarblomsplanteringarna täcker inte ensamt pollinatörernas hela livscykel. Larvernars värdväxter är ofta starkt knutna till vissa arter och växter och de förekommer huvudsakligen på andra grönområden i staden, såsom ängar och mer naturpräglade kantområden. Sommarblommorna kompletterar denna helhet i stadskärnan genom att erbjuda föda åt vuxna insekter.

Även ätbart i prydnadsplanteringarna

En intressant nyhet i årets sortiment är månadsmultron. Denna låga och dekorativa multronsort blommar länge och producerar små och läckra bär från sommaren långt in på hösten.

Månadsmultron tillför planteringarna ett lite annorlunda perspektiv: bland prydnadsväxterna har man valt en art som man också kan smaka på. Växten lämpar sig särskilt väl för användning vid krukornas kanter, där bären är lättare att plocka än från marken och dessutom hålls de renare.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



Kukkatorni/blomstertornet.

Erikoishammaslääkäri Peter Jungell jää eläkkeelle

Peter Jungell on pitänyt huolta kauniaislaisten sekä myös espoolaisten hampaista yli 30 vuotta. Toukokuun lopulla hän kurkisti viimeisen kerran potilaan suuhun, ja sen jälkeen hammaslääkärin työ vaihtui vapaa-ajan aktiviteetteihin.

Jungell on sekä lääkäri että suu- ja leukakirurgian erikoishammaslääkäri, joka aloitti uransa hammaslääkärinä Espoossa Kilon Hammaslääkäriasemalla vuonna 1983. Hän valmistui myöhemmin lääkäriksi, väitteli lääketieteen ja kirurgian tohtoriksi ja erikoistui hammas- ja suukirurgiaan vuonna 1997. Jungell on työskennellyt HYKS:n leukakirurgian osastolla, Helsingin yliopiston suukirurgian osastolla ja Suomen Hammaslääkärisseuran kouluttajana sekä julkaisut runsaasti artikkeleita kansainvälisissä alan lehdissä.

– Merkittävä osa potilaistamme oli kauniaislaista jo Kilon Hammaslääkäriasemalla, ja kun sen toiminta loppui 1995, oli luontevaa siirtyä Kauniaisiin. Avasimme ensimmäisen vastaanotomme entisen postin tiloihin, Varubodenin taakse osoitteeseen Asematie 3–5. Niissä tiloissa toimimme noin 10 vuotta ja kun talo purettiin kerrostalojen tieltä, muutimme Kirkkotie 15 tornitaloon, jossa olemme nyt toimineet parikymmentä vuotta nimellä Plus Terveys Granin Hammas, Jungell kertoo.

Jungell kertoo työuransa aikana nähneensä hammaslääketieteen kehityksen monipuolistuvan ja hammashoidon mullistuneen implantti(keinojuuri)hoitojen myötä. Hammashoitajat yleistyivät hammaslääkäreiden apureiksi 1970–1980-lukujen taitteessa.

– Ilman Sailaa, työstäni ei tulisi yhtään mitään. Koko paletti pyörii Sailan kautta ja minä tulen valmiiseen pöytään, Jungell naurahdattaa ja viittaa tässä hammashoitaja **Saila Biströmiin**, jonka kanssa yhteistyö on jatkunut 28 vuotta.

Biströmin mukaan yhteistyö Jungellin kanssa on saumatonta ja työkemialla toimii, sillä kyse on nelikäsityöskentelystä ja toisen ymmärtämisestä. Kun töitä on tehty näin pitkään yhdessä, on oppinut lukemaan toista kuin avointa kirjaa, minkä lisäksi oppii jo ajattelemaan, mitä toinen ajattelee edellisen ajatuksen jälkeen, Biström kuvailee.

Jungellin ja Biströmin pitkän työsuhteen lisäksi Jungell mainitsee poikkeuksellisen sitoutuneen potilaskunnan, joista osa on käynyt hänellä hoidettavana yli 30 vuoden ajan.

– Osa potilaistamme on seurannut mukana Kilon ajoista saakka tai jos ovat muuttaneet kauemmaksi, tulevat edelleen vuosittaisiin hammastarkastuksiin. Pitkä potilassuhde on hammaslääkärille aina luottamuksen osoitus. Vaikka hammaslääkärin tuolissa istuvan

kanssa molemminpuolinen kommunikointi on rajallista, niin aina on ehditty vaihtaa puolin ja toisin kummankin elämänkaaren kohokohtia, lasten ja lastenlasten syntymät ja muita merkittäviä virstanpaaluja, Jungell kertoo.

Jungellin viimeinen työpäivä oli 27.5. Eläkepäivistään hän toteaa, ettei tule kiihtumaan, vaan jatkaa rakkaita harrastuksiaan kuorolaulamista, saaripaikan kuopsuttamista ja metsästämistä. Myös rakkaille lapsenlapsille jää enemmän aikaa. Uutena harrastuksena Jungell aloittaa pianonsoiton opiskelun.

– Olisin voinut vetäytyä eläkepäiville jo seitsemän vuotta sitten, mutta rakkaus työhön ja mahtava työyhteisö ovat pitäneet minut työelämässä kiinni. Mutta kaikella on aikansa. Plus Terveys Granin Hammas ei katoa mihinkään ja toiminta jatkuu kuten ennen, joten uskon, että löydätte meiltä uuden hammaslääkärin tilalleni. Päteviä hammashuollon ammattilaisia meillä riittää.

Jungell muistuttaa vielä siitä, miten tärkeää on omatoiminen hammashuolto: hampaat tulee harjata huolellisesti kahdesti päivässä, turhia välipaloja tulee välttää ja hammasväliä tulisi puhdistaa päivittäin tikulla tai langalla. Jos hammasvälien puhdistus tuntuu työlläältä kylpyhuoneen peilin edessä, sen voi tehdä vaikka TV:tä katsellessa. Laiminlyönti voi pitkällä aikavälillä johtaa isoihin hoitoihin ja kuluihin.

– Haluan lämpimästi kiittää kaikkia potilaitani, joita olen saanut hoitaa vuosien varrella. Toivotan kaikille oikein hyvää jatkoa ja muistakaa pitää itsestänne, läheisistänne ja hampaistanne oikein hyvää huolta.

TARJA QVICKSTRÖM

Hammashoitaja Saila Biströmin ja erikoishammaslääkäri Peter Jungellin työsuhde on kestänyt 28 vuotta.

Tandskötarens Saila Biström och specialisttandläkaren Peter Jungell har arbetat tillsammans i 28 år.



” Vaikka hammaslääkärin tuolissa istuvan kanssa molemminpuolinen kommunikointi on rajallista, niin aina on ehditty vaihtaa puolin ja toisin kummankin elämänkaaren kohokohtia, lasten ja lastenlasten syntymät ja muita merkittäviä virstanpaaluja.

” Även om kommunikationen med personen som sitter i tandläkarstolen är begränsad åt båda hållen, har vi ändå hunnit dela viktiga händelser i varandras liv, barn och barnbarns födslar och andra betydelsefulla milstolpar.”

Peter Jungell går i pension

Peter Jungell har tagit hand om tänderna hos både Grankullabor och Esbobor i över 30 år. I slutet av maj tittade han in i en patients mun för sista gången, och därefter byttes tandläkararbetet ut mot fritidsaktiviteter.

Jungell är både läkare och specialist-tandläkare inom oral- och käkkirurgi. Han började sin karriär som tandläkare 1983 i Esbo på Kilo tandläkarstation. Senare utbildade han sig till läkare, doktorerade i medicin och kirurgi samt specialiserade sig 1997 inom tand- och munkirurgi. Jungell har arbetat vid käkkirurgiska avdelningen på HUUS, vid oralkirurgiska avdelningen på Helsingfors universitet och som utbildare för Finska tandläkarsällskapet. Han har även publicerat många artiklar i internationella facktidskrifter.

– En betydande del av våra patienter på Kilo tandläkarstation var Grankullabor, och när verksamheten där upphörde 1995 var det naturligt att flytta till Grankulla. Vi öppnade vår första mottagning i den gamla postens lokaler bakom Varuboden på adressen Stationsvägen 3–5. Där verkade vi i cirka tio år, och när huset revs för att ge plats åt höghus flyttade vi till tornhuset på Kyrkovägen 15, där vi nu har verkat i omkring tjugo år under namnet Plus Hälsa Grankulla Tand, säger Jungell.

Jungell säger att han under sin yrkeskarriär har sett tandvården utvecklas och breddas, och att tandvården revolutionerades genom implantatbehandlingar. Tandskötare blev också allt vanligare som tandläkarnas assistenter under 1970- och 1980-talet.

– Utan Saira skulle ingenting fungera i mitt arbete. Hela paketet kretsar kring Saira och jag kommer till dukat bord, skratrar Jungell och syftar på tandskötaren Saira Biström, som han samarbetat med i 28 år.

Enligt Biström fungerar samarbetet med Jungell sömlöst och arbetskemien är god, eftersom arbetet bygger på nära samarbete och ömsesidig förståelse.

När man arbetat tillsammans så länge lär man sig läsa varandra som en öppen bok, och dessutom

börjar man redan tänka vad den andra kommer att tänka efter föregående tanke, beskriver Biström.

Förutom det långa samarbetet med Biström nämner Jungell också den ovanligt engagerade patientkretsen, där vissa patienter har gått hos honom i över 30 år.

– En del av våra patienter har följt med sedan Kilo-tiden, och även om de har flyttat längre bort kommer de fortfarande på sina årliga tandkontroller. En lång patientrelation är alltid ett tecken på förtroende för en tandläkare. Även om kommunikationen med personen som sitter i tandläkarstolen är begränsad åt båda hållen, har vi ändå hunnit dela viktiga händelser i varandras liv, barn och barnbarns födselar och andra betydelsefulla milstolpar, säger Jungell.

Jungells sista arbetsdag var den 27 maj. Om pensionärlivet säger han att han inte tänker vissna bort, utan fortsätta med sina kära hobbyer: körsång, arbete på sommarstället och jakt. Han kommer också att få mer tid för sina älskade barnbarn. Som ny hobby ska Jungell börja spela piano.

– Jag hade kunnat gå i pension redan för sju år sedan, men kärleken till arbetet och den fantastiska arbetsgemenskapen har hållit mig kvar i arbetslivet. Men allt har sin tid. Plus Terveys Grankulla Tand försvinner ingenstans och verksamheten fortsätter som tidigare, så jag tror att ni kommer att hitta en ny tandläkare hos oss i mitt ställe. Vi har gott om kompetenta yrkespersoner inom tandvården.

Jungell påminner också om hur viktigt det är med egen tandvård: tänderna bör borstas noggrant två gånger om dagen, onödiga mellanmål bör undvikas och mellanrummen mellan tänderna bör rengöras dagligen med sticka eller tandtråd. Om rengöringen mellan tänderna känns besvärlig framför badrumsspegeln kan man göra det medan man tittar på TV. Försummelse kan på lång sikt leda till stora behandlingar och kostnader.

– Jag vill varmt tacka alla mina patienter som jag har fått vårda genom åren. Jag önskar alla en riktigt god fortsättning och kom ihåg att ta väl hand om er själva, era närstående och era tänder.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



Synsam Grani
Kauppakeskus/Köpcentrum Grani
Puh/Tel. 010 237 2208
Onnistumisen iloa - synsam.fi

Tyyli asuu Kauniaisissa.

Samoin Synsam.

Stilen bor i Grankulla.

Det gör även Synsam.

OTA
KÖP **2** MAKSA
BETALA **1***

* Silmäläsit ja aurinkolasit vahvuuksilla.
Glasögon eller solglasögon med styrka.

 **SYNSAM**

TARJA QVICKSTRÖM



Kaupunginjohtaja Christoffer Masar ja säveltäjä-muusikko Johanna Almark Kukkapuro-installationen paljastuksessa. Christoffer Masar och Johanna Almark vid avtäckningen av Kukkapuro-installationen.

Torilla taas tavattiin

– onnea 50-vuotias Granipäivä!

Kauniaisten oma tori eli Thurmaninaukio täyttyi jälleen iloisista juhlijoista torstaina 21.5. Granipäivän merkeissä. Kyseessä oli merkkipäivä Granipäivä-tapahtuman täyttäessä 50 vuotta.

Sateinen iltapäivä vaihtui auringonpaisteeseen lähes minuutilleen samaan aikaan, kun Thurmaninaukion esityslavan esityksen alkoivat. Edellisten vuosien tapaan torilla kävi vilinä ja juhlijoiden hajuista hivelivät tuoreiden munkkien ja erilaisten maustettujen ruokien sinfonia.

Granipäivän monipuolinen ohjelma koostui tänäkin vuonna upeista musiikki- ja tanssiesityksistä. Lapsille oli oma huvipuisto, jossa oli muun muassa pomppulinna, liukumäki, ongintaa ja karuselli. Myös kauppakeskuksessa riitti ohjelmaa.

Tapahtuman tarjonnasta poimittakoon sisustusarkkitehdin ja muotoilijan, kauniaislaisen **Yrjö Kukkapuron** muistomerkin paljastus. Muistomerkin paljastus tapahtui Grani Big Bandin puhallinsoittajien fanfaarien säestyksellä ja kaupunginjohtaja **Christoffer Masarin** saatesanoin.

– Kahdesta tuolista koostuva teos viittaa vuoropuheluun, ja fanfaari kahdelle käyrätorvelle hyödyntää Kauniaisten torin tilaa, sen akustiikkaa heijastavine seinineen ja rakennusten välisten aukkojen erilaisia äänimaailmoja, on fanfaarin säveltänyt **Johanna Almark** kertonut KG:lle jo aiemmin.

Yrjö ja Irmeli Kukkapuron tytär **Isa Kukkapuro-Enbom** oli myös paikalla ja kertoi, että isä ehti olla mukana tämän muistomerkin suunnittelussa. Kukkapuro menehtyi viime vuoden helmikuussa 91 vuoden ikäisenä.

Yrjö Kukkapuron sekä kuvataiteilija Irmeli Kukkapuron (1934–2022) kunniaksi tehty muistomerkki – kaksi tuolia – sijaitsee Thurmaninaukiolla, lähellä kirjastoa.

TARJA QVICKSTRÖM

TARJA QVICKSTRÖM



Graniborna träffades igen på torget

– grattis 50-åriga Granidagen!

Grankullas eget torg, Thurmansplatsen, fylldes återigen av glada festdeltagare torsdagen den 21 maj i samband med Granidagen. Det var dessutom ett jubileumsår då Granidagen firade 50 år.

Den regniga eftermiddagen övergick nästan på minuten i solsken samtidigt som programmet på scenen på Thurmansplatsen inleddes. Liksom under tidigare år vimlade torget av människor och doften av nygräddade munkar och olika kryddade maträtter spred sig över området.

Granidagens mångsidiga program bestod också i år av fina musik- och dansuppträdanden. För barnen fanns ett eget nöjesområde med bland annat hoppborg, rutschbana, fiskdamm och karusell. Program ordnades även i köpcentret.

Bland programpunkterna kan särskilt nämnas avtäckningen av minnesmärket över inredningsarkitekten och formgivaren **Yrjö Kukkapuro** från Grankulla. Minnesmärket avtäcktes till toner av en fanfar framförd av blåsmusiker från Grani Big Band och med stadsdirektör **Christoffer Masar** som talare.

– Verket, som består av två stolar, syftar på dialog, och fanfaren för två valthorn utnyttjar rummet på torget i Grankulla, dess akustik med reflekterande väggar och de olika ljudmiljöerna mellan byggnaderna, har **Johanna Almark**, som komponerat fanfaren, redan tidigare berättat för KG.

Isa Kukkapuro-Enbom, dotter till Yrjö Kukkapuro och Irmeli Kukkapuro, var också på plats och berättade att hennes far ännu hann delta i planeringen av minnesmärket. Kukkapuro avled i februari i fjol vid 91 års ålder.

Minnesmärket till Yrjö Kukkapuros och bildkonstnären Irmeli Kukkapuros ära – två stolar – är placerat på Thurmansplatsen nära biblioteket.

ÖVERSÄTTNING: JAN SNELLMAN



Lukiolaisten business-opiskelijoiden kolme erillistä ryhmää palkittiin kaikki loistavista nuorille suunnatuista yrityshautomoideoista.

02/2026

MAINOSLIITE

ELINVOIMAA IKÄÄNTYNEILLE

Julkaisija: Ikäntyneiden palvelut, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Asiakasraati mukana kehittämässä hyvinvointialueen palveluopasta

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue päivittää ikäntyneiden palveluopasta. Mukaan on aktivoitu myös asiakkaat itse.

Palveluopas on suunniteltu erityisesti niille hyvinvointialueen ikäntyneille, joille tiedon löytäminen verkosta ei ole helppoa. Opas on saatavilla suomeksi ja ruotsiksi kaikkien hyvinvointialueen kuntien asiointi- ja palvelupisteissä, terveysasemilla sekä kirjastoissa.

Päivitetty palveluopas julkaistaan syksyllä. Opasta kehitetään yhdessä ikäntyneiden kanssa, jotta siitä saadaan mahdollisimman hyvä ja asiakkaita palveleva. Kehittämistyössä olemme hyödyntäneet

asiakasraatilaisia, eri paikkakunnilla kerättyä palautetta sekä verkkokyselyä.

Palveluoppaan asiakasraadissa on mukana kaksi aktiivista espoolaisnaista, **Sirkka Ruikkala** ja **Sirpa Aarniolehto**. Naiset ovat olleet pitkään monessa mukana, muun muassa aloitteentekijöinä kauppa-keskus Isossa Omenassa toimivassa Kohtaamiskahvilassa. Heidän toimintansa keskiössä on ikäntyneiden aseman parantaminen, syrjäytymisen ehkäisy sekä osallistumista mahdollistavi-



en toimintatapojen kehittäminen.

- Lähdimme mukaan

asiakasraatiin, kun pyydettiin. Tällaiset raadit ovat mainio tapa saada

asiakkaat mukaan palvelujen kehittämiseen, Ruikkala sanoo.

- Tässä on sama tavoite kuin Kohtaamiskahvilassa eli miten mahdollistetaan ikäntyneiden osallistuminen ja pääsy mukaan heille suunnattujen palvelujen kehittämiseen, Aarniolehto lisää.

” Tällaiset ovat mainio tapa saada asiakkaat mukaan palvelujen kehittämiseen.

Ruikkalan ja Aarniolehdon kokemuksen mukaan uusia palveluinnovaatioita syntyy, kun ihmisiä

törmäytetään yhteen. Samalla syntyy yleensä resurssiviisas tapa toteuttaa palveluja.

Naiset ovat jo ehdottaneet palveluoppaseen uutta osiota, joka kokoaa tietoa yhteisöllisyydestä, osallistumismahdollisuuksista ja kohtaamispaikoista ikäihmisille.

- Se, millä hyvinvointialue voi kasvattaa asukkaiden hyvinvointia ja elinvoimaa, on nimenomaan yhteisöllisyys. Mutta se ei tule itsestään, vaan se syntyy esimerkiksi tällaisissa Kohtaamiskahviloissa. Palveluoppaassa pitäisi olla viranomaispalvelujen lisäksi tietoa myös matalan kynnyksen toiminnasta, Aarniolehto sanoo.

Kun et enää pärjää yksin arjessa

Seniori-info auttaa eteenpäin

Me Seniori-infossa autamme löytämään oikeat palvelut ja tarvitsemasi tuen silloin, kun niitä tarvitset.

Älä jää huoliesi kanssa yksin. Ota yhteyttä Seniori-infoon:

Lunna.fi: Chat arkisin klo 8-16
Kiireetön viesti 24/7

p. 029 1512 270 arkisin klo 9-15

LUE LISÄÄ: lunna.fi/seniori-info

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



MAINOSLIITE

Jotta länsi-uusimaalaiset voivat hyvin

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää sosiaali- ja terveyshuollon sekä pelastustoimen palvelut Espoon, Hangon, Inkoon, Karkkilan, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Raaseporin, Siuntion ja Vihdin asukkaille.

Huoli-ilmoitus

Oletko huolissasi läheisesi, asiakkaasi tai jonkun muun kohtaamasi ikäihmisen elämäntilanteesta? Tee huoli-ilmoitus sosiaalipalveluihin, niin arvioimme, millaista apua voimme tarjota. Lisätietoa: luvn.fi/huoli-ilmoitus

Seniори-infon neuvonta

Jos mietit ikääntymiseen liittyviä arjen ratkaisuja tai haluat neuvontaa hyvinvointiin tai palveluihin hakeutumiseen ota yhteyttä Seniори-infon Lunnassa tai soittamalla p. 029 1512 270. Lisätietoa: luvn.fi/seniори-info

Hyvinvointialueen tapahtumat lähelläsi

Uusi tapahtumakalenteri kokoaa yhteen kaikki järjestämämme tapahtumat. Kalenterista löydät ryhmätoimintaa, valmennuksia ja paljon muuta. Käy katsomassa: luvn.fi/tapahtumat

Yhteinen asiakas- ja potilastietojärjestelmä

Hyvinvointialue on ottanut keväällä käyttöön yhteisen asiakastietojärjestelmän. Asiointi on sujuvampaa, kun käytössä ovat samat asiointikanavat kunnasta riippumatta. Myös ammattilaisten työ helpottuu ja suoraviivaistuu.

ELINVOIMAA IKÄÄNTYNEILLE -LIITTEEN TOIMITUS

Tuottaja: Noora Reiman
Toimittaja: Thea Ekholm
Ulkoasu: Anna-Kaisa Raimoaho/ Keski-suomalainen Media Oy

5 vinkkiä – näin pidät huolta muististasi

Hyvillä elintavoilla voi aidosti vaikuttaa muistiin vielä iäkkäänäkin.

Ikääntyessä muisti usein hidastuu ja uusien asioiden oppiminen vaatii enemmän keskittymistä ja toistoa. Muistisairaudet eivät kuitenkaan automaattisesti kuulu vanhuuteen ja omilla elintavoilla niitä voi myös ehkäistä.

Seniори-infon muistityön asiakasvastaava **Maiju Jämsä** suosittelee muistihäiriöiden ehkäisyyn viisikohtaista FIN-GER-mallia. Malli kannustaa huolehtimaan terveellisestä ruokavaliosta, fyysisestä aktiivisuudesta, aivojumbasta, sosiaalisesta aktiivisuudesta ja sydän- ja verisuonitautien riskien hallinnasta.

– Ihan normaalit arjen perustoimet, mukavat harrastukset ja ihmisten



FINGER-malli muistuttaa tärkeistä elintavoista, joilla jokainen voi vaikuttaa muistiinsa.

tapaaminen aktivoivat aivoja. Lisäksi voi välillä tehdä asioita vähän eri tavalla, kävellä vaikka tutun lenkin toiseen suuntaan tai mennä eri

reittiä, Jämsä sanoo. Muistia heikentävät stressi, huono uni ja eristyminen.

– Kuormitus voi heikentää muistia, vaikka ei

muistisairautta olisikaan. Kuormittava elämäntilanne voi johtua vaikkapa omaishoidosta, johon ei saa tukea, Jämsä sanoo.

Milloin muistia kannattaa tutkia?

Jos ilmenee toistuvaa unohtelua ja arjessa selviytyminen vaikeutuu, esimerkiksi tuttujen kinkkoneiden käyttö tai pankkiasioiden hoitaminen ei enää onnistu, on syytä hakeutua muistitutkimuksiin. Myös persoonallisuuden tai käytöksen muutos tai mielialamuutokset voivat olla muistisairauden ensioireita.

Muistitutkimuksiin pääsee Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella varaamalla ajan terveysasemalle ja kertomalla, että on huolissaan muististaan. Terveysasemalla arvioidaan lisätutkimusten tarve ja tarvittaessa

tehdään lähete muisti-poliklinikalle tai neurologian poliklinikalle.

Monipuolisissa tutkimuksissa tehdään muistitestejä, aivojen kuvantaminen ja haastatellaan sekä asiakasta että läheistä.

– Varhainen diagnoosi on tärkeä. Silloin lääkahoito voidaan aloittaa ajoissa ja sairauden etenemistä hidastaa. Tällöin jää myös aikaa vaikuttaa omiin elämäntapoihin ja sitä kautta ylläpitää toimintakykyä, Jämsä toteaa.

5 vinkkiä muistin tueksi:

- Syö terveellisesti
- Liiku säännöllisesti
- Aktivoi aivoja
- Pidä yllä sosiaalisia suhteita
- Huolehdi sydän-terveydestä

Vinkit hellepäivän hetkiin

Hyödynnä aamun viileys

Tuuleta koti läpivedolla heti aamulla, kun ulkona on vielä viileää.

Pukeudu kevyesti. Välijät ja hengittävät vaatteet (esim. puuvilla tai pellava) auttavat pysymään viileänä. Aurin-golta suojautumiseen sopivat pitkähihaiset ja -lahkeiset vaatteet, leveälierinen hattu ja aurinkolasit.

Siivoaminen, kaupassa käynti ja muu fyysinen tekeminen kannattaa ajoittaa aamuun tai myöhäisiltaan.

Päivällä kannattaa hidastaa tahtia

Vältä kuumia paikkoja ja suoraa auringonpaistetta.

Juo riittävästi pitkin päivää, jo ennen kuin sinulle tulee jano. Riittävä määrä on tavallisesti 1–1,5 litraa päivässä. Tavallinen vesi on hyvä janojuoma. Vältä runsasta kahvin tai alkoholin käyttöä, sillä ne kuivattavat elimistöä.

Muista syödä riittävästi, jotta suolatasapaino

säilyy normaalina. Suosi viileitä ja vesipitoisia ruokia, kuten salaatteja ja hedelmiä.

Sulje ikkunat ja varjosta ne auringon puolelta verhoilla tai kaihtimilla. Hellepäivinä ulkoilma on usein sisäilmaa lämpimämpää. Jos asuntosi on tukalan kuuma, vietä aikaa viileissä paikoissa.

Viilennä kehoa viileällä suihkulla, kosteilla vaatteilla tai kylmäkääreillä.

Helpotusta helteisiin öihin

Kun ilma illalla viilenee, avaa ikkunat ja tuuleta asunto. Sammuta turhat valot ja lämpöä tuottavat sähkölaitteet.

Vaihda peitto ja lakanat keveisiin, luonnontuotteisiin materiaaleihin.

Jos vointisi huononee, pyydä ajoissa apua oman alueesi terveysasemalta. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, soita HUSin päivystysavun maksuttomaan numeroon p. 116 117. Henkeä uhkaavissa tapauksissa soita hätänumeroon 112.

Kesän 2026 aukioloajat sosiaali- ja terveyspalveluissa

Palvelemme läpi kesän. Aukioloajoissa ja palvelujen saatavuudessa voi kuitenkin olla poikkeuksia.

Tähän olemme koonneet kesän poikkeusaukioloajat erikseen palveluista. Ajantasaiset tiedot kaikista palveluista ja aukioloajoista löydät aina verkkosivuiltamme.

Toivotamme kaikille aurinkoista kesää!

Terveysasemat

Osa terveysasemista on suljettu kesän aikana. Myös aukioloajoissa ja toiminnan laajuudessa voi olla poikkeuksia. Jos oma terveysasemasi on suljettu, saat apua suljettujen mainitulta terveysasemalta.

- Karkkilan terveysasema, suljettu 22.6.–9.8. (Nummelan terveysasema)
- Veikkolan ja Masalan terveysasemat, suljettu 8.6.–9.8. (Kirkkonummen hyvinvointikeskus)
- Pusulan terveysasema, suljettu 22.6.–19.7. (Lohjan keskustan terveysasema)

HUSin laboratoriot

Laboratorioiden toiminta on osittain supistettua 22.6.–9.8. Illat ja viikonloput toimipisteet ovat kiinni.

Laboratoriot ovat suljettuina juhannuksena 19.–21.6.

Ikääntyneiden palvelut

Ikääntyneiden kuntouttava päivätoiminta ja Olkkari-toiminta ovat suljettuina 6.7.–2.8.

Geriatriset poliklinikat suljettuina 6.7.–9.8.

Kuntoutuspalvelut**Toimintaterapia**

• Espoo, suljettu 20.7.–2.8.

• Kirkkonummi, suljettu 6.–19.7.

• Lohja, Vihti ja Karkkila, suljettu 13.–19.7.

• Raasepori, suljettu 6.–19.7.

Apuvälinepalvelut

• Siuntio, suljettu 6.–31.7.

Fysioterapia

• Inkoo ja Hanko, suljettu 6.–24.7.

• Karkkila, suljettu 22.6.–9.8.

• Veikkola, suljettu 8.6.–9.8.

- Pusula, suljettu 22.6.–19.7.
- Siuntio, suljettu 6.–31.7.

Kesän aukioloajat verkossa

Skannaa QR-koodi tai käy osoitteessa luvn.fi/kesa2026

**Hyvinvointia ja energiaa kesään**

Hyvinvointipalvelusivustolta löydät vinkkejä hyvinvointiin. Sivulla voit myös etsiä tukea ja toimintaa omalta alueeltasi. Lisätietoja: luvn.fi/hyvinvointipalvelut

Puolesta-asiointi onnistuu helposti myös Lunnassa

Suomi.fi-valtuutuksella läheinen voi asioida puolestasi hyvinvointialueen digiasiointipalvelu Lunnassa vaivattomasti missä ja milloin tahansa.

Digitaalinen puolesta-asiointi tukee niitä, jotka eivät pysty tai halua käyttää digipalveluja. Kun annat valtuutuksen Suomi.fi-palvelussa, valitsemasi henkilö voi asioida puolestasi Lunnassa ilman erillistä valtakirjaa.

– Lunna tarjoaa läheiselle vaivattoman tavan asioida sosiaali- ja terveyspalveluissa silloin, kun se itselle parhaiten sopii, digiasioinnin kehittämisen asiantuntija **Riila Halonen** sanoo.

Esimerkiksi Seniorifossa omatyöntekijän kanssa voidaan sopia, että asiakkaalle ja hänen puolestaan asioivalle avataan Lunaan oma keskusteluketju kiireettö-



miä viestejä varten.

Uusia ominaisuuksia myös puolesta asioivalle

Lunnassa puolestasi asioiva näkee samat terveydenhuollon tiedot kuin sinä: terveydenhuollon ammattilaisten kirjaukset (pois lukien suun terveydenhuolto), laboratoriolähetteet ja -tulokset sekä tulevat ja menneet vastaanottoajat.

Uutena ominaisuutena puolesta asioiva voi Lunnassa hoitaa myös ikääntyneiden lyhytaikaisen hoidon järjestämiseen liittyviä asioita.

Tee valtuutus ajoissa

Tekemällä valtuutuksen ajoissa säästät sekä omaa että läheisesi aikaa ja vaivaa.

Suomi.fi-valtuudet on Digi- ja väestötietoviraston tuottama palvelu, jol-

la valitsemasi henkilö voi turvallisesti hoitaa asiointiasi esimerkiksi apteekeissa, Kelan ja Verohallinnon palveluissa sekä osassa hyvinvointialueiden, kuntien ja yksityisten sosiaali- ja terveysalan toimijoiden digipalveluita.

Voit antaa valtuutuksen Digi- ja väestötietoviraston asiointipisteellä tai Suomi.fi-palvelussa osoitteessa suomi.fi-valtuudet

Suomi.fi-palvelujen neuvonta

Suomi.fi-palvelujen neuvonta auttaa sinua Suomi.fi-palvelujen käytössä.

p. 0295 000, maanantaista perjantaihin klo 9–15.

Chat toimii Digi ja väestötietoviraston verkkosivuilla: dvv.fi/suomi-fi-palvelujen-neuvonta

Näin toinen voi hoitaa asiointiasi Lunnassa

Läheisesi voi asioida puolestasi Lunnassa, jos annat hänelle Suomi.fi-valtuudet sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon asioiden hoitoon.

Asiointia varten toisen henkilön tulee lisätä sinut omaan profilliinsa Lunnassa. Katso ohjeet alta.

Mobiilisovellus

1. Kirjautu Lunna-mobiilisovellukseen.
2. Valitse navigaatiosta "Omat tiedot".
3. Valitse "Puolesta asiointi".
4. Valitse "Lisää puolesta asioitava".
5. Valitse "Siirry Suomi.fi palveluun", jolloin siirryt valitsemaan profilliisi lisättävät henkilöt.
6. Vahvista valinnat valitsemalla "Valitse ja siirry asiointipalveluun", jolloin palaat takaisin Lunaan.
7. Valitsemasi henkilö näkyy nyt puolesta-asiointivien listalla. Voit asioida hänen puolestaan. Ennen keskustelun aloittamista valitse, kenen puolesta asioit.

Selain

1. Siirry osoitteeseen lunna.fi ja tunnistaudu.
2. Valitse navigaatiosta "Omat tiedot" ja sieltä "Profiili".
3. Vieritä kohtaan "Puolesta asioitavat".
4. Valitse "Lisää puolesta asioitava".
5. Valitse "Siirry Suomi.fi palveluun" lisättävien henkilöiden valintaa varten.
6. Vahvista valintasi valitsemalla "Valitse ja siirry asiointipalveluun", jolloin palaat takaisin Lunaan.
7. Valitsemasi henkilö on lisätty puolesta-asiointivien listalle. Voit nyt asioida hänen puolestaan. Ennen keskustelun aloittamista valitse, kenen puolesta asioit.

Lunna



Lunna on sujuva yhteys hyvinvointialueesi palveluihin. Lataa Lunna puhelimeesi sovelluskaupoista tai mene osoitteeseen lunna.fi.

Lunnasta löydät esimerkiksi nämä palvelut:

- Terveysaseman digiklinikka**, chat ja kiireetön viesti
- Seniori-info**, chat ja kiireetön viesti
- Hammashoito**, chat ja kiireetön viesti
- Yleinen asiakaspalvelu**, chat ja kiireetön viesti
- Kuntoutuspalvelut ja fysioterapia**, kiireetön viesti

Palvelemme chatissa arkisin klo 8–16. Kiireettömän viestin voi jättää ympäri vuorokauden. Vastaamme sinulle 3 arkipäivän kuluessa.

Tarvitsetko tukea digiasiointiin?

Asiakaspalvelumme neuvoo digitaalisten palvelujen käytössä.

p. 029 151 2000 arkisin klo 8–16

s-posti: info@luvn.fi

Saat digitukea myös Lunnan asiakaspalvelu-chatissa.

Just sulle,

joka olet odottanut

elämässäsi jo

ihan tarpeeksi.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

MAINOSLIITE

Uudistuva Olkkari-toiminta tavoittaa yhä useamman

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen Olkkari-toiminta tarjoaa ikääntyneille maksutonta ryhmätoimintaa hyvinvoinnin tueksi ja yksinäisyyden ehkäisyyn. Ryhmät kokoontuvat viikoittain juttelemaan osallistujien arjesta ja erilaisista hyvinvointiteemoista, kuten mielen hyvinvoinnista ja liikunnasta.

Ryhmiä järjestetään asukkaiden tarpeiden mukaan. Hyvinvointipolku-ryhmissä käsitellään hyvinvointia laajasti eri näkökulmista, kun taas Virtaa arkeen ja Mielen hyvinvointi-ryhmissä syvennytään tarkemmin yksittäisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Olkkari-toimintaan voi osallistua myös etänä.

Tavoitteena tunnetumpi Olkkari-toiminta

Olkkari-toiminnan suurin haaste on tavoittaa yksinäiset ja ilman tuki-



Kuvassa Teuvo Yletyinen ja Jyri Byman.

verkostoa olevat ikääntyneet, jotka hyötyisivät toiminnasta eniten.

Kehitämme toimintaa yhteistyössä muun muassa asiakasohjauksen, terveysasemien, järjestöjen ja kuntien kanssa. Tavoite on tehdä Olkkari-toiminnasta pysyvä osa ikääntyneiden palveluja ja että useammat ikääntyneet löytävät sen pariin.

– Toimintaa on nyt kaikissa hyvinvointialueen kunnissa. Esimerkiksi Hy-

vinvointipolku-ryhmissä osallistujia on ollut tänä keväänä jo yli 2000, kertoo Olkkari-toiminnan jatkokehittämishankkeen projektipäällikkö **Tuula Joronen**.

Olkkari-toimintaa laajennetaan vuonna 2026 uusille osallistujaryhmille, kuten omaishoitajille ja yksinäisyyttä kokeville kotihoidon asiakkaille. Yhteistyötä kuntien ja järjestöjen kanssa vahvistetaan ja etäryhmiä lisätään ja kehitetään.

Olkkari-toiminnasta uusia oivalluksia

Kirkkonummella asuukaksi tyytyväistä Olkkari-toimintaan osallistujaa **Jyri Byman** ja **Teuvo Yletyinen**.

Byman on ollut mukana Masalassa järjestettävässä toiminnassa vuodesta 2024 lähtien. Hän oli nähnyt toiminnasta ilmoituksen senioritalon seinällä.

– Utelias kun olen, lähdin mukaan. Olkkari lukeutuu viikkojeni tärkeimpiin tapahtumiin, Byman kertoo.

Olkkari-toiminnasta Byman on saanut mukavia kavereita sekä osittain uutta tietoa ravitsemuksesta ja terveellisistä elämäntavoista.

– Olen muuttanut tiedon pohjalta syömistäni terveellisempään suuntaan. Olen oppinut, ettei pähkinöiden sisältämä rasva olekaan epäter-

veellistä ja että tärkkelys on tärkeää. Varsinkin, kun olen hurautanut kuntoiluun, niin oikeanlainen ravinto on tärkeää.

” Olkkari lukeutuu viikkojeni tärkeimpiin tapahtumiin.

Byman suosittelee Olkkari-toimintaa myös muille.

96-vuotias Yletyinen osallistuu Olkkari-toimintaan lähes viikoittain.

– Käyn siellä osallistumassa keskusteluun ja pieneen lystinpitoon, Yletyinen naurahtaa.

Kirkkonummen keskustassa kokoontuvassa ryhmässä rupatellaan ja parannetaan maailmaa.

– Siellä on mukava käydä, koska tunnelma on leppoisaa. Mukavinta ovat

tietokilpailut ja jumppatuokiot toisten seurassa. Jos on jotain pulmatilanteita, niin ohjaaja Pirjo selvittää asian meille seuraavaksi kerraksi.

Yletyiselle toiminnassa tärkeintä on ihmisten tapaaminen.

– En ole missään pulassa, vaikka asunkin yksin. Minulla on paljon tuttuja ja neljäs sukupolvi käy minua katsomassa. Toiminta sopii hyvin yksin asuvalle, varsinkin jos kärsii yksinäisyydestä tai talous on heikossa kunnossa. Silloin pienikin valoisampi tuokio auttaa eteenpäin.

Olkkari-toiminta

Lisätietoa oman paikkakuntasi Olkkari-toiminnasta löydät osoitteesta: luvn.fi/olkkaritoiminta

Jokaiselle omalääkäri – mistä on kyse?

Asiakkaat ovat todetusti tyytyväisempiä, kun terveydenhuollossa heitä hoitaa mahdollisimman usein sama tuttu hoitaja tai lääkäri. Hyvinvointialueen tavoitteena on, että tulevaisuudessa jokaisella asukkaalla on omalääkäri.

Omalääkärimallissa lääkäri ja hoitaja muodostavat työparin, joka vastaa tietyn alueen asukkaiden terveydenhuollosta. Asukkaalle tämä näkyy hoidon jatkuvuutena: terveyspalvelujen vastaanotolla vastassa on tuttu ammattilainen, joka tuntee asiakkaan tilanteen jo ennestään.

– Omalääkärimallin tavoitteena on, että asiakas saa kokonaisvaltaista ja jatkuvaa hoitoa tutulta ammattilaiselta, kertoo palvelulinjajohtaja **Tommi Uimonen**.

Hoidon jatkuvuuden on todettu lisäävän potilastyytyväisyyttä, parantavan pitkäaikais-sairauksien hoitoa sekä vähentävän turhia tutkimuksia ja päivystyskäyntejä.

Omalääkärimalli laajenee Länsi-Uudellamaalla

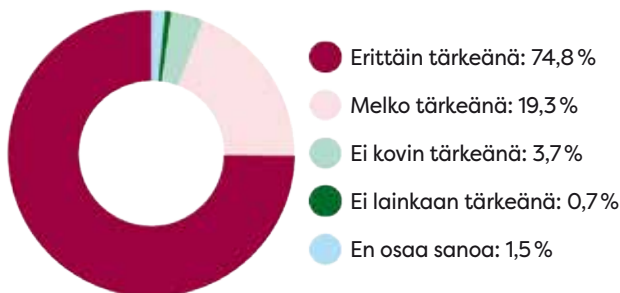
Omalääkärimallin kokeilu alkoi joulukuussa 2024 Kalajärven terveysasemalla Espoossa. Kokeemukset ovat olleet Uimonen mukaan erinomaisia.

Omalääkäri-hoitajapareja työskentelee tällä hetkellä Espoossa ja Lohjan seudulla, mutta mallia ollaan laajentamassa myös muualle Länsi-Uudellemaalle. Hyvinvointialueen strategiaan vuosille 2026–2029 kirjattiin, että jokaisella alueen asukkaalla tulisi olla omalääkäri vuoteen 2030 mennessä.

Ikääntyneet korostavat hoidon jatkuvuutta

Keväällä 8000 länsi-

Kuinka tärkeänä pidät sitä, että asioit terveyspalveluissa pääsääntöisesti saman lääkärin tai hoitajan kanssa?



Kyselyn tulokset ohjaavat kehittämistä: suurin osa vastaajista toivoo asioivansa tutun ammattilaisen kanssa.

simaalaista kutsuttiin vastaamaan kyselyyn omalääkärimallista. Kyselyssä selvitettiin asukkaiden näkemyksiä muun muassa omahoitajan tai omalääkärin kanssa asiointista sekä tutun ammattilaisen merkityksestä. Vastaajista yli puolet oli yli 65-vuotiaita.

Kyselyn vastauksissa korostettiin, kuinka paljon helpompaa asiointi on, kun vastassa on tuttu hoitaja tai lääkäri. Ikääntyneet, joilla oli useita eri sairauksia ja lääkityksiä, kokivat jatkuvan hoi-

tosuhteen vähentävän asiointiin kuormittavuutta, kun samoja asioita ei tarvitse kerrata aina uudelleen.

Vastauksissa nousi esiin myös turvallisuuden tunne. Erityisesti silloin, kun hoidettavia vaivoja on useita, kokonaiskuva hahmottuu nopeammin tutun ammattilaisen kanssa. Etuna pidettiin myös sitä, ettei vastaanotolla tarvitse tukeutua yhtä paljon omaan muistiin, kun ammattilainen tuntee asiakkaan taustat ennestään.



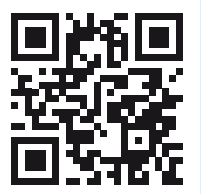
Kesäkävelykampanja + 65 v

Ota askel kohti hyvää oloa ja kävele kuntasi voittoon!

Kampanjassa asukkaat kasvattavat kuntoa ja keräävät kävelysuorituksia omalle kunnalleen.

Kampanja on käynnissä 1.6.–31.8.2026.

Lue lisää: luvn.fi/kesakavelykampanja



02/2026

REKLAMBILAGA

LIVSKRAFT FÖR ÄLDRE

Utgivare: Tjänster för äldre, Västra Nylands välfärdsområde

Kundråd deltar i utvecklingen av välfärdsområdets serviceguide

Västra Nylands välfärdsområde uppdaterar serviceguiden för äldre. Även kunderna har gjorts delaktiga.

Serviceguiden är särskilt utformad för sådana äldre personer i välfärdsområdet som inte är vana leta upp information på nätet. Guiden finns att få på finska och svenska på kundtjänst- och serviceställen, hälsostationer och bibliotek i välfärdsområdets samtliga kommuner.

Den uppdaterade serviceguiden publiceras på hösten. För att guiden ska bli så bra och kundorienterad som möjligt utvecklas den tillsammans med äldre. I utvecklingsarbetet har vi utnyttjat kundrådet, respons som

har samlats in på olika orter samt en webbenkät.

I kundrådet deltar två aktiva esbobor, **Sirkka Ruikkala** och **Sirpa Aarniolehto**. De har länge varit engagerade i många sammanhang, bland annat som initiativtagare till Mötescaféet på köpcentret Iso Omena. Deras fokus ligger på att förbättra de äldres ställning, förebygga utanförskap och utveckla verksamhetssätt som möjliggör deltagande.

– Vi gick med i kundrådet när vi blev tillfrågade. Sådana här råd är ett



Bild: Thea Ekholm

utmärkt sätt att få med kunderna i utvecklingen av tjänsterna, säger Ruikkala.

– Här är målet det samma som i Mötescaféet, det vill säga att ge de äldre en möjlighet att delta och bidra till utvecklingen av tjänster för äldre, tillägger Aarniolehto.

” Sådana här råd är ett utmärkt sätt att få kunderna med i utvecklingen av tjänsterna.

Enligt Ruikkala och Aarniolehto uppstår nya serviceinnovationer när

människor träffar varandra. Samtidigt skapas ofta ett resursvänligt sätt att genomföra tjänster.

De har redan föreslagit ett nytt avsnitt i serviceguiden där man samlar information om samhörighet, deltagandemöjligheter och mötesplatser för äldre.

– Samhörighet är just det som välfärdsområdet kan använda för att öka invånarnas välbefinnande och livskraft. Men det sker inte av sig själv, utan det uppstår till exempel i sådana här Mötescaféer. I serviceguiden borde det också finnas information om verksamhet med låg tröskel, utöver myndighetstjänsterna, säger Aarniolehto.

När du inte längre klarar dig ensam i vardagen

hjälp Seniorinfo dig vidare

Vi i Seniorinfo hjälper dig att hitta rätta tjänster och det stöd du behöver när du behöver det.

Bli inte ensam med dina bekymmer. Kontakta Seniorinfo:

Lunna.fi: Chat vardagar kl. 8–16
Icke-brådskande meddelanden 24/7

tfn 029 1512 270 vardagar kl. 9–15

LÄS MER: luvn.fi/sv/seniorinfo

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



REKLAMBILAGA

För att västnylänningarna ska må bra

Västra Nylands välfärdsområde ordnar social- och hälsovårdens och räddningsväsendets tjänster för invånarna i Esbo, Grankulla, Hangö, Högfors, Ingå, Kyrkslätt, Lojo, Raseborg, Sjundeå och Vichtis.

Orosanmälan

Är du orolig över din närståendes, klients eller någon annans livssituation? Gör en orosanmälan till socialservicen så bedömer vi hurdan hjälp vi kan erbjuda. Mer information: luvn.fi/sv/orosanmälan

Seniorinfos rådgivning

Om du funderar på vardagliga lösningar med anknytning till äldre, eller behöver rådgivning om välbefinnande eller hur du söker dig till tjänster, kontakta då Seniorinfo i Lunna eller per telefon 029 1512 270. Mer information: luvn.fi/sv/seniorinfo

Välfärdsområdets evenemang nära dig

Den nya evenemangskalendern samlar alla våra evenemang på ett och samma ställe. I kalendern hittar du gruppverksamhet, utbildningar och mycket annat. Gå se: luvn.fi/sv/evenemang

Ett gemensamt klient- och patientdata-system

I vår har välfärdsområdet infört ett gemensamt klientdata-system. Servicen blir smidigare när samma kontakt- och ärendekanaler används i alla kommuner. Även för yrkespersoner blir arbetet smidigare och mer effektivt.

REDAKTIONEN FÖR BILAGAN LIVSKRAFT FÖR ÄLDRE

Producent: Noora Reiman
Redaktör: Thea Ekholm
Layout: Anna-Kaisa Raimoaho/ Keski-suomalainen Media Oy

5 tips – så stöder du ditt minne

Med hjälp av sunda levnadsvanor kan man påverka minnet även som äldre.

Med åldern blir minnet ofta långsammare och att lära sig nya saker kräver mer koncentration och upprepning. Minnesjukdomar hör dock inte automatiskt till ålderdomen och med de egna levnadsvanorna kan man också förebygga dem.

Maiju Jämsä som är klientansvarig för minnesarbete på Seniorinfo rekommenderar den femstegsmodell som kallas FINGER för att förebygga minnesstörningar. Modellen uppmanar till en hälsosam kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, social aktivitet och hantering av risker för hjärt- och kärlsjukdomar.

– Helt vanliga vardagliga sysslor, trevliga hobbyer och att träffa



FINGER-modellen påminner om viktiga levnadsvanor med hjälp av vilka var och en kan påverka sitt minne.

människor aktiverar hjärnan. Dessutom kan man ibland göra saker lite annorlunda, gå den välbekanta rundan åt andra hållet eller ta en annan rutt, säger Jämsä.

Minnet försvagas av

stress, dålig sömn och isolering.

– Belastning kan försämra minnet, även om det inte finns någon minnessjukdom. En belastande livssituation kan bero på till exempel närståen-

devård, som man inte får stöd med, säger Jämsä.

När lönar det sig att undersöka minnet?

Om man ofta glömmer saker och det blir svårare att klara sig i vardagen, till exempel om användningen av bekanta hushållsmaskiner eller uttrötandet av bankärenden inte längre lyckas, är det skäl att söka sig till minnesundersökningar. Även förändringar i personligheten eller beteendet, eller humörsvingningar kan vara tidiga symtom på minnessjukdom.

Till minnesundersökningar kommer man i Västra Nylands välfärdsområde genom att boka tid på hälsostationen och berätta att man är orolig för sitt minne. På hälsostationen bedöms behovet av ytterligare undersökningar och vid behov skrivs en remiss till minnespolikliniken eller

den neurologiska polikliniken.

I de mångsidiga undersökningarna utförs minnestest, utbildning av hjärnan och intervjuer med både klienten och en närstående.

– En tidig diagnos är viktig. Då kan läkemedelsbehandlingen inledas i tid och sjukdomens framskridande bromsas upp. Det finns då även tid att påverka de egna levnadsvanorna och på så sätt upprätthålla funktionsförmågan, konstaterar Jämsä.

5 tips för att stödja minnet:

- Ät hälsosamt
- Motionera regelbundet
- Aktivera hjärnan
- Upprätthåll sociala relationer
- Ta hand om hjärthälsan

Tips för heta dagar

Utnyttja morgonens svalka

Vädra hemmet med korsdrag tidigt på morgonen, när det ännu är svalt ute.

Klä dig lätt. Vida kläder som andas (t.ex. bomull eller linne) hjälper att hålla dig sval. Kläder med långa ärmar och byxben, en hatt med brett brätte och solglasögon skyddar dig mot solen.

Att städa, gå till butiken och annan fysisk aktivitet är bra att planera till morgonen eller sena kvällen.

Sakta ner takten på dagen

Undvik heta platser och direkt solljus.

Drick tillräckligt under dagen, redan innan du blir törstig. En lämplig mängd är vanligtvis 1-1,5 liter per dag. Vanligt vatten är en bra törstsläckare. Undvik stora mängder kaffe eller alkohol, eftersom de torkar ut kroppen.

Kom ihåg att äta tillräckligt för att värna om saltbalansen. Välj helle

sval och vätskerik mat, såsom sallader och frukter.

Stäng fönstren och skugga dem på solsida med gardiner eller persienner. Under heta dagar är utomhusluften ofta varmare än inomhusluften. Om din bostad är plågsamt het, tillbringa tid på svala platser.

Svalka kroppen med en sval dusch, fuktiga kläder eller kalla omslag.

Lindra hettan under nätter

När luften svalnar på kvällen, öppna fönstren och vädra lägenheten. Släck onödiga lampor och elektriska apparater som producerar värme.

Byt ut täcket och lakanen mot lätta textilier av naturliga material.

Om du märker att du börjar må sämre, be i tid om hjälp på hälsostationen i ditt område. Om du behöver brådsakande vård, ring HUS Jourhjälps avgiftsfria nummer tfn 116 117. Vid livshotande situationer ring nödnumret 112.

Öppettider för social- och hälsovårdstjänster under sommaren 2026

Vi betjänar under hela sommaren. Det förekommer ändå undantag i tillgängligheten av våra tjänster och öppettiderna för våra verksamhetsställen.

Här har vi sammanställt avvikande öppettider under sommaren för vissa tjänster. Aktuell information om alla tjänster och öppettider hittar du alltid på vår webbplats.

Vi önskar er alla en solig sommar!

Hälsostationer

En del av hälsostationerna är stängda under sommaren, och det kan förekomma undantag i öppettiderna och verksamhetens omfattning. Om din hälsostation är stängd får du hjälp vid den hälsostation som anges inom parentes.

- Högfors hälsostation, stängt 22.6-9.8 (Nummela hälsostation)
- Veikkola och Masaby hälsostationer, stängt 8.6-9.8 (Kyrkslätt välfärdscentral)
- Pusula hälsostation, stängt 22.6-19.7 (Lojo centrums hälsostation)

stängt 22.6-19.7 (Lojo centrums hälsostation)

HUS laboratorier

Verksamheten är delvis begränsad 22.6-9.8. Verksamhetsställena är stängda på kvällar och veckoslut.

Laboratorierna är stängda under midsommaren 19-21.6.

Tjänster för äldre

Den rehabiliterande dagverksamheten för äldre och Vardagsrum-verksamheten är stängda 6.7-2.8.

Geriatriska polikliniker-na är stängda 6.7-9.8.

Habiliterings- och rehabiliteringstjänster Ergoterapi

- Esbo, stängt 20.7-2.8
- Kyrkslätt, stängt 6-19.7
- Lojo, Vichtis och Högfors, stängt 13-19.7
- Raseborg, stängt 6-19.7

Hjälpmedelstjänster

- Sjundeå, stängt 6-31.7

Fysioterapi

- Ingå och Hangö, stängt 6-24.7

- Högfors, stängt 22.6-9.8
- Veikkola, stängt 8.6-9.8
- Pusula, stängt 22.6-19.7
- Sjundeå, stängt 6-31.7

Sommarens öppettider på webben

Skanna QR-koden eller besök adressen luvn.fi/sv/sommar2026



Välbefinnande och energi för sommaren

På webbplatsen Välfärdstjänster hittar du tips för välbefinnande. Du kan också söka stöd och verksamhet i ditt område.

Mer information: luvn.fi/sv/valfardstjanster

Enkelt att uträtta ärende åt en annan person också i Lunna

Med Suomi.fi-fullmakt kan en närstående uträtta ärenden åt dig i välfärdsområdets digitala servicekanal Lunna, bekvämt var och när som helst.



Möjligheten att uträtta ärenden åt en annan person digitalt stöder personer som inte kan eller vill använda digitala tjänster. När du ger en fullmakt i Suomi.fi-tjänsten kan den person du utsett uträtta ärenden åt dig i Lunna utan separat fullmakt.

Lunna erbjuder ett enkelt sätt för närstående att uträtta ärenden inom social- och hälsovården när det passar bäst, säger **Rilla Halonen**, som är expert inom utveckling av digitala tjänster.

Till exempel i Seniorinfo kan man komma överens med sin kontaktperson om att en egen diskus-

sion för icke-brådskande meddelanden öppnas i Lunna för klienten och personen som uträttar ärenden åt klienten.

Nya funktioner också för dem som uträttar ärenden för någon annan

Den som uträttar ärenden åt dig i Lunna ser samma hälsovårdsuppgifter som du: dokumentationerna av en yrkesperson inom hälsovården (med undantag för mun- och tandvården), laboratorieremiss och -resultat samt kommande och tidigare mottag-

ningstider.

Tack vare en ny funktion kan den som uträttar ärenden åt en annan person i Lunna även hantera ärenden som gäller ordnande av korttidsvård för äldre.

Gör fullmakten i god tid

Genom att göra en fullmakt i god tid sparar du både din egen och din närståendes tid och möda.

Suomi.fi-fullmakter är en tjänst som produceras av Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata (MDB). I

tjänsten kan en person du utsett uträtta dina ärenden tryggt till exempel på apotek, i FPA:s och Skatteförvaltningens tjänster samt i vissa digitala tjänster som tillhandahålls av välfärdsområdena, kommunerna och privata aktörer inom social- och hälsovården.

Du kan upprätta fullmakten på MDB:s serviceställe eller i tjänsten Suomi.fi på adressen suomi.fi/fullmakter

Rådgivning om Suomi.fi-tjänsterna

Rådgivningen om Suomi.fi-tjänsterna hjälper dig med att använda Suomi.fi-tjänster: **tfn 0295 000**, från måndag till fredag kl. 9–15

Chatten fungerar på webbplatsen för MDB: dvv.fi/sv/radgivning-om-suomi-fi-tjansterna

Så här kan en annan person uträtta ärenden åt dig i Lunna

Din närstående kan uträtta ärenden åt dig i Lunna, om du ger personen Suomi.fi-fullmakter för att uträtta både socialvårds- och hälsovårdsärenden.

För att uträtta ärenden ska den andra personen lägga till dig i sin profil i Lunna. Se anvisningarna nedan.

I mobilapplikationen

1. Logga in i Lunna-applikationen.
2. Välj "Mina uppgifter" i navigeringen.
3. Välj "Uträtta ärenden för någon annan".
4. Välj "Lägg till personen som du uträttar ärenden för".
5. Välj "Gå till Suomi.fi-tjänsten", varvid du går vidare för att välja de personer som ska läggas till i din profil.
6. Bekräfta valen genom att välja "Välj och gå till tjänsten".
7. Du kan nu uträtta ärenden för den person du valde. Innan du inleder samtalet, välj vem du uträttar ärenden för.

I webbläsaren

1. Gå till adressen lunna.fi och identifiera dig.
2. Välj "Mina uppgifter" i navigeringen och där "Profil".
3. Gå till punkten "Personer du uträttar ärenden för".
4. Välj "Lägg till personer du sköter ärenden för".
5. Välj "Gå till Suomi.fi-tjänsten" för att välja de personer som ska läggas till.
6. Bekräfta ditt val genom att välja "Välj och gå till e-tjänsten".
7. Du kan nu uträtta ärenden för den person du valde. Innan du inleder en diskussion, välj vem du uträttar ärenden åt.

Lunna



Lunna är en smidig koppling till tjänsterna i ditt välfärdsområde. Ladda ner Lunna på din mobil från appbutikerna eller gå till lunna.fi.

I Lunna hittar du till exempel följande tjänster:

- Hälsostationens digitala klinik**, chatt och icke-brådskande meddelande
- Seniorinfo**, chatt och icke-brådskande meddelande
- Tandvård**, chatt och icke-brådskande meddelande
- Allmän kundtjänst**, chatt och icke-brådskande meddelande
- Rehabiliteringstjänster och fysioterapi**, icke-brådskande meddelande

Vi betjänar i chatten vardagar klockan 8–16. Du kan lämna ett icke-brådskande meddelande dygnet runt. Vi svarar dig inom 3 vardagar.

Behöver du stöd för att använda digitala tjänster?

Vår kundservice ger råd i användningen av digitala tjänster.

tfn 029 151 2000 vardagar kl. 8–16

e-post: info@luvn.fi

Du kan också få digitalt stöd i Lunnas kundservicechatt.

Just för dig,

som redan har väntat

alldeles tillräckligt

i detta liv.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

REKLAMBILAGA

Den förnyade Vardagsrummsverksamheten når allt fler

Vardagsrumsverksamheten i Västra Nylands välfärdsområde erbjuder äldre personer gratis gruppverksamhet som stöder välbefinnandet och förebygger ensamhet. Grupperna träffas varje vecka för att prata om vardagen och behandla olika teman kopplade till välfärd, till exempel psykisk hälsa och motion.

Grupperna ordnas enligt invånarnas behov. I Välfärdsstigen-grupperna behandlas välbefinnande ur flera olika perspektiv, medan Vitalitet i vardagen-gruppen och gruppen för psykiskt välbefinnande går djupare in på specifika områden inom välbefinnande. Det går att delta i verksamheten också på distans.

Vi vill få fler att hitta Vardagsrummet

Den största utmaningen är att nå ensamma äldre personer som saknar stödnätverk – de som



På bilden Teuvo Yletyinen och Jyri Byman.

kan ha allra mest nytta av verksamheten.

Därför utvecklar vi verksamheten tillsammans med bland annat klienthandledningen, hälsostationerna, kommunerna och organisationerna. Målet är att Vardagsrummet ska bli en permanent del av tjänsterna för äldre och att allt fler hittar aktiviteterna.

– Vardagsrummet har verksamhet i alla välfärdsområdets kommuner. Exempelvis har Væl-

färdsstigen-grupperna redan nu under den här våren haft över 2 000 deltagare, berättar **Tuula Joronen**, projektchef för vidareutvecklingen av Vardagsrummet.

Verksamheten utvidgas under 2026 till nya målgrupper, såsom närstående vårdare och hemvårdsklienter som upplever ensamhet. Vi stärker samarbetet med kommunerna och organisationer och satsar på fler och bättre distansgrupper.

Nya insikter från Vardagsrummet

I Kyrklätt bor två nöjda deltagare i Vardagsrumsverksamheten: **Jyri Byman** och **Teuvo Yletyinen**.

Byman har varit med i verksamheten i Masaby sedan 2024. Han hade sett en annons om verksamheten på seniorhusets vägg.

– Nyfiken som jag är gick jag med. Vardagsrummet är ett av veckans viktigaste inslag, berättar Byman.

Genom verksamheten har Byman fått trevliga vänner samt delvis ny information om näring och hälsosamma levnadsvanor.

– Jag har ändrat min kost i en hälsosammare riktning utifrån det jag lärt mig. Jag har lärt mig att fett i nötter inte alls är ohälsosamt och att stärkelse är viktigt. Nu

när jag har börjat träna är rätt sorts kost viktig.

Byman rekommenderar Vardagsrummet också till andra.

” Vardagsrummet är ett av veckans viktigaste inslag.

Den 96 årige Yletyinen deltar i verksamheten nästan varje vecka.

– Jag går dit för att delta i diskussioner och lite trevligt umgänge, säger Yletyinen med ett skratt.

I gruppen som samlas i Kyrklätt centrum pratar man bort en stund och förbättrar världen.

– Det är trevligt att gå dit, eftersom stämningen är avslappnad. Det bästa är frågesporterna och gympastunderna i gott sällskap. Om det uppstår

frågetecken tar handledaren Pirjo reda på saken till nästa gång.

För Yletyinen är det viktigaste att få träffa andra människor.

– Jag klarar mig bra även om jag bor ensam. Jag har gott om bekanta och den fjärde generationen i familjen kommer och hälsar på. Verksamheten passar bra för ensamboende, särskilt om man lider av ensamhet eller har det knapert ekonomiskt. Då kan till och med en liten ljusglimt hjälpa en vidare.

Vardagsrumverksamhet

Mer information om Vardagsrumverksamheten på din ort hittar du på adressen: luvn.fi/sv/wardagsrumverksamhet

En husläkare för alla – vad handlar det om?

Klienterna är bevisligen nöjda när de så ofta som möjligt vårdas av samma bekanta vårdare eller läkare inom hälsovården. Välfärdsområdets mål är att varje invånare i framtiden har en husläkare.

I husläkarmodellen bildar läkaren och vårdaren ett arbetspar som ansvarar för hälso- och sjukvården för invånarna i ett visst område. För invånaren innebär detta kontinuitet i vården: på hälsovårdstjänsternas mottagning möts man av en bekant yrkesperson som redan känner till klientens situation.

– Målet med husläkarmodellen är att klienten ska få helhetsbetonad och kontinuerlig vård av en bekant yrkesperson, berättar servicelinjerektör **Tommi Uimonen**.

Kontinuitet i vården har konstaterats höja patientnöjdheten, förbättra behandlingen av kroniska sjukdomar och minska behovet av onödiga undersökningar och jourbesök.

Husläkarmodellen utvidgas i Västra Nyland

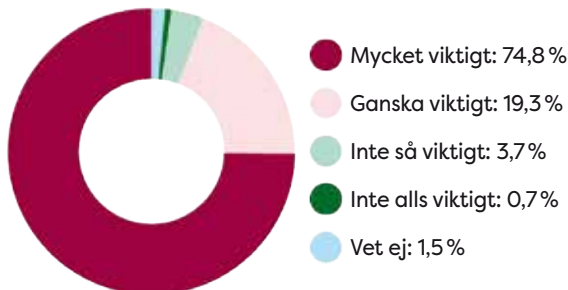
Försöket med husläkarmodellen inleddes i december 2024 på Kalajärvi hälsostation i Esbo. Enligt Uimonen har erfarenheterna varit utmärkta.

Dylika husläkarvårdarpar arbetar för närvarande i Esbo och Lojo, men modellen kommer att utvidgas även till andra delar av Västra Nyland. I välfärdsområdets strategi för 2026–2029 fastställs som mål att varje invånare i området ska ha en husläkare före 2030.

Äldre betonar kontinuiteten i vården

Under våren bjöds 8 000 västnylänningar in att

Hur viktigt tycker du det är att ha samma läkare eller sjukskötare inom hälso- och sjukvården?



Enkätresultaten styr utvecklingen: största delen av de som svarade önskar att de kan ha kontakt med samma yrkesperson.

svara på en enkät om husläkarmodellen. I enkäten kartlades invånarnas åsikter om bland annat att ha kontakt med en egenvårdare eller husläkare samt betydelsen av en bekant yrkesperson. Över hälften av de som svarade var över 65 år.

I enkätens svar betonades hur mycket lättare det är att utträtta ärenden när man möts av en bekant vårdare eller läkare. Multisjuka äldre personer upplevde att den kontinuerliga vårdrelationen minskade be-

lastningen i utträttandet av ärenden, när samma saker inte behöver upprepas om och om igen.

I svaren lyftes även fram en känsla av trygghet. Särskilt när det finns flera besvär att behandla, bildas helhetsbilden snabbare tillsammans med en bekant yrkesperson. Som en fördel ansågs också att man vid mottagningen inte behöver lita lika mycket på sitt eget minne, när yrkespersonen känner till klientens bakgrund sedan tidigare.



Bild: Äldreinstitutionen, fotograf: Sakari Röyskö

Sommarpromenadskampanjen + 65 år

Ta ett steg mot ett bättre välmående och promenera din kommun till seger! I kampanjen förbättrar invånare sin kondition och samlar promenadprestationer till sin egen kommun.

Kampanjen pågår 1.6–31.8.2026.

Läs mer: luvn.fi/sv/sommarpromenadskampanjen



Kesätauko pysäyttää jälleen junaliikenteen

– Tunnelitie ja Yhtiöntien alikulku ovat tänä kesänä avoinna liikenteelle

F JUNALIIKENNE keskeytyy jälleen viideksi viikoksi 22.6.–27.7.

– Vaikka viiden viikon katkon aikana tehdään koko hankkeen kaikilla urakoilla noin ¼ koko vuoden työsuoritteesta, ei jalankulku-, pyöräily- tai autoliikenteeseen tule suuria muutoksia. Pieniä muutoksia tosin voi tulla ja esimerkiksi Tunnelitiellä liikennettä voidaan ohjata eri kaistoille. Tunnelitie ja Yhtiöntien alikulku ovat koko katkon ajan auki liikenteelle, kertovat Kauniaisten kunta-



Elina Keränen.

Tommi Rosenvall.

tekniikkainsinööri **Elina Keränen** ja Väyläviraston projektipäällikkö **Tommi Rosenvall** ja painottavat, että koska työmailla on paljon erilaista toimintaa ja raskaita ajoneuvoja, on kaikkien syytä noudattaa äärimmäistä tarkkuutta liikenteessä liikkueissaan. Katkon aikana tehdään valtava määrä erilaista infra-rakentamista kuten myös

ajoittain melua aiheuttavia töitä kuten paalutusta ja louhintaa. Tarkemmin melua aiheuttavista töistä tiedotetaan erillisillä tiedotteilla näiden kohteiden lähellä asuville.

– Katkon jälkeen Kauniaisten ja Koivuhovin uudet asemat laituneen otetaan käyttöön ja kulkureitit asemille muutuvat. Täysin valmista ei tule vielä tämän vuoden aikana, vaan työt jatkuvat vielä uusien asemien käyttöönoton jälkeenkin. Kaiken kaikkiaan sekä baanan että alueurakoiden (AU2: Kauniaisten ja AU3: Koivuhovi) työt edistyvät aikataulun mukaisesti, Rosenvall kertoo.

TARJA QVICKSTRÖM

Junakatojen aikataulut

– Kesän katko (viisi viikkoa): ma 22.6.-su 26.7.

Muita liikkumiseen vaikuttavia muutoksia

– A-junien liikennekatko (junat eivät pysähdy Valimon,

Pitäjänmäen ja Mäkkylän asemilla): ma 1.6.–su 9.8.

– Tuomarilan asema suljettu ma 22.6.–su 4.10.

Korvaavat bussit

Katkojen aikana junaliikenteen korvaavien bussien aika-

taulut ja reitit löydet Reittioppaasta

(reittiopas.hsl.fi).

Tidtabellerna för tåguppehållen

– Sommaravbrottet (fem veckor): må 22.6 - sö 26.7.

Övriga förändringar som påverkar trafiken

– A-tågens avbrott (tågen stannar inte på stationerna i

Gjuteriet, Sockenbacka och Mäkkylä): må 1.6-sö 9.8.

– Domsby station är stängd må 22.6-sö 4.10.

Ersättande bussar

Tidtabeller för de ersättande bussarna finns på

reseplaneraren (reittiopas.hsl.fi).

Sommaruppehåll stoppar tågtrafiken igen

– Tunnelvägen och undergången vid Bolagsvägen är öppna för trafik i sommar

SE TÅGTRAFIKEN avbryts än en gång i fem veckor under perioden 22.6.–27.7.

– Trots att cirka en fjärdedel av hela årets arbetsinsats inom alla entreprenader i projektet utförs under det fem veckor långa avbrottet, kommer det inte att ske några större förändringar för gång-, cykel- eller biltrafiken. Mindre förändringar kan dock förekomma och till exempel på Tunnelvägen kan trafiken ledas om till andra körfält. Tunnelvägen och undergången vid Bolagsvägen hålls öppna för trafik under hela avbrottet, säger kommunteknikernjör **Elina Keränen** vid Grankulla stad och Trafikledsverkets projektchef **Tommi Rosenvall**. De betonar också att eftersom det förekommer mycket olika verksamhet och tunga fordon på arbetsplatserna bör alla iaktta yttersta försiktighet i trafiken.

Under avbrottet utförs en stor mängd olika infrastruktur-arbeten samt tidvis bullrande arbeten såsom pålning och sprängning. Mer detaljerad information om bullrande arbeten ges genom separata meddelanden till dem som bor nära dessa områden.

– Efter avbrottet tas de nya stationerna med plattformar i Grankulla och Björkgård i bruk och rutterna till stationerna förändras. Projektet blir ännu inte helt färdigt under detta år, utan arbetena fortsätter även efter att de nya stationerna tagits i bruk. Sammantaget framskrider både banprojektet och områdesentreprenaderna (AU2: Grankulla och AU3: Björkgård) enligt tidtabellen, säger Rosenvall.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

Vuoden yrittäjä:

Tärkeintä on lämmin ja henkilökohtainen palvelu

F FYSIONEN Lassi Luoto on valittu Vuoden yrittäjäksi. Luodon palkitsivat Granipäivänä 21.5. kaupunginjohtaja Christoffer Masar ja Kauniaisten Yrittäjien puheenjohtaja Kia Katarina Järvinen.

– Tämä on ehdottomasti 15-vuotisen yrittäjäturani hienoin tunnustus. Se antaa paljon uskoa omaan tekemiseen myös tulevaisuudessa. On hienoa huomata, että paikallisesti arvostetaan sitä, että työtä tehdään aidosti ihmiseltä ihmiselle, hän sanoo KG:lle.

Yrittäjyys on Luodolle ollut pitkä matka, johon on matkunut kasvua, oppimista ja myös haastavia hetkiä. Siksi hänestä tuntuu hienolta, että pitkäjänteinen työ asiakkaiden hyvinvoinnin eteen huomataan myös laajemmin.

– Samalla tämä tunnustus kuuluu koko Fysionen tiimille ja asiakkaille. Olemme pieni paikallinen yritys, ja juuri asiakkaiden luottamus on mahdollistanut sen, että olemme saaneet kasvaa ja kehittää toimintaamme vuosi vuodelta, hän toteaa.

Fysione on kasvanut pienestä yhden ihmisen vastaanotosta monipuoliseksi hyvinvoinnin ja kuntoutuksen klinikaksi.

– Nykyään on vahvaa osaamista muun muassa fysioterapiassa, osteopatiassa, naprapatiassa, hieronnassa, juok-

suvalmennuksessa, äitiysfysioterapiassa sekä urheilijoiden fysiikkavalmennuksessa, Luoto listaa.

Erityisen ylpeä hän on siitä, että yrityksen osaamista hyödynnetään myös urheilun huipputasolla, muun muassa jalkapallon maajoukkue toiminnassa.

Mikä on sinulle tärkeintä asiakaskohtamisissa?

– Asiakaskohtamisissa tärkeintä on ihmisen kohtaaminen juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella ihmisellä on oma tarinansa, omat kipunsa ja tavoitteensa. Haluamme, että asiakas kokee tulevansa aidosti kohdatuksi ja saavansa apua juuri omaan tilanteeseensa. Usein jo se, että joku kuuntelee rauhassa ja selittää ymmärrettävästi mistä vaiva voi johtua, saattaa helpottaa oloa paljon.

Fysione sai alkunsa 15 vuotta sitten kun Luoto valmistui urheiluhierojaksi. Yrityksessä työskentelee tällä hetkellä kuusi alan ammattilaista. Tavoitteena on jatkaa maltillista kasvua ja kehittää osaamista jatkuvasti.

– Haluamme säilyttää sen, mikä on meille tärkeintä – helposti lähestyttävä, lämmin ja henkilökohtainen palvelu.

JAN SNELLMAN

Årets företagare:

Det viktigaste är varm och individuell betjäning

SE FYSIONEN Lassi Luoto har valts till Årets företagare. Stadsdirektör Christoffer Masar och Grankulla Företagares ordförande Kia Katarina Järvinen uppvaktade Luoto på Granidagen 21.5.

– Det här är utan vidare den finaste erkänsla jag fått under min 15-åriga företagarkarriär. Det ger mycket tro på det jag gör också för framtiden. Det är fint att märka att man också lokalt uppskattar att vi arbetar genuint från människa till människa, säger han till KG.

Företagandet har för Luoto varit en lång resa med växande, lärande och också utmanande stunder. Därför känns det bra att det långsiktiga arbetet för kundernas välmående också uppmärksammas på en bredare front.

– Samtidigt är det här en erkänsla för hela teamet på Fysione och dess kunder. Vi är ett litet lokalt företag och det

är just kundernas förtroende som möjliggjort att vi kunnat utvidga och utveckla vår verksamhet år för år, säger han.

Fysione har vuxit från en enpersons mottagning till en mångsidig klinik för välmående och rehabilitering.

– Vi har nu stark kompetens inom bland annat fysioterapi, osteopati, naprapati, massage, löpträning, moderskapsfysioterapi samt fysträning för idrottare, räknar Luoto upp.

Han är speciellt stolt över att företagets kompetens utnyttjas inom toppidrotten, bland annat i fotbollslandslagsverksamheten.

Vad är viktigast för dig i ett kundmöte?

– Det viktigaste när jag möter kunden är att jag möter människan precis som hon är. Varje människa har sin egen historia, sina egna smärtor och målsättningar. Vi vill att varje



Luodon palkitsivat Granipäivänä kaupunginjohtaja Christoffer Masar ja Kauniaisten Yrittäjien puheenjohtaja Kia Katarina Järvinen. Luodolle ojenettiin perinteiset Vuoden yrittäjän tunnustukset: Kunniakirja ja Yrittäjien Y-patsas. Hän sai lisäksi kauniaislaisen yrittäjän Saaga Saarnisaloon yrityksen Kolmas Silmä Puoti Oy:n suunnitteleman ja tuottaman I love Grani -avaimenperän.

Stadsdirektör Christoffer Masar och Grankulla Företagares ordförande Kia Katarina Järvinen belönade Luoto på Granidagen. Luoto mottog de traditionella hedersbetygelserna för Årets företagare: ett diplom samt Företagarnas Y-statyett. Han erhöill även en I Love Grani-nyckelring, formgiven och producerad av det Grankullabaserade företaget Kolmas Silmä Puoti Oy, grundat av företagaren Saaga Saarnisalo.

kund känner att hen blivit genuint bemött och fått hjälp just för den egna situationen. Ofta kan det redan hjälpa mycket att någon lyssnar i lugn och ro och förklarar på ett förståeligt sätt vad ett besvär kan bero på.

Fysione startade för 15 år sedan när Luoto fick sin examen som idrottsmassör. I dag arbetar sex proffs i branschen på hans företag. Målet är att växa med måttlig fart och utveckla kompetensen hela tiden.

– Vi vill behålla det som är viktigast för oss – varm och individuell betjäning som det är lätt att närma sig.

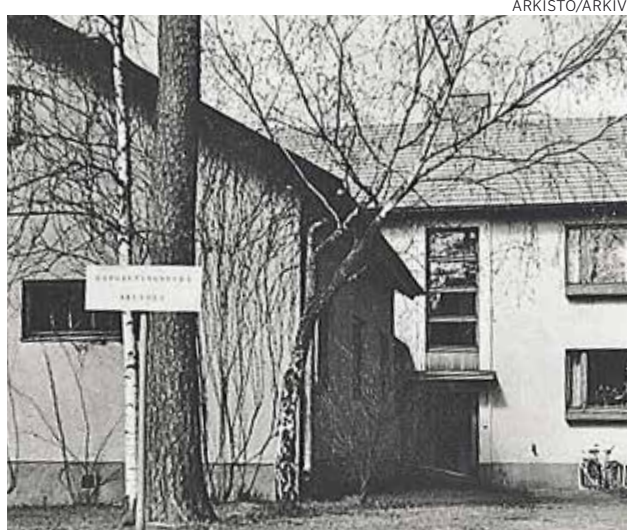
ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

Lue lisää/ Läs mera:
kaunisgrani.fi



Muistatko neuvolan?

Me, jotka muutimme Kauniaisiin 1960-luvulla eri-ikäisten lasten kanssa, muistamme varmasti tämän talon Asematie 19:ssä, joka rakennettiin terveyslautakunnan päätöksellä vuonna 1949. Se antoi paljon turvallisuutta pienten lasten vanhemmille.



Neuvola 1950-luvulla. Paikalle rakennettiin 1980-luvulla nykyisen terveysasema.

Rådgivningsbyrån på 1950-talet. På platsen byggdes under 1980-talet vår nuvarande HC.

Monet meistä muistavat näiltä ajoilta muun muassa terveydenhoitaja Ann Marie Söderströmin. Paljon myöhemmin rakennus katosi, kun sen tilalle rakennettiin 1980-luvulla suuri, ajanmukainen terveysasema. Terveysasemaa hoiti Kauniainen, kunnes se muutama vuosi sitten siirtyi Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen hoidettavaksi.

Vanhoja kirjoja lukemalla voi kokea Kauniaisten terveydenhuollon hyvin vaatimattomat alkuajat. Varatuomari Rudolf Rannikon kirjassa Kauniaisista (julkaistu 1946) kerrotaan, että ”läänin kuvernööri vahvisti terveydenhuoltojärjestyksen yhteisölle” vuonna 1916. Tähän ensimmäiseen terveydenhuolto-lautakuntaan kuului tohtori Richard Zachariassen. Hän toimi kunnallislääkärinä vuoteen 1944, jolloin hänen seuraajakseen tuli tohtori Teddy Biaudet. Molemmat ottivat vastaan potilaita suuressa huvilassa osoitteessa Eteläinen Heikelintie 1, joka on edelleen olemassa. Molemmat olivat kauniaislaisten keskuudessa erittäin arvostettuja. Zachariassenin kerrotaan pyöräilleen kotikäynnillä satoi tai paistoi, ja kauppa maksoi Biaudetille lepopenkin Varubodenin takana olevalle kukkulalle. Penkissä on Teddy Biaudetin penkki -nimikyltti. Se siirrettiin myöhemmin Vallmogårdin mäkeen, mutta katosi valitettavasti 1980-luvulla. Heidän jälkeensä tuli kaksi naislääkäriä, Helga Feiring ja Kaarina Carlstedt. Kauniainen oli kauppa vuoteen 1972 asti, jolloin se sai kaupunkioikeudet.

Kauniaisissa on aina ollut paljon lääkäreitä. He ovat antaneet neuvoja ja reseptejä ystäville ja naapureille, jotka ovat sitten jatkaneet käyntejä lääkärin vastaanotoilla tai sairaaloissa, useimmiten Helsingissä. Kauniaisilla oli kuitenkin jo varhain paikkoja uusmaalaisissa erikoissairaaloissa, kuten esimerkiksi Karjaalla Meltolan sairaalassa (parantola) ja Tammisaarassa (piirimielisairaala).

Lyhyen ajan 1940-luvun sotavuosien alussa Kauniaisissa oli synnytyspaikkoja suuressa Elannon talossa (rakennettu 1930-luvun lopussa, purettu noin 60 vuotta myöhemmin) keskustassamme.

Helsingin synnytyssairaala Tehtaankadulla saattoi joutua pommitusten kohteeksi 1940-luvun sodan aikana, ja ylilääkäri Carl Hahl, joka asui Kauniaisissa, järjesti silloin nopean siirron paikkakunnalle. Onkin olemassa kauniaislaista, jotka ovat syntyneet ”Elannossa”. Rannikon kirjassa mainitaan kolme kauppalaan kättilöä 1920-luvulta, ja luultavasti kotisyntyisiä tapahtui täällä ennen Elannon talon vuosi. Paikallissairaala kannatti tohtori Biaudet 1940-luvulla, mutta kauppa varasi sen sijaan vuonna 1951 seitsemän sairaalapaikkaa Helsingin yliopistollisesta keskussairaalaan. 1940-luvulla pohdittiin muun muassa Villa Bensowin käyttämistä sairaalana Bensowin pariskunnan kuoleman jälkeen, mutta ajatuksesta luovuttiin. Pienelle kunnalle oli edullisempaa varata sairaalapaikkoja. Myöhemmin Kauniainen varasi sairaalapaikkoja myös Jorvin sairaalasta, joka sijaitsee lähellä Kauniaista.

1960-luvulla tuli uusia velvoitteita. Nyt oli valtion määräyksestä huolehdittava myös vanhustenhuollosta. Sosiaalilautakunnan puheenjohtaja, asemamiesten esimies Axel Lindström oli jo 1940-luvulla ehdottanut Petaksen tilan ostamista Lippajärven vierestä. Hän kuului erittäin aktiivisiin ja luotettuihin henkilöihin, jotka istuivat lähes kaikissa lautakunnissa useiden vuosikymmenten ajan, vuodesta 1916 alkaen, jolloin Kauniaisista tuli ”taajaväkinen yhdyskunta”.

Marraskuussa 1961 ”kauppalanvaltuusto päätti rakentaa kunnalliskodin Petaksen tilalle”. Tilan päärakennus purettiin ja sen tilalle rakennettiin vanhainkoti. Se vihittiin käyttöön marraskuussa 1966 ja sai nimekseen Tammikumpu. Myöhemmin sen katsottiin sijaitsevan liian kaukana, ja se purettiin muun muassa näistä syistä vuosina 2017–2018. Siihen mennessä Villa Bredan ensimmäinen osa oli jo ollut olemassa 1990-luvulta lähtien, kun suurelta tontilta oli purettu vanha puuhuvila. Laajennuksen jälkeen 2020-luvun alussa hoivakodissa on 60 paikkaa neljällä osastolla. Villa Bredasta on lisäksi tullut luonteva kohtaamispaikka erilaisille toimintoille sekä itse kodin asukkailla että ulkopuolisille tarpeille, kuten eläkeläislounaille, kokouksille ja pienille konserteille. Paikka on hyvin valittu, aivan Kauniaisten keskustan läheisyydessä. Nykyään Villa Breda kuuluu hyvinvointialueen alaisuuteen.

Monet meistä muistavat matalat, punaiseksi maalatut puusta rakennetut rivitalot, jotka rakennettiin eläkeläisasunnoiksi rinteeseen kohti rautatietä. Paikalla on nykyään kaksi kerrostaloa, joissa etusija on eläkeläisillä.

1960–70-lukujen yli 2 000 uuden asukkaan ”invaasion” myötä terveydenhuollossa avautui uusia mahdollisuuksia. Asematie 13:n tontti, jolla oli sijainnut suuri vanha huvila, siirtyi Medican haltuun. Sinne rakennettiin tutkimuslaitos ja yksityinen lääkäriasema nimeltä Medix. Se perustettiin kunnan myötävaikutuksella voimakkaan väestönkasvun vuoksi. Nyt lapsiperheet saattoivat jopa käyttää lastenlääkärin palveluja. Lisäksi siellä oli silmälääkäri, gynekologi, sisätautilääkäri ja potilaslaboratorio. Samanaikaisesti kunnallinen terveysasema Asematie 19:ssä jatkoi toimintaansa. Kun Medica ja Medix muuttivat paikkakunnalta, koko rakennus purettiin, jotta tilalle voitiin rakentaa suuria kerrostaloja 2020-lukua varten.

Kauniaisissa on nykyään noin 10 000 asukasta. Asematie 19:n terveysasema on yhä olemassa, ja siellä on hammashoi-

to, lääkäreitä ja laboratorio. Jotakin vanhasta 1900-luvun lopun tunnelmasta on kuitenkin kadonnut – silloin ihmiset saattoivat tulla sisään varaamaan lääkärin ja monet istuivat odotushuoneessa kuvanveistäjä, professori Heikki Varjan puisen naishahmon ympärillä. Veistos hankittiin kaupungin taidekoelmaan niin sanottuna prosentitaideteoksena vuonna 1984.

Suomen kunnille on 1940-luvulta lähtien suositeltu erityisesti suunniteltuja taidehankintoja uusiin rakennuksiin tietyn prosentiosuuden verran rakennuskustannuksista. Kauniaisissa on useita tällaisia teoksia, muun muassa kauniaislaisen taiteilijan Eeva Renvallin suuri kuusiaiheinen kudos kaupungintalossa. Heikki Varjan veistos saatettiin nähdä tyttönä, jolla on hammassärky – tai nykyään tyttönä, joka pitää älypuhelin korpullaan. Odotushuoneen läheisyydessä olevat taideteokset kuuluvat kaikki Kauniaisten kaupungille, jonka kunnallisessa taidekokoelmassa on noin 500 teosta. Ne on sijoitettu kunnan eri rakennuksiin. Terveyskeskuksessa ja Villa Bredassa olevat teokset kuuluvat kaupungin kunnalliseen taidekokoelmaan.

Aiemmin Kauniaisissa oli useita hammaslääkäreitä, joilla oli omat yksityiset vastaanottonsa. Täällä ei ole pyritty perustamaan suurta yksikköä, jossa useat hammaslääkärit toimisivat samassa osoitteessa. Elämme toisenlaisia aikoja. On kulunut 100 vuotta siitä, kun kunnan kättilö vuokrasi vaatimattoman huoneen asunnokseen Keltaisesta talosta Thurmanin puistotie 1:stä, joka silloin toimi kunnanvirastona.

CLARA PALMGREN, FM, KULTTUURINEUVOS
KÄÄNNÖS: PATRICIA HEIKKILÄ

Kirjallisuutta: Grankulla minnesskrift, Rudolf Rannikko, 1946, Kauniainen 50 vuotta, Christian Mehlem, 1971

Dokumentointi 1960–1970

Olemme alkaneet kerätä tietoja Kauniaisten uudesta paikallishistoriasta. Kyseiset vuosikymmenet olivat suuren muuttoaallon aikaa, jolloin paikkakunnan väkiluku kasvoi nopeasti.

Aloitteentekijöinä ovat allekirjoittaneet yhdessä muutama muun kyseisellä aikakaudella paikkakunnan muuttaneen kanssa. Olemme jo saaneet vastauksia suomenkielisen ja ruotsinkielisen eläkeyhdistyksen jäseniltä, mutta toivoisimme saavamme lisää kertomuksia kyseiseltä ajalta.

Tiedot kerätään paikallishistorian arkistoon. Aineistoa ei jaeta eteenpäin, mutta sitä voidaan käyttää myöhempien tutkijoiden ja paikallishistorian kirjoittajien työssä. Osallistua voi myös nimettömänä. Valokopiot ovat erityisen tervetulleita.

Olemme tehneet kysymyslomakkeen, jota on saatavilla kaupungintalon vahtimestarilta tai kirjaston henkilökunnalta. He ottavat myös vastaan vastauskuoret 30.9.26 asti. **Mahdolliset kysymykset voi osoittaa suoraan meille clara.palmgren@kolumbus.fi tai mustonen.heikki@gmail.com.**

Lämmin kiitos jo etukäteen tärkeästä dokumentointityöstä.

Rauhan ja tilan talo

FI KAUNIAISTEN kaupunki tarjoaa Villa Junghansissa sijaitsevan työhuoneen paikallisen taiteilijan käyttöön vuodeksi kerrallaan. Avoimessa haussa valituksi tulleen taiteilijan työskentelyä tuetaan myös kolmen kuukauden apurahalla. Elokuussa työhuone siirtyy säveltäjä **Johanna Almarkilta** sarjakuvataiteilija **Heikki Kempvaiselle**.

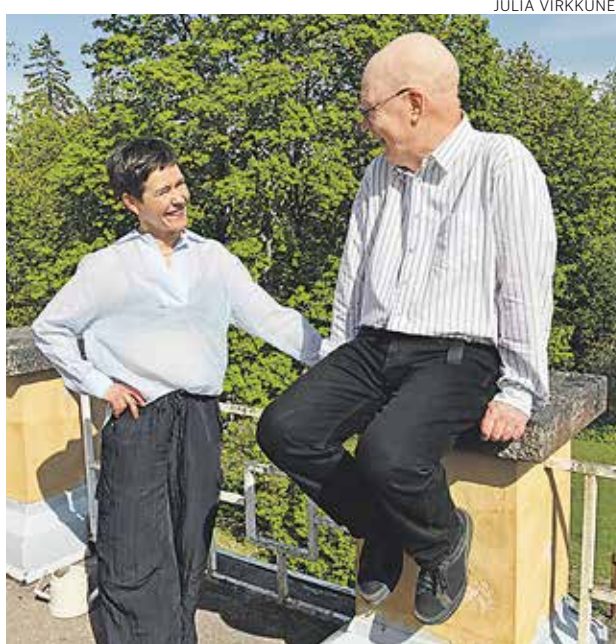
Toukokuun lämmössä Johanna ja Heikki tapasivat toisensa Villa Junghansin yläkerrassa ja vaihtoivat ajatuksia työhuoneen merkityksestä omalle työlleen.

– Työskentely Villa Junghansissa on antanut minulle vapaan tilan, sekä henkisesti että fyysisesti, Johanna kertoo.

– Kotiolen sulkiessani saan jättää taakseni kaiken muun. Työhuoneelle tullessani mieleni lepää ja se vapauttaa myös luovuuden. Jokin alkaa virrata heti kun pääsen tänne. Täällä on syntynyt paljon hyvää musiikkia, vaikka sen itse sanokin, toteaa Johanna nauraen.

– Tämä rauha ja mahdollisuus työhön ilman keskeytyksiä ovat tuoneet minut säveltämisessä isomman kaaren äärelle. Olen säveltänyt täällä ensimmäisen ison, tunnin mittaisen teokseni kamarikuorolle, soolosoitille ja kahdelle tanssijalle. Se tullaan esittämään mm. Kauniaisten musiikkijuhlilla.

Heikki Kempainen julkaisee syyskuussa kolmannen sarjakuva-albuminsa Helsingin sarjakuvafestivaaleilla. Edellinen, satasivuinen teos ”Hyvää yötä äiti” (Suuri Kurpitsa



Johanna Almark luovuttaa elokuussa työhuoneen Heikki Kempvaiselle.

Johanna Almark överläter arbetsrummet till Heikki Kempainen i augusti.

2024) käsitteli äidin muistisairautta hänen omien kokemustensa kautta.

Heikki on kiitollinen tulevasta Villa Junghansin työrauhastaan.

– Tähän asti olen työskennellyt kotona. Odotan innolla sitä, miten tämä mahdollisuus omaan työhuoneeseen vaikuttaa omaan työhön.

Suunnitelmansa tulevaan työskentelyvuoteen Heikki haluaa pitää avoimena.

– Minulla on jo jonkinlainen runkoajatus, mutta en ole vielä tarkkaan määritellyt, kuinka tulen sen toteuttamaan. Ensi vaiheessa lähdän varmaankin liikkeelle käsikirjoituksesta. En oikeastaan aluksi piirrä mitään, alan ensin hahmotella käsikirjoituksen kokonaisuutta. Sitten seuraa kuvakäsikirjoitus ja vasta sen jälkeen alkaa vitsinäinen piirtäminen.

Johanna löytää samankaltaisuuksia oman säveltämisensä ja Heikin työskentelytavan kesken:

– Täytyy kuunnella sitä, miten teos itse haluaa näyttävätyä. Se täytyy vain ottaa vastaan. Etukäteen sitä ei voi tarkkaan määritellä.

Pihalle astuessamme Heikillä on jo käsissään piirustuslehti. Hän ryhtyy luonnostelevaan siihen taloa ulkoa päin.

– Nähtäväksi jää, tuleeko jokin elementti Villa Junghansista mukaan tulevaan sarjakuvaani.

JULIA VIRKKUNEN
KIRJOITTAJA ON KAUNIAISTEN UUSI KULTTUURIKOORDINAATTORI.

Minns du rådgivningsbyrå?

Vi som flyttade till Grankulla under 60-talet med barn i olika åldrar minns nog detta hus vid Stationsvägen 19 som byggdes enligt hälsovårdsnämndens beslut 1949. Det gav stor trygghet för småbarnsföräldrar.

V i är många som minns bland många andra hälsosystem Ann Marie Söderström från dessa tider. Långt senare skulle byggnaden försvinna för ett stort tidsenligt hus, en Hälsostation som byggdes under 1980-talet. Hälsostationen sköttes av Grankulla tills den övertogs av Västra Nylands välfärdsområde för några år sedan.

Vid läsning av gamla böcker kan man uppleva hälsovård i Grankulla från en mycket anspråkslös början. I vicehäradshövding Rudolf Rannikkos bok om Grankulla (utg. 1946) sägs att "guvernören i länet fastställt hälsovårdsordningen för samhället" år 1916. I denna första hälsovårdsnämnd ingick dr Richard Zachariassen. Han fungerade som kommunalläkare till 1944 då han efterträddes av dr Teddy Biaudet. Båda tog emot i den stora villan vid S. Heikelvägen 1 som står kvar. Båda uppskattades varmt av Grankullaborna. Zachariassen lär ha cyklat på hembesök i ur och skur och köpingen bekostade en vilobänk för Biaudet i backen upp bakom Varuboden med plaketten Teddy Biaudets bänk. Den flyttades senare till backen upp till Vallmogård men försvann tyvärr på 1980-talet. Efter dem kom två kvinnliga köpingsläkare, Helga Feiring och Kaarina Carlstedt. Grankulla var köping till 1972 då orten blev stad.

Bland Grankullaborna har det alltid funnits många läkare. De har gett råd och recept åt vänner och grannar som sedan fortsatt med besök på läkarmottagningar eller sjukhus, oftast i Helsingfors. Grankulla hade dock tidigt platser på nyländska specialistsjukhus som t.ex i Karis på Mjölbyllstad (sanatorium) och i Ekenäs (Distriktsinnessjukhuset). En kort tid i början av 40-talets krigsår hade Grankulla platser för förlösningar i det stora Elantohuset (byggt i slutet av 1930-talet, rivet ca 60 år senare) och vårt centrum.

Helsingfors BB vid Fabriksgatan kunde utsättas för bombanfall under 40-talets krig och överläkare Carl Hahl, bosatt i Grankulla ordnade då med en snabb utflyttning till orten. Det finns faktiskt Grankullabor som är födda "på Elanto". Rannikkos bok räknar upp tre köpingsbarnmorskor under 20-talet och antagligen förekom hemförlösningar här före Elantoåren. Ett lokalsjukhus stöddes av dr Biaudet på 1940-talet men köpingen tecknade i stället sju platser i Helsingfors Universitetscentralsjukhus 1951. Tankarna under 40-talet rörde bl.a Villa Bensow som sjukhus efter paret Bensows död men de övergavs. Att teckna platser var fördelaktigare för en liten kommun. Senare tecknade Grankulla sjukhusplatser i Jorv som ligger nära Grankulla.

Med 60-talet kom nya åtaganden. Nu gällde det också åldringsvården enligt statligt påbud. Ordförande i socialnämnden, stationskarlsförmannen Axel Lindström hade redan på 40-talet föreslagit köp av Petas hemman vid Klappträsk. Han hörde till de mycket aktiva och betrodda som satt i nästan alla nämnder under flera decennier, från 1916 då Grankulla upphöjdes till "sambhälle med sammanträngd befolkning". I november 1961 beslöt "köpingsfullmäktige uppföra ett kommunalhem på Petas gård". Gårdens karaktärshus revs och ett åldringshem byggdes. Det invigdes i november 1966 och fick namnet Ekkulla. Det ansågs senare vara för långt borta och revs bl.a därför 2017-18. Då hade redan första delen av Villa Breda existerat sedan 1990-talet där man rivit en gammal trävilla på den stora tomten. Det har efter en rejäl utvidgning inför 2020-talet 60 platser på vårdhemssidans fyra avdelningar. Villa Breda har dessutom blivit en naturlig mötesplats för olika aktiviteter för själva hemmet



Medica-talo Asematie 13:ssa 1970-luvulla. Nykyään paikalla on kaksi viisikerroksista asuintaloo. Medica-huset vid Stationsvägen 13 på 1970-talet. På platsen står i dag 2 stora bostadshus i 5 våningar.

men också för yttre behov som pensionärluncher, möten och små konserter. Här är platsen välvald, alldeles i närheten av Grankulla köpcentrum. I dag styrs Villa Breda av välfärdsområdet. Många av oss minns de låga, rödfärgade radhusen i trä som byggdes som pensionärsbostäder i slutningen ner mot järnvägen. På platsen står i dag två våningshus med företräde för pensionärer.

Med 60-70-talens invasion av mer än 2 000 nya invånare dök andra möjligheter upp inom hälsovården. Tomten vid Stationsvägen 13 som innehållit en stor, gammal villa övertogs av Medica, som där byggde ett hus för forskning och en privat läkarstation, kallad Medix. Den tillkom med kommunens medverkan på grund av den kraftiga invånarökningen. Nu kunde barnfamiljerna till och med anlita en barnläkare. Dessutom fanns där ögonläkare, gynekolog, inremedicinare och ett patientlaboratorium. Samtidigt fortsatte den kommunala hälsostationen vid Stationsvägen 19. När Medica med Medix flyttade från orten revs hela byggnaden för stora våningshus inför 2020-talet.

Grankulla har i dag ca 10 000 invånare. Hälsostationen vid Stationsvägen 19 står kvar med tandvård, läkare och laboratorium. Nånting av den gamla stämningen från slutet av 1900-talet är borta då folk kunde komma in för att beställa läkartid och då många satt i väntrummet runt skulptörens, professor Heikki Varjas kvinnofigur i trä, inköpt till stadens konstsamling som ett s.k %-arbete år 1984. Kommuner i Finland har sedan 1940-talet uppmanats till speciellt planerade konstköp för sina nybyggnader enligt en viss procent av byggnadskostnaderna. Grankulla har flera sådana, bl.a Grankullakonstnären Eeva Renvalls stora vävnad med granar i stadshuset. Heikki Varjas skulptur kunde ses som en flicka med tandvård eller i dag med en smarttelefon mot örat. Konstverken i närheten av väntrummet ägs alla av Grankulla stad som har ca 500 konstverk i sin kommunala konstsamling,

placerad i kommunens olika byggnader. Konstverken i HC och Villa Breda hör till stadens kommunala konstsamling.

Tidigare fanns det flera tandläkare med egen, privat mottagning i Grankulla. Här har man inte gått in för en stor enhet med flera tandläkare på samma adress. Vi lever i andra tider. Det är 100 år sedan kommunens barnmorska hyrde ett anspråkslöst bostadsrum uppe i Gula huset vid Thurmansallén 1 som då var vårt kommunalkansli.

CLARA PALMGREN, FM, KULTURRÅD

Litteratur: Grankulla minnesskrift av Rudolf Rannikko, 1946, Grankulla under femtio år av Christian Mehlum, 1971

Dokumentation 1960–1970

Vi har börjat samla in uppgifter om ortens nyare lokalhistoria. Dessa årtionden upplevde en stor inflyttning med en snabbt växande invånarmängd.

Initiativtagare är vi undertecknade tillsammans med några andra då inflyttade. Vi har redan fått svar av medlemmar i den finska och den svenska pensionärsföreningen men önskar få mera berättelser om den aktuella tiden.

Uppgifterna samlas in för det lokalhistoriska arkivet. Materialet ges inte vidare men kan användas av senare forskare och lokalhistoriker. Man kan också delta anonymt. Bildkopior är speciellt välkomna.

För detta projekt har vi gjort ett frågeformulär som kan fås av vaktmästaren i stadshuset eller av bibliotekets personal. De tar också emot svarskuverten fram till 30.9.26.

Frågor kan också ställas direkt till oss clara.palmgren@kolumbus.fi eller mustonen.heikki@gmail.com.

Vi tackar varmt på förhand för ett viktigt dokumentationsarbete.

Ett hus för arbete i lugn och ro

SE GRANKULLA stad erbjuder ett arbetsrum i Villa Junghans för en lokal konstnär ett år i taget. Den konstnär som väljs genom en öppen ansökan får också ett tre månaders arbetsstipendium. I augusti övergår arbetsrummet från tonsättaren **Johanna Almark** till seriekonstnären **Heikki Kempainen**.

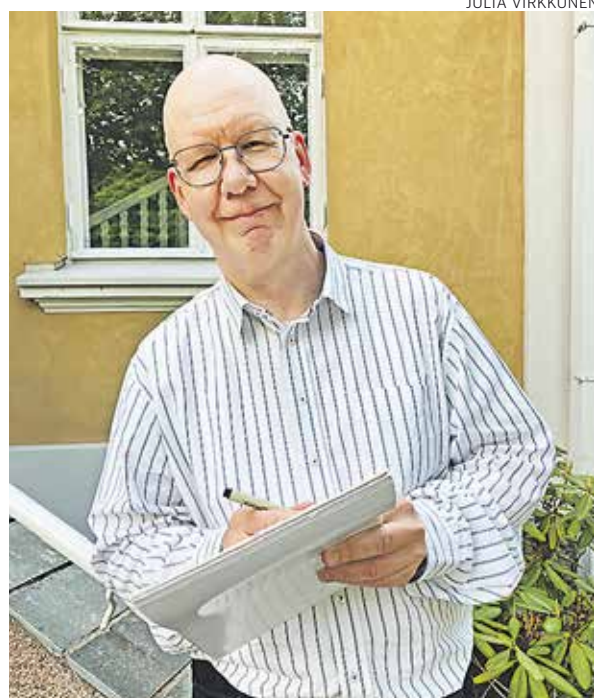
Johanna och Heikki möttes i majvärmen på övervåningen i Villa Junghans och utbytte tankar om arbetsrummets betydelse för deras arbete.

– Att arbeta i Villa Junghans har gett mig ett fritt rum, både mentalt och fysiskt, berättar Johanna.

– När jag stänger ytterdörren hemma kan jag lämna allt annat bakom mig. När jag kommer till arbetsrummet finner mitt sinne ro, och det frigör också kreativiteten. Någoting börjar flöda så fort jag kommer hit. Här har mycket bra musik skapats, även om jag säger det själv, säger Johanna med ett skratt.

– Den här stillheten och möjligheten att arbeta utan avbrott har fört mig till en större helhet i mitt komponerande. Jag har här komponerat mitt första stora verk, ett timslångt stycke för kammarkör, solocellist och två dansare. Det kommer bland annat att framföras på Grankulla musikfest.

Heikki Kempainen ger i september ut sitt tredje seriealbum på Helsingfors seriefestival. Det föregående, hundradiga verket "Hyvää yötä äiti" (Suuri Kurpitsa 2024) behandlade moderns minnessjukdom utifrån hans egna erfarenheter.



Heikki Kempainen on Villa Junghansin uusi taitelijä. Heikki Kempainen är ny konstnär vid Villa Junghans.

Heikki är tacksam över den kommande arbetsron i Villa Junghans.

– Hittills har jag arbetat hemma. Jag ser verkligen fram emot att se hur den här möjligheten till ett eget arbetsrum påverkar mitt arbete.

Sina planer för det kommande arbetsåret vill Heikki hålla öppna.

– Jag har redan någon slags grundidé, men jag har ännu inte exakt definierat hur jag ska genomföra den. Till en början kommer jag antagligen att utgå från manuskriptet. Jag ritar egentligen ingenting i början, utan börjar först skissa upp manusets helhet. Sedan följer storyboarden och först därefter börjar själva tecknandet.

Johanna ser likheter mellan sitt eget komponerande och Heikkis arbetssätt:

– Man måste lyssna på hur verket självt vill visa sig. Det gäller bara att ta emot det. Det går inte att definiera exakt på förhand.

När vi går ut på gården har Heikki redan ett skissblock i händerna. Han börjar skissa huset sett utifrån.

– Det återstår att se om något element från Villa Junghans kommer med i min kommande serie.

JULIA VIRKKUNEN

SKRIBENTEN ÄR GRANKULLAS NYA KULTURKOORDINATOR.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ

Ylioppilaat saivat lakkinsa aurinkoisessa kesäsäässä

Ylioppilasjuhlat järjestettiin lauantaina 30. toukokuuta. Tänä vuonna uusia ylioppilaita oli III Kauniaisten lukiossa ja 94 Gymnasiet Grankulla samskolassa. Onnea kaikille ylioppilaille!

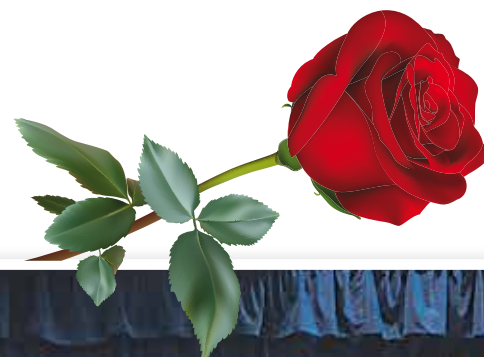


Kuvia Kauniaisten lukion ylioppilasjuhlasta, kuvat Annika Kiira.

Bilder från skolavslutningen vid Kauniaisten lukio, foto Annika Kiira.

Studenterna fick sina mössor i strålande sommarväder

Studentdimissionen ordnades lördagen den 30 maj. I år blev 94 studerande studenter vid Gymnasiet Grankulla samskola och III vid Kauniaisten lukio. Grattis alla nyblivna studenter!



PETER SEENAN



Studenterna vid Gymnasiet Grankulla samskola.

Gymnasiet Grankulla samskolasta valmistuneet ylioppilaat.

LAUTTASAARI

Asunto Oy Helsingin

HEIKAS



Kun korkea rakentamisen
laatu kohtaa suomalaisen
muotoilun syntyy
Asunto Oy Helsingin Heikas.

formia
YIT

- Heikas rakennetaan Lauttasaareen omalle tontilleen osoitteeseen Isokaari 26.
- Paikalla muurattuun ja rapattuun rakennukseen tulee 18 kotia: kaksioita, kolmioita ja nelioitä sekä yksi viiden huoneen huoneisto. Asuntokoot 42 m² – 160,5 m².
- Tammiparketit, kvartsi- tai keraamitasot, Puustellin viilupintaiset keittiön kaapistot, integroidut Miele-kodinkoneet ja kylpyhuoneiden design-laatat viimeistelevät kodit hienovaraisella eleganssilla.
- A-energialuokka ja maalämpöön perustuva lattialämmitys ja -viilennys tuovat asumiseen tasaista mukavuutta ympäri vuoden.

Nyt ennakkomarkkinoinnissa
Lue lisää: yit.fi/heikas

Norra Marinan merelliset kodit Tammisaarella sopivat ykkös- tai kakkoskodiksi

Tammisaari

RAASEPORIN NORRA MARINAPohjoinen Rantakatu 16, 10600 Raasepori
MUUTTOVALMIS

Uniikki sijainti aivan meren tuntumassa
Pohjoissataman rannassa!
A-energialuokka. Oma venelaituri.

Vapaat asuntokoot 65–125 m².
Myyntihinta 158 500–314 000 euroa
Velaton hinta 317 000–628 000 euroa
*Valinnainen vuokratontin lunastushinta
22 810–43 866 euroa

yit.fi/norra-marina

Tutustu Norra Marinan etuihin! Kun ostat kodin Raaseporin Norra Marinasta, saat kaupan päälle autopaikan sähköisellä latauspisteellä. Lisäksi maksamme puolestasi kolmen kuukauden vastikkeet! Etu koskee kauppoja, jotka on tehty aikavälillä 1.6.–31.8.2026.



Anna meidän auttaa kodin löytämisessä – Varaa yksityisesittely

YIT Asuntomyynti Mall of Tripla, Pasilan Asema-aukio 1 (5. krs., 00520 Helsinki, asuntomyynti.kaupunki@yit.fi, p. 040 920 3510
(Puhelusta veloitetaan liittymäsopimuksen mukainen hinta.) facebook.com/YitKoti, instagram.com/yitkoti

*Valinnainen, osakkeenomistajalla on mahdollisuus lunastaa huoneistokohtainen osuutensa tontin määräosasta yhtiölle ja vapautua tontin vuokravastikkeen maksamisesta.

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

Saat palvelua edelleen samasta tutusta paikasta Kauniaisista kuin aiemminkin. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kotisivuilta löydät tietoa palveluista ja yhteystiedot: www.luvn.fi.

Kirjasto

Aukioloajat

Asiakaspalvelu 14.6. asti
ma, to 10–20
ti, ke, pe 10–18
la 10–16

Asiakaspalvelu 15.6.–16.8.
ma–pe 10–18

Omatoimiajat voimassa koko kesän
ma–to 6–22
pe–su 6–20

Omatoimikirjastoa voivat käyttää kirjaston asiakkaat, jotka ovat rekisteröityneet omatoimikirjaston käyttäjiksi.

Poikkeavat aukioloajat

to 18.6. asiakaspalvelu 10–16, omatoimi 6–22
pe 19.6. asiakaspalvelu suljettu, omatoimi 6–20

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

Kirjaston kesäpuuhat alakoululaisille

Luvassa mm. askartelua, luku-tuokioita ja maalausta. Katso tarkka ohjelma kirjaston kotisivuilta. Voit piipahtaa tai viettää koko ajan kanssamme. Puuhaillemme kirjaston Diktonius-salisaa tai ulkona. Ei ilmoittautumista etukäteen. Kesäkuussa juhannukseen asti ma & ke klo 13–15.

Satusirkus 4-9-vuotiaille

Klovni OHO:n ihastuttava Satusirkus saapuu Kauniaisten kirjastoon kolmena keskiviikkona heinäkuussa. Satusirkus -työpaja on suunnattu 4-9-vuotiaille lapsille. Satusirkuksessa tutustutaan eri sirkustaitolajeihin klovnin opatuksella. Osallistuminen ei vaadi suomen kielen osaamista. Ke 1.7., 15.7. ja 29.7. kello 10.30–11.15.

Kirjaston digituki

Ma klo 13–15 ja ke klo 12–15. Vapaa aikasi etukäteen.

Lue lisää: kauniainen.fi/kirjasto

Kotoutuminen

Kotoutumisen tukea kansainvälisille asukkaille ilman ajanvarausta. Saat apua esimerkiksi viranomaisasioissa, kirjeiden ymmärtämisessä, koulutukseen ja harrastuksiin liittyvissä kysymyksissä sekä asumiseen liittyvissä asioissa. Tiistaisin klo 15–17 Kauniaisten kirjastossa

(Thurmanin aukio 6, huone Parland). Muina aikoina ajanvarauksella: 040 635 9326 tai kotoutuminen@kauniainen.fi.

Integration support

for international residents in Kauniainen - no appointment needed. Get help with official matters, understanding letters, education, hobbies, and housing. Tuesdays 15:00–17:00 at Kauniainen Library (Thurmanin aukio 6, room Parland). Other times by appointment: +358 40 635 9326 or kotoutuminen@kauniainen.fi.

Kulttuuripalvelut

Kulttuuripalvelut luovat edellytyksiä taiteen ja kulttuurin tekemiselle ja kokemiselle Kauniaisissa. Kulttuuritapahtumien osalta kaupungin roolina on olla ennen muuta tilojen tarjoaja ja mahdollistaja. Kulttuuritilojen vuokrausta koskeviin tiedusteluihin vastaa varaatila@kauniainen.fi. Lue lisää: kauniainen.fi/kulttuuri.

Kansalaisopisto

Ilmoittautuminen syksyn kurseille jatkuu internetissä 24/7 ja puhelimitse 050 4116 404 toimiston aukioloaikoina ma–to klo 9–15.

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

Lasten kesä:

- Sporttikurssi 3, ma–to 15.–18.6. klo 9–14

Uutta syksyn 2026 ohjelmassa sekä kursseja, joilla on vapaita paikkoja:

Musiikki

- Musiikkileikki vauvat 0–1 v, pe 11.9.–11.12. klo 10.15–11
- Musiikkileikki 1–3 v, pe 11.9.–11.12. klo 9.30–10.15

Taide ja käsityö

- Kuvittaminen, ti 8.9.–3.11. klo 17.30–19.45
- Lapsi-aikuinen kuvataide, A, B ja JOULU, 4 kerran lyhytkursseja, perjantaisin klo 17.45–19.30

- Värikylpyjä niin arkisin kuin viikonloppuisin, katso tarkemmat tiedot: <https://uusi.opistopalvelut.fi/kauniainen>

- Felted Raccoon Hand Puppet Workshop, 31 October and 1 November, at 10–17
- Felted Mouse Hole Miniature Workshop, 21, 22, 28, 29 November at 10–16.45
- Farkusta uutta! pe 6.11. klo 17.30–19, la 7.11. ja su 8.11. klo 10–15
- Punotut iloiset kangaskorit, pe–la 2.–3.10.
- Rannekoruja lasihelmistä, la–su 10.–11.10. klo 10–16

Kielet

- Finnish for beginners 1, 2, ja 3, suomen kielen online-kursseja
- Keskustellaan suomeksi ONLINE
- Swedish for beginners A1, level 1 and level 2, Online
- Swedish for beginners – Nybörjarsvenska, classroom teaching
- Espanja alkeiden jatko A1–A2
- Espanjan jatkokurssi A2
- Chez Marianne + discussion
- Italian alkeet, Italian jatkokurssi A1.2, Italian jatkokurssi A2, Italia A2

katso tarkemmat tiedot: <https://uusi.opistopalvelut.fi/kauniainen>

Liikunta

- Annelin kevyt kuntojumppa naisille
- Zumba B
- Miesten treeni
- Barre Fit
- Senior Barre – Uusi!
- Ikääntyvien monipuolinen liikuntaryhmä – Uusi!

Tanssi

- Rivitanssi senioreille, jatko 1
- SENIO-rivitanssi®, jatko 2
- Line dance - jatko 2

Jooga

Alignment based joogaa, astangajoogaa, kundaliinijoogaa, energisoivaa joogaa, Yoga for Men, lyengar joogaa, Yinjoogaa, Balancing Yoga, Yoga Asana and Flow, Terve selkä ja kehonhuolto & joogaa, lempeää joogaa

katso tarkemmat tiedot: <https://uusi.opistopalvelut.fi/kauniainen>

Kansalaisopisto lomalla 3.7.–11.8.

Osa syksyn liikuntakursseista alkaa 24.8. alkavalla viikolla. Suurin osa kursseista alkaa 7.9. alkavalla viikolla.

Kursseihin voi tutustua osoitteessa <http://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/>

Puhelin: 050 4116 404, ma–to klo 9–15

Liikuntapalvelut

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

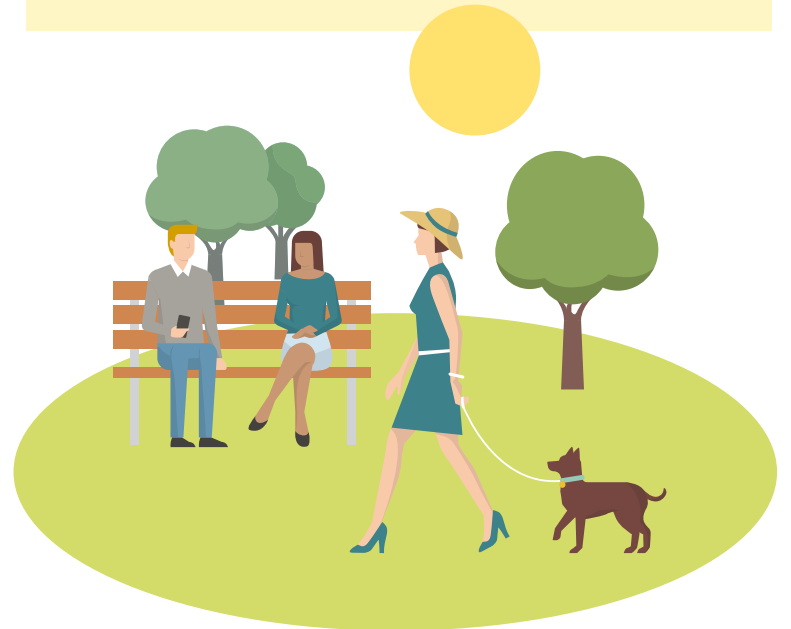
Kotoutumispalvelut & asumisneuvonta

Palvelukoordinaattori Lotta Anderson vastaa kaupungin kotoutumispalveluista ja asumisneuvonnasta.

Puh. 040 635 9326 tai kotoutuminen@kauniainen.fi / asumisneuvonta@kauniainen.fi.

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

Riitta lomailee 8.–14.6., 6.–19.7. ja 5.–13.10.
Lotta lomailee 19.6.–5.7. ja 29.7.–5.8.



Lipunmyynti sulkeutuu arkisin klo 20.00 ja viikonloppuisin klo 17.00.

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

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

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

Nuorisopalvelut

Nuorisotalo Granin Klubi, 18.5. eteenpäin kesän aukioloajat: ma–pe 13.00–18.00. 24.8. palaamme jälleen normaaliin aukioloaikaan.

Ikäraja: 10 vuotta. Tilapäisistä aukiolomuutoksista viestitään somekanavissa. Osoite on Läntinen koulupolku 1–3. Lue lisää tarjolla olevista nuorisopalveluista www.kauniainen.fi/nuoriso.

Kesä 2026 Avoin perhetoiminta

Kauniaisten avoin perhetoiminta järjestää touhua ja tapahtumia koko kesän 2026 maanantaisin ja torstaisin.

Nautimme kesäpäivistä Kauniaisten nuorisotalolla kesällä 2026 ulkoilun ja sirkuksen parissa.

Maanantaisin klo 9–12

Koko perheen Pop Up -sirkustyöpaja Nuorisotalolla

klo 10–11 alle kouluikäiset aikuisen kanssa

klo 13–15 kouluikäiset

Torstaisin klo 9–12 perhepiknik nuorisotalon etupihalla. Ota mukaan oma viltti ja eväät!

Torstaisin kesäkuun ajan klo 12.30–14.30 Olohuone, kaikenikäisten yhteinen, avoin kohtaamispaikka

Huom! Torstaina 9.7.2026 avoin perhetoiminta on kiinni!

Erityistapahtumia

Tervetuloa maksuttomiin kaikenikäisille suunnattuihin ympäristökasvatustyöpajoihin kolmena tiistaina:

30.6. ”Oma voimaeläin” -työpaja

klo 10 alle kouluikäiset aikuisen kanssa, klo 12 kouluikäiset

14.7. ”Metsä ja runo” -työpaja

klo 10 alle kouluikäiset aikuisen kanssa, klo 12 kouluikäiset

28.7. Metsähuvipuisto-sirkustyöpaja

klo 10 alle kouluikäiset aikuisen kanssa, klo 12 kouluikäiset

Työpajoihin ei tarvitse ilmoittautua.

Lisätiedot:

Karoliina Nordin, perhe- ja yhteistyön koordinaattori, puh. 040 645 9524, avoinperhetoiminta@kauniainen.fi

Kaupunki verkossa

Kotisivu:

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

Facebook:

- Kauniaisten kaupunki – Grankulla stad
- Kauniaisten kirjasto – Grankulla bibliotek

- Granin klubi
- Kauniaisten Avoin perhetoiminta / Grankullas Öppna familjeverksamhet

Instagram

- kauniainengrani
- graninklubi

Social- och hälsovården sköts nu av Västra Nylands välfärdsområde

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

Biblioteket**Öppettider**

Kundservice t.o.m. 14.6
mån, tors 10–20
tis, ons, fre 10–18
lör 10–16

Kundservice 15.6–16.8
mån–fre 10–18

Meröppet i bruk hela sommaren
mån–tors 6–22
fre–sön 6–20

Det meröppna biblioteket kan användas av bibliotekskunder som har registrerat sig som användare.

Avvikande öppettider

tors 18.6 kundservice 10–16,
meröppet 6–22
fre 19.6 kundservicen stängd,
meröppet 6–20

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

Sommarskoj på bibban för barn

Bibban bjuder på pyssel, läs-
stunder och måleri för barn i
lågstadieåldern. Kolla hemsidan
för exaktare program. Du kan
vara med en stund eller hela
tiden. Vi håller till i **Diktonius-
salen** i biblioteket eller utomhus.
Ingen förhandsanmälan. I juni
fram till midsommar mån & ons
kl. 13–15.

Sagocirkus för 4–9-åringar

Clownen OHO:s underbara
Sagocirkus kommer till Grankulla
bibliotek tre onsdagar i juli.
Sagocirkus-workshopen riktar
sig till barn i åldern 4–9 år. I
Sagocirkusen får barnen bekanta
sig med olika cirkuskonster
under clownens ledning. Del-
tagande kräver ingen kunskap
i finska. Ons 1.7, 15.7 och 29.7
kl. 10.30–11.15.

Bibliotekets digistöd

Mån kl. 13–15 och onsdag
kl. 12–15. Boka din tid i förväg.

Läs mer: grankulla.fi/biblioteket

Stöd för integration

för internationella invånare i
Grankulla utan tidsbokning. Du
kan få hjälp med till exempel
myndighetsärenden, att förstå
brev, utbildning, hobbyer och
boendefrågor. Tisdagar kl. 15–17
i Grankulla bibliotek (Thurmans-
platsen 6, rum Parland).
Övriga tider enligt tidsbokning:
040 635 9326 eller
kotoutuminen@kauniainen.fi

Kulturtjänsterna

Kulturtjänsterna skapar
förutsättningar för invånarna
att utöva och uppleva konst
och kultur i Grankulla. När det
gäller kulturevenemang är
stadens roll framför allt att
erbjudna utrymmen och möjlig-
göra evenemangen. Frågor om
att kulturutrymmena och hur
man hyr dem? Vänd dig till
varaatile@kauniainen.fi. Läs
mer: grankulla.fi/kultur.

Medborgarinstitut

Anmälan till höstens kurser
fortsätter via internet 24/7 och
per telefon 050 4116 404
mån–to kl. 9–15.

Det lönar sig att anmäla sig
också till kurser som är full-
bokade. Lediga platser erbjuds
till dem som finns i kön.

Barnens sommar:

- Sportkurs 3, mån–to 15.6–18.6,
kl. 9–14

Nytt på höstens kursprogram
samt kurser med lediga platser:

Konst och hantverk

- Felted Raccoon Hand Puppet
Workshop, 31 October and
1 November, at 10–17
- Felted Mouse Hole Miniature
Workshop, 21, 22, 28, 29
November at 10–16.45

Språk

- Finnish for beginners 1, 2,
och 3
- Keskustellaan suomeksi ONLINE
- Swedish for beginners A1,
level 1 and level 2, Online
- Swedish for beginners
– Nybörjarsvenska, classroom
teaching

se närmare uppgifter: <https://uus.opistopalvelut.fi/kauniainen>

Gympa, motion

- Barre Fit
- Senior Barre – NY!

Yoga

- Yoga for Men, Alignment
Based Yoga level 1,
Alignment Based Yoga
level 2, Balancing Yoga,
Yoga Asana and Flow

Se mera i den finska spalten.

Medborgarinstitutet har
stängt från 3.7 till 11.8.

En del av kurserna i motion
och gymnastik börjar fr.o.m.
24.8. Merparten av kurserna
startar fr.o.m. 7.9.

Kurserna finns till
påseende på <http://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/>
Telefon: 050 4116 404,
mån–to kl. 9–15

Idrottstjänster**Simhallens öppettider**

mån, ti, to, fre kl. 6.00–21.00
ons kl. 9.00–21.00
lör–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.

Integrationstjänster & bostadsrådgivning

Servicekoordinator Lotta Anderson ansvarar för stadens
integrationstjänster och bostadsrådgivning.

Kontaktuppgifter: tfn 040 635 9326 eller
kotoutuminen@kauniainen.fi / asumisneuvonta@kauniainen.fi.

Stadens hyresbostäder: förvaltningsassistent Riitta Ahonen,
vardagar kl. 12.30–13.30, tfn 040 665 4814 eller
riitta.ahonen@kauniainen.fi

Riitta är på semester 8–14.6, 6–19.7 och 5–13.10.
Lotta är på semester 19.6–5.7 och 29.7–5.8.

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

Ungdomstjänster

Ungdomsgården Grani Klubi,
sommarens öppettider från 18.5:
måndag–fredag kl. 13.00–18.00.

24.8 återgår vi till de normala
öppettiderna.

Åldersgräns: 10 år. Tillfälliga
ändringar i öppettiderna
meddelas i våra sociala
medier.

Adressen är Västra skolstigen
1–3. Läs mer om våra
ungdomstjänster på:
[www.kauniainen.fi/sv/
kultur-och-fritid/ungdomar/](http://www.kauniainen.fi/sv/kultur-och-fritid/ungdomar/)

Staden på webben**Webbplats:**

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

Facebook:

- Kauniaisten kaupunki
– Grankulla stad
- Kauniaisten kirjasto
– Grankulla bibliotek

Granin klubi

- Kauniaisten Avoin
perhetoiminta / Grankullas
Öppna familjeverksamhet

Instagram

- kauniainengrani
- graninklubi

Öppen familjeverksamhet under sommaren 2026

Den öppna familjeverksamheten välkomnar alla hela sommar-
en varje måndag och torsdag till Ungdomsgården i Grankulla!

Varje måndag från 9.00 till 12.00 Pop up-familjecirkuswork-
shop med cirkusakrobatik, jonglering och balansering

kl. 10.00 till 11.00 vuxen med barn i åldern 1 till 6 år

kl. 13.00 till 15.00 barn i åldern 7 till 13 år

Varje torsdag familjepicknick utanför ungdomsgården från
9.00 till 12.00

Ta med egen filt och lunch!

Granis öppna vardagsrum är mötesplats för alla i alla åldrar

Det är öppet varje torsdag från 12.30 till 14.30 i juni

Lägg märke till att torsdagen den 9 juli 2026, ingen
sammankomst eller gemensamt vardagsrum!

Specialevenemang:

Välkommen till kostnadsfria miljöutbildningsworkshops på
tre tisdagar för barn i alla åldrar:

30 juni "Mitt inre djur"-workshop

kl. 10.00 till 11.00 vuxen med barn i åldern 1 till 6 år

kl. 13.00 till 15.00 barn i åldern 7 till 13 år

14 juli "Skog och dikt"-workshop

kl. 10.00 till 11.00 vuxen med barn i åldern 1 till 6 år

kl. 13.00 till 15.00 barn i åldern 7 till 13 år

28 juli Nöjespark i träden-cirkusworkshop

kl. 10.00 till 11.00 vuxen med barn i åldern 1 till 6 år

kl. 13.00 till 15.00 barn i åldern 7 till 13 år

Ingen platsbokning behövs!

För mer information: Karoliina Nordin tel 0406459524 eller
avoiperhetoiminta@kauniainen.fi

Open Meeting Places during summer 2026

The city of Kauniainen organizes Open family activities every
Monday and Thursday at Kauniainen Youth Centre.

Let's gather together in June and July with circus acrobatics,
juggling and balancing

Every Monday from 9 am to 12:00 Pop up family circus workshop

10 am to 11 am adult together with children aged 1 to 6

1 pm to 3 pm, children aged 7 to 13

Every Thursday family picnic outside the Youth Centre
from 9 am to 12.00

Bring your own blanket and lunch!

Common Living room is meeting place for everyone of any age:

Thursday from 12.30 pm to 2.30 pm during June 2026

Notice that Thursday 9th of July 2026, no gathering nor Common
living room!

Special events

Environmental education workshops on three Tuesdays for
children of all ages

30th of June "My inner animal" workshop

10 am to 11 am adult together with children aged 1 to 6

1 pm to 3 pm children aged 7 to 13

14th of July "Forest and poem" workshop

10 am to 11 am adult together with children aged 1 to 6

1 pm to 3 pm children aged 7 to 13

28th of July Amusementpark in the trees

10 am to 11 am adult together with children aged 1 to 6

1 pm to 3 pm children aged 7 to 13

There is no need to book a place in workshops – everyone fits in!

For more information: Karoliina Nordin, tel. 0406459524 or
avoiperhetoiminta@kauniainen.fi

kirjelaatikko ■ brevlådan

Seurakuntavaaleissa valitaan päättäjiä kirkkoon

Vuosi 2026 on suurten päätösten aikaa Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Marraskuun seurakuntavaaleissa valitaan Suomen 358 seurakuntaan uudet päättäjät eli luottamushenkilöt. Seurakuntavaalit toimitetaan neljän vuoden välein, ja ne ovat ennen kaikkea paikalliset vaalit, joissa seurakuntalaisten joukosta valitaan luottamushenkilöt suunnittelemaan toimintaa seuraavalle nelivuotiskaudelle.

Mitä seurakunnassa ja kirkossa tapahtuu tulevaisuudessa? Siihen voi vaikuttaa tulevaisu seurakuntavaaleissa, joissa rakennetaan tulevaisuuden kirkkoa ja seurakuntaelämää. Kauniaisissa kirkon jäsenet mahdollistavat kirkollisverovaroin muun muassa kerhot, riparit, monenlaiset kurssit, kirkolliset toimitukset, sururyhmät, Perhesoppa-toiminnan ja jumalanpalvelukset.

Seurakuntavaaleissa valitaan jäsenet yhteiseen kirkkovaltuustoon ja seurakuntaneuvostoon suunnittelemaan, kehittämään ja ohjaamaan seurakunnan toimintaa. Nämä luottamushenkilöt päättävät monista keskeisistä seurakunnan toimintaan, hallintoon ja talouteen liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi kirkollisveroprosentista, avustuksista, työntekijävalinnoista ja seurakunnan toiminnan painotuksista. Luottamushenkilöt äänestävät myös kirkolliskokousvaaleissa, eli valitsevat päättäjät kirkon ylimpään päättävään elimeen. Kirkolliskokous päättää puolestaan koko kirkon taloudesta ja kirkon oppiin liittyvistä kysymyksistä, kuten esimerkiksi kirkon avioliittokysymyksestä.

Kun kirkon jäsenenä äänestät tai asetut ehdolle, käytät ääntäsi ja olet edistämässä arvojesi mukaista toimintaa kir-

kossa. Valitut luottamushenkilöt ovat seurakunnan tärkeä strateginen tukijoukkue.

Voit asettua ehdolle, jos olet konfirmoitu, 18 vuotta viimeistään vaalipäivänä 15.11.2026 täyttävä ev.lut. seurakunnan jäsen. Mikäli et ole Suomen ev. lut. kirkon jäsen, mutta ehdokkuus seurakuntavaaleissa kiinnostaa, liity kirkkoon ajoissa. Seurakunnan tulee vahvistaa jäsenyytesi 15.9. mennessä.

Ennakoäänestys järjestetään 3.–7.11. Vaalipäivä on sunnuntaina 15.11. Lisätietoja vaaleista www.kauniaistenseurakunta.fi ja www.seurakuntavaalit.fi.

*Kirkkoherra Mimosa Mäkinen,
Kauniaisten suomalainen seurakunta*

yhdistykset ■ föreningar

GRANKULLA SVENSKA PENSIONÄRER

Sommarcafé i Villa Junghans 14.7 kl. 14 och 11.8. kl. 14.

GRANKULLA MILJÖFÖRENING
- KAUNIAISTEN YMPÄRISTÖYHDISTYS RF

Ungdomar, barnfamiljer och alla andra: Välkomna på kanotäventyr på sommarlovet's sista lördag, 8.8, ca kl. 10–14 i Noux, Kattilajärvi, både vana kanotister och nybörjare. Vi får låna kanadensare för 2–3 paddlare per kanot. Alla ska ha flytväst, så anmäl om du inte har egen. Kläder enligt väder, vägkost och dricka, gärna badsaker om du vill simma. Vid sjön finns kokskjul och badstrand. En gemensam utmaning blir att bära kanoterna till sjön. Sedan kan man antingen hållas på Kattilajärvi eller göra strandhugg och t.o.m. ta kanoterna över ett smalt näs till Vääräjärvi.

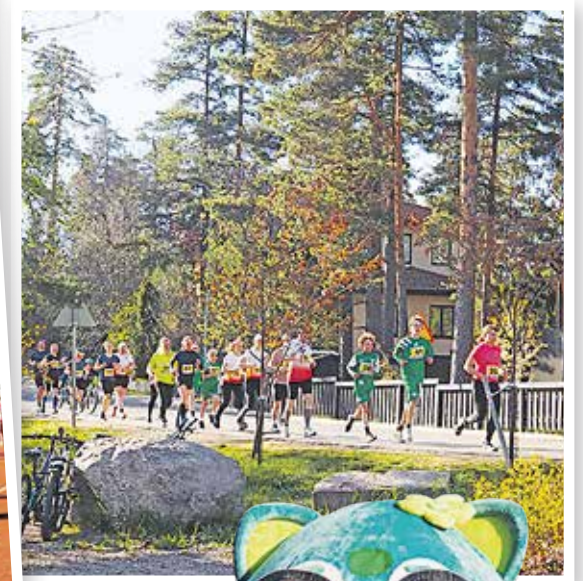
Avfärd från Grankulla station spår 1 till Esbo, där vi tar buss 245 till Noux, Solvik. Från bussen bilskjuts till Kattilajärvi. Programmet planeras tillsammans med deltagarna men tillbaka i Grankulla senast kl. 16.

Anmäl senast 31.7 till mona.sandell2@gmail.com: Namn, e-post, tel.nr. samt ifall du inte har flytväst och ifall du kommer med bil till Noux. Gärna också önskemål mm. Födelseår för ungdomar under 18 år. Anmäl dig gärna genast. De anmälda får närmare info per mejl 1.8.

Nuoret, lapsiperheet ja kaikki muut: Tervetuloa melontaseikailulle kesäloman viimeisenä lauantaina, eli 8.8., noin klo 10–14 Nuuksion Kattilajärvellä. Sopii sekä kokeneemmille että aloitteville melojille. Lainaamme avokanootteja, johon mahtuu kutakin kanoottia kohti 2–3 melojaa. Jokaisella melojalla tulee olla melontaliivit tai vastaavaa, joten ilmoitathan ellet tuo mukasi omaa. Ota mukaan säänmukaiset vaatteet, eväät ja juotavaa sekä uimapuvun ja pyyhkeen, jos haluat uida. Järvellä keittokatos ja uimara. Yhteisenä haasteena kanoottien kanto järvelle. Melomme joko vain Kattilajärvellä tehden lyhyitä maihinnousuja tai vedämme kanootit kapean niemen yli Vääräjärveen.

Lähtö Kauniaisten asemalta (raide 1) Espooseen, josta vaihdamme bussiin 245 kohti Nuuksion Solvikä. Bussilta autokuljetus Kattilajärvelle. Tarkempi ohjelma suunnitellaan osallistujien kanssa, mutta palaamme Kauniaisiin viimeistään klo 16.

Ilmoittaudu viimeistään 31.7 osoitteeseen mona.sandell2@gmail.com: Nimi, sähköposti, puhelinnumero, melontaliivin tarve sekä tieto, aiotko saapua Nuuksioon omalla autolla. Voit myös ilmoittaa toiveita retken suhteen. Ilmoitathan myös alle 18-vuotiaan syntymävuosi/ikä. Ethän jätä ilmoittautumista viime tinka. Osallistujat saavat tarkempaa tietoa sähköpostitse 1.8.



Liikuntapalvelut järjestivät jälleen perinteeksi muodostuneen Grani Liikkuu -tapahtuman torstaina 7.5. yhteistyössä paikallisten seurojen ja muiden tahojen kanssa. Tapahtuman yhteydessä juostiin perinteinen Kurren kierros sekä suosittu Minikurre, jossa myös lapset pääsivät kokemaan liikunnan riemua.

Idrottstjänsterna ordnade åter det traditionella evenemanget Grani rör på sig den 7.5 i samarbete med lokala föreningar och andra aktörer. I samband med evenemanget ordnades den traditionella löprundan Kurrerundan och Minikurre, där även barnen fick uppleva glädjen i att röra på sig.

Huolehditko läheisestääsi tai tunnetko jonkun, joka huolehtii?

Hoidatko iäkstä puolisoa, vanhempaa tai muuta läheistä? Tai tunnistatko lähipiirissä jonkun, joka kantaa vastuuta läheisensä arjesta?



Länsi-Uudenmaan omaishoitajat ry tarjoaa vertais-tukea, tietoa, kurseja ja virkistystä kaikille läheistään auttaville. Vastaavassa tilanteessa olevilta muilta ihmisiltä voit saada tukea ja neuvoja ja jopa elinikäisiä ystäviä. Lähde rohkeasti mukaan toimintaan ja ota yhteyttä.

Omaishoitajien ryhmä Kauniaisissa kokoontuu syksyllä seuraavasti:

Maanantaisin klo 13–14.30 7.9. 21.9. 19.10. ja 23.11.
Villa Bredan Musiikkihuoneessa

Lisätietoa:
Sanna Jensen 050 528 4224,
info@luoh.fi, www.luoh.fi



Länsi-Uudenmaan
omaishoitajat ry
Västra Nylands
närståendevårdare rf

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue tarjoaa omaishoidon palveluja:

Omaishoitajan polku:
www.luvn.fi/omaishoitajan-polku
Seniöri info: www.luvn.fi/seniöri-info

Miten sinä jaksat?

Kauniaisten kaupunki haluaa selvittää, millaista matalan kynnyksen tukea omaishoitajille ja heidän läheisilleen tarvitaan. Voit kertoa ajatuksistasi täällä:

link.webropol.com/s/omaishoitajakysely



Hilkka Packalénin muistolle

FI KAUNIAISTEN tunnetuimpia henkilöitä viime vuosikymmeninä on ehkä hiukan yllättäen ollut Hilkka Packalén, joka toimi suomalaisen seurakunnan lapsityön ohjaajana 1968–1993, viimeksi vastaavana lastenohjaajana. Halki vuosikymmenien ”Hilkan kerhon” läpi kulki satamäärin lapsia. Kun Hilkan 85-vuotispäivää juhlittiin keskellä kiireisintä joululmistelujen aikaa, kirkko jumalanpalveluksessa ja seurakuntasali juhlassa täytyivät.

Nyt Hilkka Packalénin (21.12.1929–23.1.2026) elämä on päättynyt 96 vuoden iässä. Hän oli loppuun asti aktiivinen ja terve: hänellä oli sairauden oireita vain muutama päivä. Hautajaisissa kirkko täytyi jälleen. Kukatervehdyksiä laskettiin paljon. Monen tervehdyksen takana oli useita henkilöitä. Muistotilaisuudessa luettiin kymmeniä adresseja. Monilla yhteys häneen säilyi loppuun saakka. He halusivat ilmaista kiittolaisuutensa hänestä.

Työhönsä Hilkka antautui kokosydämissä ja toimi hyvin taitavasti. Hän rakasti lapsia. Ammattiinsa hän perehtyi Kauniaisissa Suomen Raamattuopistossa, jonka tarjontaan tuolloin sisältyi kirkon lastenohjaajakoulutus.

Hilkka oli syntynyt Kirvusta, joka rauhanteossa jäi Neuvostoliitolle. Kahdesti hän perheensä mukana joutui lähtemään evakkoon ja löytämään uuden kotipaikan ja elämänmuodon. Karjalaisen murteenensa hän säilytti halki elämänsä.

Ennen suhteellisen myöhään saatua ammattikoulutusta Hilkka oli käynyt kansakoulun ja jatkokoulun ja opiskellut vuoden evankelisessa kansanopistossa. Se oli perustettu hänen kotipaikkakunnalleen mutta muutti sodan tähden Iitin Perheniemeen. Siellä vietettiin hänen ja insinööri William (Vili) Packalénin häät vuonna 1956. Vili oli kaksikielisestä perheestä ja käynyt ruotsinkielisen lukion. Näin Hil-



Hilkka Packalén.

kakin sai kosketusta suomenruotsalaisuuteen.

Avioliitosta syntyi kaksi tyttärtä. Hilkalalla oli kuollessaan kahdeksan lastenlasta ja seitsemän lastenlastenlasta. Kymmenen vuotta hän oli miehensä omaishoitaja. Vili vietti viimeiset vuotensa hoivakodissa ja kuoli vuonna 2015. Perheellä oli lämmin keskinäinen yhteys.

Vili rakensi omakotitalon Espooseen Kauniaisten rajalle. Hilkka muutti Kauniaisiin kerrostaloon vasta neljä vuotta sitten.

Hilkka eli luonnonläheisesti: marjastusta, sienestystä ja kotipuutarhan hoitoa kesällä, uintia oman pihan altaassa, hiihtoa ja ohjattua vesijumppaa talvella, pyöräilyä lähes läpi vuoden. Hilkka kävi ”Hellun” eli Helena Pirvola-Nykäsen tuolijumpassa Villa Bredassa ja vapaaharjoittelussa sen kunto-

salissa. Odotellessaan bussia pysäkillä hän venytteli alaraajoja. Hilkan ruokavalio oli erittäin terveellinen. Ehkä äidillä oli vaikutusta siihen, että vanhemmasta tyttärestä Mirjam Vähäsarjasta tuli fysioterapeutti kauniaislaisia palvelemaan.

Hilkka lauloi innokkaasti Kauniaisten suomalaisen seurakunnan kirkkokuorossa ja luopui siitä vasta neljä vuotta sitten. Kuoro lauloi hänen hautauksessaan.

Runot elivät Hilalle, Hilkka eli runoilta. Hän muisti niitä ulkoa uskomattoman paljon ja yllätti usein lausumalla jossakin tilanteessa juuri siihen istuvan runon.

Henkilönä Hilkka oli ystävällinen ja lämmin, valoisa ja iloinen. Keskustelussa hän oli intensiivinen kuuntelija ja vielä vanhanakin muisti jälkeensä, mikä oli tärkeää keskustelukumppanille. Hän oli välitön ja avoin ja kertoili itsestäänkin muttei itsekorosteisesti. Vieraat olivat tervetulleita yllättävästikin, ja aina löytyi jotain omatekoista tarjottavaa.

Hilkka oli kunnioitettava ja arvostettava, ihailtava ja rakastettava – joilla tavoilla hän itse asennoitui toisiin.

Hilkan perustana oli kristillinen usko. Hän osallistui aktiivisesti jumalanpalveluselämään. Siitä nousi hänen halunsa palvelulla lapsia seurakunnassa ja ystäviä. Hilkkaa kuusi vuotta nuorempi ja häntä aikaisemmin leskeksi jäänyt Anna-Leena Händelin ja hän lauloivat puhelimessa yhdessä joka ilta virren.

Hilkka Packalénin kuolema oli onnellinen niin kuin ilmeisesti hänen elämänsäkin. Tietysti kaipaus jäi, mutta hän eli elämänsä täysillä ja terveenä loppuun saakka joutumatta kokemaan monia vanhuuden vaivoja ja tarvitsematta turvautua olennaisesti toisiin. Sellainen elämä on lahja. Hilkka eli sen omalta osaltaan suorastaan esimerkillisesti.

Seija ja Raimo Mäkelä

”Lentäisi, laulaisi vaan!”

FI KESÄISEN kevyt ja lennokka koko perheen konsertti su 14.6. klo 18 Kauniaisten kirkossa koostuu **Kaj Chydeniuksen** hulvattoman hauskoista ja herkän hyväntuulisista lauluista. Chydeniuksen musiikkia ovat esittämässä Kauniaisten seurakunnan kanttori, sopraano **Teija Palolahti** ja Munkkiniemen seurakunnan kanttori, multi-instrumentalisti **Senni Valtonen**.

Teija Palolahdella oli kunnia tutustua Kaj Chydeniuksen tehdessään Suomen Kansallisoopperassa yhden naisen oopperaa ”Peikko, joka halusi nähdä auringon”, jonka oli säveltänyt Kaj Chydenius ja sanoittanut Jukka Itkonen.

Chydenius aloitti päivänsä säveltämällä joka aamu uuden laulun, joten hänen tuotantonsa oli valtaisa. Kaj Chydenius halusi esitellä Palolahdelle omaa tuotantoaan, josko löytyisi sopivia lauluja esitettäväksi.

– Siinä me sitten istuttiin Kaj Chydeniuksen työhuoneessa ja selasimme hänen työkoneeltaan lauluja ja äänelleni sopivia sävellajeja. Tuntui täysin absurdilta saada suoraan säveltäjältä lauluja, joita hän uskoi minun esitettäväkseni. Luultavasti sain lauluja, joita kukaan ei ole koskaan aiemmin esittänyt. Koen suorastaan velvollisuudekseni tuoda niitä muidenkin kuultavaksi, toteaa Palolahti vieläkin hieman hämmennyneenä.

Chydenius valitsi tarkoin runoilijat, joiden teksteihin hän kirjoitti sävellyksensä. Konsertissa kuullaan paljon Jukka Itkosen hauskan oivaltaviin runoihin sävellettyjä lauluja. Konsertin laulujen muita runoilijoita ovat mm. Eeva Kilpi, Aulikki Oksanen, Viljo Kajava, Aleksis Kivi, Heinrich Heine ja Lars Huldén. Tuntemattomampien laulujen lisäksi konsertissa voi kuulla ikivihreitä sävellyksiä, kuten ”Sinua, sinua rakastan”, ”Laulu oravasta”, ”Magdaleena” ja ”Kalliolle, kukkulle” yhteislauluna.

Vapaa pääsy. Ohjelma 15 e (MobilePay, käteinen) sisältäen pientä purtavaa konsertin päätteeksi.

Herkullista juhannusta asiakkaillemme

LÄCKER MIDSOMMAR TILL VÅRA KUNDER

toivottaa K-ruokakauppiasi Jesper Lindqvist henkilökuntineen/önskar din K-matköpman Jesper Lindqvist med personal

Hyvää kesää!
Trevlig sommar!

Tällä kupongilla
Med den här kupongen

saat alennuksen
kertaostoksesta
får du rabatt på
ett engångsköp

-10%

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

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

Voimassa 30.6.2026 asti
Gäller till 30.6.2026

K Supermarket
GRANI

K Supermarket

GRANI

Tavallista parempi ruokakauppa • En bättre matbutik

Kauniaistentie/Grankullavägen 7, 02700 KAUNIAINEN/GRANKULLA,
puh./tel. 09 2310 3600, jesper.lindqvist@k-supermarket.fi
Palvelemme MA-LA 7-22 ja SU 9-22/vi betjänar 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 kotitalousvähennys!
Hinta -35%

MM Siivouspalvelut Oy

- Kotisiivoukset
- Myös siivouspalvelua senioreille alv 0%
- Ikkunanpesut
- Toimistosiiivoukset

Luotettavaa siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi

045 6385 774
Mirja

asialkasti
SUOMEN VAHVIMMAT HOPEA
MM Siivouspalvelut Oy
FI24487677 | 2025

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

Parturi & kampaamo

GRANI

Tunnelitie 7D, Kauniainen

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

TARJOUS!

HIUSTENLEIKKAUS
Lyhyt 19,90 €
Pitkä 35 €

p. 040 144 2244

Kaunis Grani

Kaunis Grani löytyy myös Facebookista. Käy tykkäämässä!

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

RUKA KATSASTUS

p. 010 579 4380
www.rukakatsastus.fi

Osaavaa ja asiallista kiinteistönvälitystä Kauniaisissa jo vuosien ajan. Arviot aina veloituksetta. Soita vaikka heti!

Jukka Norta
Kiinteistönvälittäjä, LKV
Puh. 040 046 1415
jukka.norta@roof.fi

ROOF

Kesäkävelykampanja

Sommarpromenadkampanjen

2026

Ota askel kohti hyvää oloa ja kävele kuntasi voittoon!

65+ vuotiaille
1.6.-31.8.2026

Lähde mukaan kesäkävelykampanjaan 2026 kasvattamaan kuntoasi ja keräämään suorituksia omalle kunnallesi kuntien väliseen kisaan. Kampanja on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ja alueen 10 kunnan yhteinen.

Yhteistyössä: Espoo, Hanko, Inkoo, Karkkila, Kauniainen, Kirkkonummi, Lohja, Raasepori, Siuntio, Vihti; Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

Kom med i sommarens promenadkampanj 2026 för att förbättra din kondition och samla prestationer för din egen kommun. Kampanjen är gemensam för Västra Nylands välfärdsområde och regionens tio kommuner.

I samarbete: Esbo, Grankulla, Hangö, Högfors, Ingå, Kyrkslätt, Lojo, Raseborg, Sjundeå, Vichtis; Södra Finlands motion och idrott r.f., ESLU

Ta ett steg mot ett bättre välmående och promenera din kommun till seger!

För 65 + åringar
1.6-31.8.2026

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Mattopesu

Tekstiilien kilopesu

Palvelemme Kauniaisissa
Ilmainen nouto ja palautus

P. 046 618 8851
www.reonet.fi

Ben Winqvist

050 323 1338

Rakentaa - Korjaa - Maalaa
Bygger - Reparerar - Målar

www.bewix.net

Musik:
Pasi Hiihtola
och Mike Grönroos
Sångtexter:
Pasi Hiihtola
Dramatisering
och regi:
Johan Aspelin

Biljetter på NetTicket

Passar för alla åldrar!

Finns

Röjluvan 4-28.6.2026

FINNS SOMMARTEATER I ESBO
finnssommarteater.fi

Kaunis Grani Ilmestymisaikataulu Utgivningstidtabell

Nro/ Nr	Ilmestyy/ Utkommer	Aineistopv/ Deadline	Teema/ Tema
8	26.8.	11.8.	Koulut & Nuoret/ Skolor & Unga
9	16.9.	1.9.	Urheilu/ Sport
10	14.10.	29.9.	Seniorit, Sote-ala/ Seniorer, vårdsektorn
11	4.11.	20.10.	Yhdistykset, yritykset/ Föreningar, företag
12	25.11.	10.11.	Asuminen + Kaavoituskatsaus/ Boende + Planläggningsöversikt
13	16.12.	1.12.	Joulu, 24.12., uusivuosi, 31.12./ Jul, 24.12, nyårsafton, 31.12

Etkö saanut lehteä postiluukkuun?

Ilmoita jakeluhäiriöt tähän

Fick du inte tidningen i postluckan?

Anmäl utdelningsstörningar till

Kaunis Grani

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

Kaunis Grani utges av Ab Grankulla Lokaltidning - Kauniaisien Paikallislehti Oy. Bolaget ägs av Grankulla stad.

Hallitus/Styrelse
Jaakko Nevanlinna (KOK/SAML),
pj/ordf.
Nina Colliander-Nyman (SFP/RKP)
Mikko Saariaho (VIHR/GRÖNA,
sitoutumaton, obunden)
Saara Pennanen Axelsson

**Toimitusneuvosto/
Redaktionsråd**
Jan Sundberg pj/ordf.
Tuula Ihamuotila
Katri Kallio
Saara Pennanen Axelsson

Kustantaja/Utgivare
Ab Grankulla Lokaltidning -
Kauniaisien Paikallislehti Oy

Painos/Upplaga 13000 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

**Tilauhintaa/
Prenumeration**
30 €/vuosi/år

Taitto/Ombrytning
Kapteeni Kuu

Paino/Tryckeri
Lehtisepät Oy, Lahti/Lahtis

**Tämä lehti painettu/
Detta nummer presslagt**
4.6.2026

Seuraava numero ilmestyy 26.8.2026
Aineisto viimeistään 11.8.2026

Nästa nummer utkommer 26.8.2026
Materialet senast 11.8.2026

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.