

Kaunis Grani

Nro Nr 10/14.10.–3.11.2026 ■ Kauniaisten paikallislehti Lokaltidningen för Grankulla ■ www.kaunisgrani.fi



Maalämpökoteja pohjoisen puusta

Kuvittele koti, jossa luonnonvalo tulvii sisään suurista ikkunoista, koti jossa korkeat huoneet ja energiatehokkaat ratkaisut yhdistyvät poikkeukselliseen asumismukavuuteen. Kauniaisten Kultarinta koostuu 83–133 m²:n paritalokodeista ja erillistalosta, jollaisia alueella ei ole aiemmin nähty.

Liity ennakkolistallemme, niin pääset tekemään varauksen ensimmäisten joukossa.

Liity ennakkolistalle nyt: olas.fi

Seniори-Olohuone tarjoaa mahdollisuuden tavata muita

Kauniaisten ensimmäinen Seniори-Olohuone -tapaaminen järjestettiin toukokuussa 2023 Villa Apollossa. Nyt kaupungissa toimii yhteensä neljä Seniори-Olohuonetta, ja lisää on todennäköisesti tulossa. Kaksi Seniори-Olohuonetta on avoinna kaikille ja kaksi ainoastaan niiden kerrostalojen asukkailla, joissa tapaamiset järjestetään. Kirjoitamme vapaamuotoisesta toiminnasta, joka järjestetään useimmiten ilman erillistä ohjelmaa. Se tarjoaa kaupungin ikäihmisille mahdollisuuden tavata toisiaan kahvikupin äärellä.

Lehdessä, jonka yhtenä teemana on seniorit, kerromme myös Seniorihulinat-messuista, jotka järjestettiin nyt toista kertaa. Päivän aikana Villa Junghansissa vieraili noin 200 henkilöä. Tapahtumaan oli ilmoittautunut yhteensä 30 näyttelileasettajaa – enemmän kuin aiemmin – ja järjestäjät luonnehtivat tapahtumaa jo perinteeksi.

Saat myös lukea Marjukka Nybergin haastattelun. Hän tekee innokkaasti työtä vireiden ikäihmisten ja heidän työskentelymahdollisuuksiensa puolesta. Hän itse haluaa mielellään jatkaa työntekoa myös eläkeläisenä ja etsii nyt Kauniaisista samanhenkisiä ihmisiä järjestämään keskustelutilaisuuksia, kurssitoimintaa ja muuta vastaavaa.

Kerromme myös, että kirkon päättäjät valitaan Kauniaisissa marraskuussa. Seurakunnan luottamushenkilöt päättävät tärkeistä asioista: keitä palkataan, millaista toimintaa järjestetään, miten resursseja käytetään ja ketä autetaan. Äänesi on siis

mukana muovaamassa seurakunnan tulevaisuutta seuraavaksi nelivuotiskaudeksi.

Olemme lisäksi haastatelleet Porvoon hiippakunnan piispaa Bo-Göran Åstrandia, joka toimitti piispantarkastuksen Grankulla svenska församlingissa syyskuun lopussa ja lokakuun alussa. Piispantarkastuksia ei järjestetä joka päivä. Grankulla svenska församlingissa edellinen piispantarkastus järjestettiin vuonna 2014, joten kyseessä oli hiippakunnan nykyisen piispan ensimmäinen piispantarkastus kaupungissa.

On syksy ja jälleen Kauniaisten musiikkijuhlien aika. Tämän vuoden festivaali järjestetään 23.10.–1.11. Mitä kaikkea on tarjolla tänä vuonna festivaalilla? Vastauksen löydät lehden sivuilta.

Tapasimme hiljattain myös kesätvyysjuoksija Mustafe Muusen, joka vieraili Kauniaisissa innostamassa lapsia liikumaan ja puhumassa siitä, miksi liikunnalla voi olla niin suuri merkitys lasten ja nuorten elämässä.



Seniorvardagsrum ger möjlighet att träffa andra

Den första träffen inom vardagsrumsverksamheten för seniorer i Grankulla ordnades i maj 2023 i Villa Apollo. Nu finns det sammanlagt fyra vardagsrum av detta slag i staden och flera är sannolikt på kommande. Två av vardagsrummen är öppna för alla och två endast för de boende i höghusen där träffarna ordnas. Vi skriver om verksamheten som är fri, oftast utan skilt program, och ger äldre i staden en möjlighet att träffas och dricka kaffe tillsammans.

I tidningen, med bland annat seniorer som tema, rapporterar vi också från mässan Seniorryran som nu ordnades för andra gången. Cirka 200 personer besökte Villa Junghans under dagen. Totalt 30 utställare – vilket var fler än tidigare – hade anmält sig till evenemanget, som nu redan klassas som en tradition av arrangörerna.

Du får också läsa en intervju med Marjukka Nyberg, som brinner för att jobba för pigga äldre människor och för deras möjligheter att arbeta om de så vill. Själv vill hon gärna fortsätta arbeta också som pensionär och hon vill nu komma i kontakt med likasinnade i Grankulla för att skapa diskussionsträffar, kursverksamhet osv.

Vi noterar också att kyrkans beslutsfattare i Grankulla väljs i november. De förtro-

endevalda i församlingen beslutar om viktiga frågor: vem som anställs, hur verksamhet som ordnas, hur resurser används och vem som får hjälp. Din röst är alltså med och formar församlingens framtid för den kommande fyraårsperioden.

Vi har dessutom intervjuat Borgå stifts biskop Bo-Göran Åstrand som förrättade biskopsvisitation i Grankulla svenska församling i slutet av september och början av oktober. En biskopsvisitation ordnas inte varje dag. I Grankulla svenska församling skedde detta senast år 2014 och nu var det därmed första gången för stiftets nuvarande biskop att genomföra en visitation i staden.

Det är höst och dags för årets version av Grankulla musikfest som ordnas 23.10.–1.11. Vad bjuds det på i år under festen? Svaret hittar du inne i tidningen.

Härom veckan träffade vi också långdistanslöparen Mustafe Muuse som besökte Grankulla för att inspirera barnen till att röra på sig och tala om varför motion kan ha en stor betydelse i barn och ungas liv.



JAN SNELLMAN
PÄÄTOIMITTAJA
CHEFREDAKTÖR

kolumni ■ kolumnen

Askelia kohti hyvää oloa ja turvallista ikääntymistä

FI KUN kysyimme asukkaiden mieltä pidettävästä, asukkaiden toiveena on ollut, että palveluihin pääsee jouhevasti ja palvelupolut ovat potilaalle ja asiakkaalle selkeät.

Yhdenmukaistimme ikääntyneiden neuvontaa ja palveluihin pääsyä **Seniörifon** kautta. Tavoitteena on, että apua, ohjausta ja palvelutarpeen arviointia saa yhdestä yhteydenotosta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Kotona asumisen tukeminen on vahvistunut hyvinvointialueen keskeiseksi tavoitteeksi. Kehittämisen painopisteisiin kuuluvat kotiin tuotavat palvelut, etäpalvelut ja turvallinen kotona asu-

minen.

Granilaiset ovat ottaneet Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen **digitaalisen asiainnin eli Lunnan** omakseen. Keväällä 2026 palvelua käytti jo liki 60 prosenttia kaupungin asukkaista. Kauniainen erottuu hyvinvointialueen korkeimmalla digitaalisen asiainnin käyttöasteella. Lunnassa voi asioida chatin ja kiireettömien viestien avulla silloin, kun se itselle sopii.

Hyvä elämä rakentuu monesta asiasta. Sujuva pääsy palveluihin on tärkeää, yhtä tärkeää ovat läheiset ihmiset, ystävät, osallisuus ja mahdollisuus viettää aktiivista arkea. Käynnistimme hyvinvoinnin tueksi yli 65-vuotiaille suunnattuja **Virtaa arkeen**

-elintaparyhmiä. Osallistujat ovat kertoneet, että heidän hyvinvointinsa, liikunnan määrä ja motivaatio ovat lisääntyneet. Olemme iloisia, että toiminta on kiinnostanut asukkaita Kauniaisissa.

Ikääntyneiden aktiivista arkea ja osallistumista vauhditettiin myös alueellisella **Kesäkävelykampanjalla**. Kampanja toteutettiin yhteistyössä hyvinvointialueen ja kuntien kanssa. Kauniainen saavutti kuntien kävelykampanjassa kolmannen sijan – onnittelut granilaisille reippailijoille.

Liikkuminen, ravitsemus, uni, mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet ovat keskeisiä terveyttä, toimintakykyä ja arjessa pärjäämistä tukevia tekijöitä. **Hyvinvointia seniorin**

arkeen -digipolku tarjoaa tietoa ja käytännön tukea näillä osa-alueilla.

Syksyllä avattu digipolku on kestoaltan 12 viikkoa ja se tarjoaa mahdollisuuden arvioida omaa hyvinvointiaan, saada luotettavaa tietoa terveyden tueksi sekä löytää käytännön keinoja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Löydät digipolun Lunnasta, ja voit käyttää sitä tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella.

Tavoitteenamme hyvinvointialueella ei ole ainoastaan turvata pääsyä palveluihin, vaan olla myös mahdollistamassa yhteistyössä virkeää, turvallista ja onnellista arkea.

Steg mot välbefinnande och ett tryggt åldrande

SE NÄR vi har frågat invånarna vad de önskar sig har de lyft fram att det ska vara lätt att få den service man behöver och att servicestigarna ska vara tydliga för både patienter och klienter.

Genom **Seniorinfo** har vi gjort rådgivningen för äldre och vägen till tjänster mer enhetlig. Målet är att en enda kontakt ska räcka för att få hjälp och vägledning samt, vid behov, en bedömning av servicebehovet i ett så tidigt skede som möjligt.

Att stödja äldre så att de kan bo kvar hemma har blivit ett centralt mål för välfärdsområdet. Därför satsar vi särskilt på att utveckla tjänster som ges i hemmet och distanstjänster och arbetar för att äldre ska kunna bo tryggt hemma.

Grankullaborna har tagit Västra Nylands välfärdsområdes **digitala service-**

kanal Lunna till sig. Våren 2026 använde redan nästan 60 procent av stadens invånare tjänsten. Grankulla har den högsta användningsgraden för digitala tjänster i välfärdsområdet. I Lunna kan du chatta och skicka icke-brådskanie meddelanden när det passar dig.

Men ett gott liv handlar om mer än smidig tillgång till tjänster. Närstående och vänner, delaktighet och möjligheten till en aktiv vardag är också viktiga. För att främja välbefinnandet startade vi grupper för livsstilshandledning **Vitalitet i vardagen** för personer över 65 år. Deltagarna har berättat att de mår bättre, känner sig mer motiverade och rör på sig mer. Vi är glada över att verksamheten har väckt intresse i Grankulla.

Den regionala **Sommarpromenadkampanjen** var ett annat sätt att uppmuntra

äldre att röra på sig och delta. Välfärdsområdet genomförde kampanjen tillsammans med kommunerna i området, och Grankulla kom på tredje plats i tävlingen mellan kommunerna. Grattis till alla promenadglada Grankullabor!

Fysisk aktivitet, kost, sömn, psykiskt välbefinnande och sociala relationer bidrar väsentligt till hälsan, funktionsförmågan och förmågan att klara vardagen. Den digitala stigen **Välbefinnande i seniorvardagen** ger information och praktiskt stöd inom de här områdena.

Stigen öppnades i höst och sträcker sig över tolv veckor. Den ger dig möjlighet att bedöma ditt eget välbefin-

nande, få tillförlitlig information som stöd för din hälsa och hitta konkreta sätt att bevara din funktionsförmåga. Du hittar stigen i Lunna och kan använda den på en dator, pekplatta eller smarttelefon.

Vi vill trygga tillgången till tjänster. Men vi vill också – tillsammans med andra – bidra till en aktiv, trygg och lycklig vardag.



SANNA SVAHN
HYVINVOINTIALUE-
JOHTAJA,
LÄNSI-UUDENMAAN
HYVINVOINTIALUE
VÄLFÄRDSOMRÄDES-
DIREKTÖR, VÄSTRA
NYLANDS VÄLFÄRDSOMRÄDE



Elämä
ON RUOKAA

Livet
ÄR MAT



Voim./
Gäller 14.–18.10.

13⁹⁰

Kotkan Lihamestarit
Mestarin
mehevämpi
naudan jauheliha/
Malet nötkött
1 kg



Voim./
Gäller 14.–18.10.

4⁰⁰
2 KPL/ST.

Viola
Tuorejuustot/
Färskostar
200 g (10,00/kg)
(30 pv alin hinta/
senaste 30 dagars
lägsta pris 2,45–2,49)



Voim./
Gäller 14.–18.10.

Coop
Kiivi/Kiwi
500 g rasia/ask
(3,98/kg)

1⁹⁹



Voim./
Gäller 14.–18.10.

Kotimaista
**Perunapussi/
Potatispåse**
2 kg (0,50/kg)

0⁹⁹



Voim./
Gäller 14.–18.10.

Mehukatti
**Mehutiiviste/
Saftkoncentrat**
metsämansikka
tai päärynä/
smultron eller
päron
1,5 l (3,33/l)
(30 pv alin hinta/
senaste 30 dagars
lägsta pris 7,35)

4⁹⁹



Voim./
Gäller 14.–18.10.

24⁰⁰
2 KPL/ST.

Libero Up&Go
ja/och Comfort
**Teippi- ja
housuvaipat/
Tejpbäljor och
byxblöjor**
Mega Pack
(30 pv alin hinta/
senaste 30 dagars
lägsta pris
15,49–15,79)

Hinnat voimassa S-market Granissa 14.–18.10. mikäli tuotteen kohdalla ei toisin mainita.
Kampanjatuotteita saatavilla rajoitettu erä. /
Priserna gäller i S-market Grani 14–18.10 ifall inte annat nämns vid produkten.
Ett begränsat antal annonserade produkter.
Aukioloajat löydät S-mobilista 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)



VBO
vbo.fi

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

Granikirjastossa tapahtuu | På gång i Granibibban

Rakkaudellinen äänikirjaklubi

To 22.10. Klo 18.00



Kirjailija
Elina Hirvonen
ja äänikirjalukija
Anna Saksman



Lue lisää: kauniainen.fi/kirjasto

TERVETULOA JOKA PÄIVÄ

klo 10:30-22:00

Kotipizza Grani



**KOTI
PIZZA®**

Ylpeästi mukana tukemassa GrIFK käsipalloa
ja paikallista seuratoimintaa Kauniaisissa.

Kauniaisissa KÄY KAUPPA.

Kysyntää on erityisesti perheasunnoista.
Kutsu meidät maksuttomalle arviokäynnille.

Som stolt sponsor av GrIFK Handboll stöder vi
det lokala föreningslivet i Grankulla.

Bostadsmarknaden HÄR ÄR LIVLIG.

Och efterfrågan på familjebostäder
är just nu särskilt stor.
Bjud in oss på ett kostnadsfritt värderingsbesök!

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





agenda

TAPAHTUU KAUNIAISSA ■ DET HÄNDER I GRANKULLA

■ 14.10. keskiviikko onsdag

TYÖTTÖMIEN AAMIAINEN klo 8–9.30 Kauniaisten kirkon nuorten tilassa. Tervetuloa nauttimaan kevyestä aamiaisesta ja viettämään aikaa yhdessä. Lisätietoja: sonja.holkerinoja@evl.fi.

■ 19.10. maanantai måndag

VARTIN HARTAUS 12.45 ja **MAANANTAIAKAHVILA** klo 13–15 Sebastoksessa.

SYKSYN LUENTOSARJA klo 18 Sebastoksen kahviossa. Kari Kuula: Onko islamilla ja kristinuskolla sama Jumala? Maailman-uskontojen vertailua.

■ 20.10. tiistai tisdag

TISDAGSTRÄFFEN kl. 13.30 i övre salen. Gäst: Vår nya stifts-sekreterare för församlingsdiakoni Jessica Emaus. Arr. Grankulla sv. frs.

■ 21.10. keskiviikko onsdag

PERHESOPPA klo 15–18 Sebastoksessa. Lapsiperheiden kohtaamispaikka. Klo 15 välipalaa ja läksyjentekoa koululaisille. Klo 16–17.30 keittopöytäillinen ja klo 17.15 iltahetki kappelissa. Toiminta on maksutonta.

FAMILJEKVÄLL kl. 17.00 i Grankulla kyrka med matservering, program och andakt. Arr. Grankulla sv. frs.

FREDSBÖN kl. 18.00 i Grankulla kyrka.

■ 22.10. torstai torsdag

SUOMALAISEN SEURAKUNNAN SEURAKUNTAVAALI-ILTA klo 18 kirkkosalissa. Seurakuntavaalien ehdokasilta, jossa ohjelmassa matalan kynnyksen vaalipaneeli ja mahdollisuus tutustua seurakuntavaalien ehdokkaisiin. Tervetuloa!

■ 23.10. perjantai fredag

NELIVUOTIAIDEN SYNTTÄRIT klo 17.30 kirkolla. Juhlitaan tänä vuonna 4 vuotta täyttäviä. Juhlahjelmassa musiikkiteatteri ja herkuttelua. Ilmoittautuminen 21.10. mennessä seurakunnan nettisivujen tapahtumakalenterin kautta.

■ 25.10. sunnuntai söndag

HÖGMÄSSA OCH KYRKKAFFE MED TEMAT FÖRSAMLINGS-VAL EFTERÄT kl. 12 i Grankulla kyrka. Kandidaterna i församlingsvalet deltar i kyrkkaffet i övre salen efteråt. Arr. Grankulla sv. frs.

■ 31.10. lauantai lördag

PYHÄINPÄIVÄN MESSU JA KIRKKOKAHVIT klo 10. Liturgina Maria Puotiniemi, saarnaajana Mimosa Mäkinen ja kanttorina Teija Palolahti. Mukana Kauniaisten ja Olarin kirkkokuorot. **PYHÄINPÄIVÄN ENKELIPOLKU** klo 16–19 Kauniaisten hautausmaalla. Tunne, miten enkelipolku tuo valon pimeyteen. Samalla voitte lasten kanssa muistella jo tästä elämästä pois lähteneitä läheisiä, ystäviä ja isovanhempia. Enkelipolun lähtöpaikka on Kauniaisten hautausmaan pääportin ja parkkipaikan vieressä. Polkua voi kiertää omaan tahtiin.

ALLHELGONADAGENS HÖGMÄSSA kl. 12. Vi läser upp namnen på de församlingsmedlemmar som avlidit under året och tänder ett ljus för var och en av dem. Kyrkkaffe i övre salen efteråt. **ÄNGLASTIG PÅ GRAVGÅRDEN** kl. 16–19. Änglastigen startar från gravgårdens huvudport vid parkeringen. Kom med och upplev havet av små ljus som lyser upp i mörkret! Passar för familjer med barn i alla åldrar. Ingen avgift, ingen förhandsanmälan. Vi bjuder på varm saft. Mera info: daniela.hilden@evl.fi. Arr. Grankulla sv. frs i samarbete med finska församlingen.

■ 3.11. tiistai tisdag

TISDAGSTRÄFFEN kl. 13.30 i övre salen. Gäst: Anna-Lena Särs berättar om sin tid i Senegal. Arr. Grankulla sv. frs.

SANA SOI -ILTA, klo 18.30. Musiikkivieras The Voice on Finlandis-takin tuttu Jesse de Jong. Puhe Kai Lappalainen. Houseband, rukousta, iltatee. Vapaa pääsy. Raamattuopisto, Helsingintie 10.

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



elämäнкаari ■ livsbågen

Kauniaisten suomalainen seurakunta

Kastetut

Elias Artturi Saari
Rasmus Eino Ilari Turunen

Kuolleet

Saari Marja Leena, 85 v.

Grankulla svenska församling

Döpta

Clara Christina Silén
Edward Johan Harry Borenus
William Olof Hugo Borenus

Avlidna

Ulla Angela Tupamäki, 77 år
Anna Lisa Arppe, 98 år
Carola Regina Schröder, 83 år

Seurakuntaan kuulumaton Ej medlem i församling

Kuolleet, döda

Tina Monika Teresa Kruse-Stråhlman
Pipu Anneli Tiikanen

uutiset ■ nyheter



Kauniainen panostaa oppimiseen ja vetovoimaan ilman veronkorotuksia

Kauniaisten kaupunginjohtaja Christoffer Masar esitteli talousarvioesityksensä vuodelle 2027 maanantaina 5.10. valtuuston talousarvioinfossa. Esitys on tasapainossa, eikä veroprosentteihin esitetä muutoksia. Kaupunginhallitus aloitti kaupunginjohtajan esityksen käsittelyn 5.10. ja kaupunginvaltuusto päättää vuoden 2027 talousarviosta 16.11.2026.

Kauniainen perustaa erityisopetukseen kahdeksan uutta tehtävää. Varhaiskasvatukseen tulee vuoden 2027 alusta kaksi varhaiskasvatuksen erityisopettajaa, toinen suomen- ja toinen ruotsinkieliseen varhaiskasvatukseen. Perusopetukseen perustetaan elokuusta alkaen kuusi erityisopetuksen tehtävää, ja ruotsinkieliseen perusopetukseen perustetaan kaksi uutta erityisluokkaa.

Yrittäjäilta kutsuu koolle yrittäjät 29.10.

Tämän vuoden Yrittäjäilta toteutuu kaupunginjohtaja Christoffer Masarin isännöimänä kaupungintalolla 29.10.2026 kello 18.00. Yrittäjäilta on tarkoitettu kaikille Kauniaisten alueen yrittäjille. Iltaan ovat tervetulleita myös ne, jotka eivät vielä ole Kauniaisten Yrittäjät ry:n jäseniä.

Illan ohjelmassa on Yrittäjyy- ja elinkeino-ohjelman 2026–2029 esittely ja vapaata keskustelua ajankohtaisista asioista.

Kauniainen käveli itsensä pronssille – katseet jo ensi kesään

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kuntien kesän 2026 kävelykampanja on tullut päätökseensä, ja Kauniainen nappasi hienosti kolmannen sijan. Edelle ehtivät voiton vienyt Inkoo sekä toiseksi sijoittunut Hanko.

Kauniaisissa lopputulokseen suhtaudutaan urheilu-hengellä: ei hävitty huonoille. Valmennusjohto eli kaupungin kävelyasiantuntijat ovat ryhtyneet perusteelliseen jälki-puintiin. Suoritusta analysoidaan tarkasti, ja katseet on jo suunnattu tulevaan. Yksi asia on ainakin selvä: markkinointia pitää parantaa. Myös kampanjan ajankohtaa saatetaan harkita uudelleen.

Koska urheilijoita pitää myös palkita, osallistujien kesken on arvottu palkintoja. Tällä kertaa palkinnot ovat erityisen osuvia: jalkahoitoja paikallisessa hoitolassa. Jalkojen huolto onkin tärkeä osa menestyksellistä kävelyuraa – etenkin, jos tavoitteena on palata ensi kesänä entistä kovemmassa iskussa.

Arvonnessa voittaneisiin ollaan henkilökohtaisesti yhteydessä.

Tervetuloa Yhdistysiltaan 19.11.

Kauniaisten kaupunki kutsuu kaikki Kauniaiisiin rekisteröidyt tai kaupungissa toimivat yhdistykset lämpimästi tervetulleiksi yhdistysiltaan torstaina 19.11. klo 18.00–20.00 kaupungintalon valtuustosaliiin (Kauniaistentie 10).

Illan teemana on osallisuus ja inklusio. Tavoitteena on tuoda yhdistykset ja kaupungin toimijat yhteen, vahvistaa yhteistyötä ja jakaa kokemuksia. Keskustelemme yhteisistä mahdollisuuksista ja haasteista sekä siitä, miten voimme yhdessä lisätä asukkaiden osallistumismahdollisuuksia ja hyvinvointia. Illassa on tilaa myös uusille ideoille, kohtaamisille ja verkostoitumiselle.

Ilmoittaudu yhdistysiltaan täällä: <https://tinyurl.com/ynmtsarw>

Grankulla satsar på lärande och attraktionskraft utan skattehöjningar

Grankullas stadsdirektör Christoffer Masar presenterade måndagen den 5.10 sitt budgetförslag för 2027 vid fullmäktiges budgetinfo. Förslaget är i balans och inga ändringar i skattesatserna föreslås. Stadsstyrelsen inledde behandlingen den 5.10, och stadsfullmäktige beslutar om budgeten för 2027 den 16.11.2026.

Grankulla inrättar åtta nya uppgifter inom specialundervisningen. Från början av 2027 får småbarnspedagogiken två speciallärare, en inom den finskspråkiga och en inom den svenskspråkiga småbarnspedagogiken. Inom den grundläggande utbildningen inrättas sex uppgifter inom specialundervisningen från och med augusti, och i den svenskspråkiga grundläggande utbildningen inrättas två nya specialklasser.

Företagarkvällen samlar företagare 29.10

Årets Företagarkväll ordnas i stadshuset 29.10.2026 kl. 18.00 med stadsdirektör Christoffer Masar som värd. Företagarkvällen riktar sig till alla företagare i Grankulla. Även företagare som ännu inte är medlemmar i Grankulla Företagare rf är varmt välkomna.

På programmet står en presentation av programmet för entreprenörskap och näringsliv 2026–2029 samt fri diskussion om aktuella saker.

Grankulla promenerade sig till en bronsplats – siktet är inriktat på nästa sommar

Promenadkampanjen för kommunerna inom Västra Nylands välfärdsområde sommaren 2026 har nått sitt slut. Grankulla lyckades kamma hem en tredjeplats. Två kommuner placerade sig före Grankulla, Ingå på första plats och Hangö på andra plats.

I Grankulla hanterar vi slutresultatet i sportsmannanda: vi förlorade inte mot dåliga motståndare. Tränarteamet, alltså stadens promenadexperter har inlett en grundlig debriefing. De analyserar prestationen noggrant och siktar redan på följande evenemang. En sak är åtminstone klar: marknadsföringen behöver förbättras. Tidpunkten för kampanjen kunde eventuellt också vara en annan.

Eftersom idrottare också ska belönas, har priser lottats ut till deltagarna. Den här gången är priserna särskilt träffande: behandling i en lokal fotvårdssalong. Fotvård är en viktig del av en framgångsrik promenadkarriär, särskilt om målet är att återvända i ännu bättre form nästa sommar.

Vinnarna i utlottningen kontaktas personligen.

Välkommen till Föreningskväll 19.11

Grankulla stad hälsar alla föreningar som är registrerade i eller verksamma i Grankulla varmt välkomna till föreningskvällen torsdag 19.11 kl. 18.00–20.00 i stadshusets fullmäktigesal (Grankullavägen 10).

Före själva programmet ordnas ett föreningstorg i aulan kl. 17.00–18.00, där föreningarna kan presentera sin verksamhet och lära känna varandra.

Kvällens tema är delaktighet och inkludering. Målet är att föra samman föreningarna och stadens aktörer, stärka samarbetet och utbyta erfarenheter. Vi diskuterar gemensamma möjligheter och utmaningar samt hur vi tillsammans kan öka invånarnas möjligheter att delta och främja deras välbefinnande. Under kvällen finns också utrymme för nya idéer, möten och nätverkande.

Anmäl dig till föreningskvällen här: <https://tinyurl.com/ynmtsarw>

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 Lastenteatteri Taimine esittää Mainio Herra Iloinen -näytelmän kirjastossa la 24.10. klo 11.00. Suurimman kaupungin korkeimmassa talossa asuu herra Iloinen. Iltaisin hän loikoilee katsellen tähtiä, eikä muita silloin ole, vain hän ja tähdet. Yhtenä aamuna alemman kerroksen tyhjiin asuntoon muuttaa jotakin keltaista. Se on neiti Sitruuna. Mutta sitruunan kanssa ei ole helppoa ystäväystyä. Voiko niin erilaisen ihmisen kanssa edes olla ystävä? Lastenteatteriesitys sopii 2–6 -vuotiaille. Esitys on kaksikielinen suomeksi ja ruotsiksi. Ilmainen pääsy.

SE Barnteatern Taimine uppträder med föreställningen Den förträfflige herr Glad i biblioteket lör 24.10 kl. 11.00. I det högsta huset i den största staden bor herr Glad. På kvällarna ligger han och ser på stjärnorna, och då är där ingen, utom han och stjärnorna. En morgon flyttar något gult in i den tomma lägenheten under hans. Det är fröken Citron. Att försöka bli vän med en citron är inte lätt. Kan man ens bli vän med någon som är så olika? Barnteaterföreställningen passar för 2–6-åringar. Föreställningen är tvåspråkig på finska och svenska. Gratis inträde.

suosittelemme ■ vi rekommenderar



Millhill Big Band. Grani Jazz Festival järjestetään yhteistyössä Kauniaisten kaupungin kanssa.
Millhill Big Band. Grani Jazz Festival ordnas i samarbete med Grankulla stad.

Grankulla får ny jazzfestival

SE **GRANI** Jazz Festival är namnet en på ny festival som ordnas under tre dagar i november i Nya Paviljongen i Grankulla. Den 4 juni 1926 anlände ångbåten Andania till Södra hamnen i Helsingfors. Då kom jazzen symboliskt till Finland när fartygets orkester Andania Yankees introducerade denna nya musikstil i vårt land. Understödsföreningen för jazzmusik i Grankulla rf uppmärksammar detta 100-årsjubileum genom att arrangera den nya jazzfestivalen. Publiken får lyssna till melodisk swing- och jazzmusik spelad av både mindre och större sammansättningar.

- Vi hoppas förstås att festivalen ska bli lika populär som den årligen återkommande Åkes Jazzfestival och att även den nya festivalen ska bli ett årligen återkommande evenemang, berättar **Rabbe Hjelt** från Understödsföreningen för jazzmusik i Grankulla rf, som är arrangör.

Föreningen har i många år också ordnat en jazzkonsert på

hösten. Den har varit mycket populär och publiken har ibland undrat varför det bara är en enda konsert.

- Många solister och orkestrar har också varit intresserade av att få komma och uppträda i Grankulla. Och så tyckte vi förstås att vår egen hemstad ju borde ha en egen jazzfestival, så som de flesta stora metropoler har, säger Rabbe med ett leende.

Tror du att ni fyller salen tre kvällar i rad?

- Det får vi hoppas. Vi har ju ett mångsidigt program med både små och stora orkestrar samt skickliga solister. Vi hoppas också att många elever och lärare från Grankulla musikinstitut ska komma. Vi inbjuder dem alltid på våra konserter så att de ska bli bekanta med denna svängiga musikstil. Vår musikförenings huvudmål är ju att hålla dylik musik vid liv även bland kommande generationer, säger Rabbe.

Kauniainen saa uuden jazzfestivaalin

FI **GRANI** Jazz Festival on uusi festivaali, joka järjestetään marraskuussa kolmena päivänä Uudessa Paviljongissa Kauniaisissa. Höyrylaiva Andania saapui 4. kesäkuuta 1926 Helsingin Eteläsatamaan. Jazzin katsotaan tuolloin saapuneen symbolisesti Suomeen, kun laivan Andania Yankees -orkesteri esitteli tämän uuden musiikkityylin maassamme. Kauniaisten jazzmusiikin kannatusyhdistys ry juhlistaa 100-vuotista merkivuotta järjestämällä uuden jazzfestivaalin. Yleisö pääsee kuuntelemaan melodista swing- ja jazzmusiikkia sekä pienempien että suurempien kokoonpanojen esittämänä.

- Toivomme tietenkin, että festivaalista tulee yhtä suosittu kuin vuosittain järjestettävä Åken Jazzfestivaali ja että myös uudesta festivaalista muodostuu jokavuotinen tapahtuma, kertoo järjestäjänä toimivan Kauniaisten jazzmusiikin kannatusyhdistys ry:n puheenjohtaja **Rabbe Hjelt**.

Yhdistys on jo useiden vuosien ajan järjestänyt syksyisin myös jazzkonsertin. Se on ollut erittäin suosittu, ja yleisö on toisinaan ihmetellyt, miksi konsertteja järjestetään vain yksi.

- Monet solistit ja orkesterit ovat myös olleet kiinnostu-

neita tulemaan esiintymään Kauniaisiin. Ja ajattelimme tietysti, että omalla kotikaupungillammekin pitäisi olla oma jazzfestivaali, kuten useimmilla maailman suurilla metropoleilla, Rabbe sanoo hymyillen.

Uskotko, että saatte salin täyteen kolmena iltana peräkkäin?

- Toivottavasti. Meillä on monipuolinen ohjelma, jossa esiintyy sekä pieniä että suuria orkestereita ja taitavia solisteja. Toivomme myös, että monet Kauniaisten musiikkiopiston oppilaat ja opettajat tulevat paikalle. Kutsumme heidät aina konsertteihimme, jotta he pääsevät tutustumaan tähän svengaavaan musiikkityyliin. Musiikkiyhdistyksemme päätavoitteena on pitää tällainen musiikki elävänä myös tulevien sukupolvien keskuudessa, Rabbe sanoo.

Nya Paviljongen – Uusi Paviljonki, klo 18.00–20.00

Pe/F 13.11. Grani Swing Band & Bianca Morales & Mauri Saarikoski.
La/L 14.11. Grani Swing Band & Dizzy Queens & Mauri Saarikoski.
Su/S 15.11. Millhill Big Band & Alex Ikonen.
Liput/Biljetter Lippu.fi.

luontonurkka ■ henriks hörna



FI **PIKKUTIKKAA** ei näe kovin usein, mutta se ei ole vielä uhanalainen laji.

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

SE **DEN** mindre hackspetten ser man inte så ofta, men den är ännu inte en hotad art.

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

Grankulla Kammarkör till Ingå och Helsingfors

SE **GRANKULLA** Kammarkör satsar i höst på ett av de mest uppskattade körverken i vår tid: Popularis. Konserten tar sin utgångspunkt i den svenska tonsättaren Märten Janssons hyllade Missa Popularis – en modern mässa som förenar nutida klang med levande folkmusiktradition. Sedan premiären 2015 har verket fått internationell spridning och blivit mycket populärt.

Det blir konserter både i Ingå och Helsingfors.

- Popularis är en konsert som förenar kraft, närhet och nordisk musikalisk tradition, säger körens informatör **Carita Erna**.

På scenen står Grankulla Kammarkörs cirka 60 sångare.

- Tillsammans skapar de en varm, nordisk klang som bär musiken fram med både precision och hjärta. Kvällen förstärks ytterligare av pianisten Ahti Alavillamo, vars lyhörda spel ger verken en klar och levande färg, samt stråckkvintetten Academia, som tillför djup, elegans och ett rikt klangrum, säger Carita Erna.

Konserten leds av dirigent Håkan Wikman. Under hans ledning framförs också ett urval av den norska kompositören Ola Gjeilos verk. Musik som enligt kören lyfter, värmer och skapar ett ögonblick av stillhet mitt i höstens tempo.

Fredag 30.10 klockan 19 Ingå kyrka. Lördag 31.10 klockan 18 Heliga hjärtats kapell, Helsingfors.



Grankulla Kammarkör konsertoi Inkoossa ja Helsingissä

FI **GRANKULLA** Kammarkör panostaa tänä syksynä yhteen aikamme pidetyimmistä kuoroteoksista, Popularikseen. Konsertin keskiössä on ruotsalaisen säveltäjän Märten Janssonin ylistetty Missa Popularis – moderni messu, jossa yhdistyvät nykyaikainen sointimaailma ja elävä kansanmusiikkiperinne. Vuonna 2015 kantaesityksensä saanut teos on saavuttanut kansainvälistä suosiota.

Konsertit järjestetään sekä Inkoossa että Helsingissä.

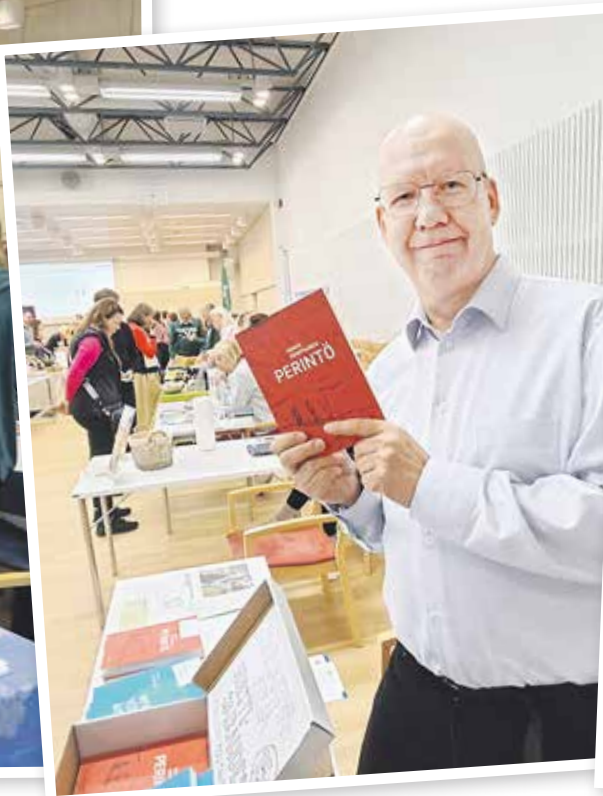
- Popularis on konsertti, jossa yhdistyvät voima, läheisyys ja pohjoismainen musiikkiperinne, kertoo kuoron tiedottaja **Carita Erna**.

Lavalle nousee siis noin 60 laulajasta koostuva Grankulla Kammarkör.

- Yhdessä he luovat lämpimän, pohjoismaisen soinnin, joka vie musiikkia eteenpäin sekä tarkasti että sydämellä. Konserttia täydentävät pianisti Ahti Alavillamo, jonka herkkä soitto tuo teoksiin kirkkautta ja elävyyttä, sekä jousikvintetti Academia, joka tuo musiikkiin syvyyttä, eleganssia ja rikasta sointia, Carita Erna kertoo.

Konsertin johtaa kapellimestari Håkan Wikman. Hänen johdollaan kuullaan myös valikoima norjalaisen säveltäjän Ola Gjeilon teoksia. Kuoron mukaan musiikki kohottaa mieltä, lämmittää ja tarjoaa hetken rauhaa syksyn kiireiden keskellä.

Perjantaina 30.10. klo 19 Inkoon kirkossa. Lauantaina 31.10. klo 18 Pyhän Sydämen kappelissa Helsingissä.



Tänä vuonna oli enemmän näytteilleasettajia kuin viime vuonna. Kirjailija ja sarjakuvapiirtäjä Heikki Kempainen (keskellä) oli yksi heistä. Aila Thurin ja Petri Lehtinen oikealla. I år var antalet utställare större än i fjol. Författaren och serietecknaren Heikki Kempainen (i mitten) var en av dem. Till höger Aila Thurin och Petri Lehtinen.

Seniorihulinat järjestettiin Kauniaisissa

Kauniaisten toiset Seniorihulinat järjestettiin torstaina 24.9. Villa Junghansissa. Seniorihulinat on pienmessutapahtuma, jonka tarkoituksena on tuoda saman katon alle toimijoita, joiden palveluista ja tuotteista on iloa ja hyötyä senioreille.

Tuotteita ja palveluita esittelevien näytteilleasettajien lisäksi tapahtumassa oli monipuolista ohjelmaa. Päivän aikana ohjelmassa oli muun muassa ohjattuja jumppatuokioita, ortopedin luento ja sauvakävelyä. Arpa-ajaiset järjestettiin tasatunnein. Kahvilasta vastasi Grankulla Marthaförening ja tilaisuuden juonsi Petri Lehtinen.

Tavoitteenamme on luoda tapahtumasta jokavuotinen perinne Kauniaisissa, Grani Lähiapu ry:n Aila Thurin sanoi jo viime vuonna. Tämän vuoden Seniorihulinoissa hän saattoi todeta, että tapahtumasta on nyt tullut perinne. Ja vieläpä suosittu sellainen.

– Tänä vuonna meillä on enemmän näytteilleasettajia kuin viime vuonna. Viime vuonna heitä oli 25 ja tänä vuonna il-

moittautuneita myyjiä on 30, hän kertoo.

Yksi arpajaisissa palkinnon voittaneista oli Kaj Kankaanpää, joka osallistui messuille jo viime vuonna.

– On hienoa, että meille senioreille järjestetään tällainen tapahtuma. Täällä on monipuolisesti tarjolla erilaisia asioita, joita seniorit tarvitsevat, sanoo Kankaanpää, joka toivoo tapahtumalle jatkoa myös ensi vuonna.

Toinen onnettaren suosikki oli Anne Huoponen, joka vieraili messuilla ensimmäistä kertaa.

– Olin yllättynyt, että täällä oli niin paljon väkeä ja näytteilleasettajia. Tulen fillarilla Targa Areenalta tänne hakemaan sateenvarjoni, joka jäi tänne eilen. Yllätyksekseni, kun ostin kolme arpaa, niin kaksi niistä voitti, hän nauraa.

Tarjonta messuilla oli hänen mielestä hyvä.

– On mm. terveyteen, hyvinvointiin ja näkökykyyn liittyvää ja vähän vaatteitakin. Positiivinen yllätys, hän toteaa.

Filip Hamro-Drotz pitää Seniorihulinoita erinomaisena aloitteena, sillä tapahtuma tuo yhteen ihmisiä yli kielirajojen.

– Tuntemme toisemme suurin piirtein, mutta meillä ei ole yhteisiä tapahtumia. Tämä on tärkeä tilaisuus erityisesti yksin asuville ikäihmisille. Annan tapahtumalle täydet pisteet, hän sanoo.

Yksi näytteilleasettajista oli Grani Helpin toimitusjohtaja Marjaana Nyberg, joka oli mukana tapahtumassa jo toista vuotta. Grani Help tarjoaa monipuolisia kotiin tuotavia palveluja, jotka tukevat kotona asumista.

Senioryra ordnades i Grankulla

Den andra Senioryran i Grankulla ordnades torsdagen den 24 september i Villa Junghans. Tanken med evenemanget är att samla aktörer under samma tak, vars tjänster och produkter kan vara till glädje och nytta för seniorer.

Utöver utställarna, som presenterade sina produkter och tjänster, bjöds det också på ett mångsidigt program. Under dagen ordnades bland annat sittgympa, en föreläsning av en ortoped och stavgång. Varje hel timme ordnades lotteri. Grankulla Marthaförening ansvarade för kaféet och Petri Lehtinen fungerade som konferencier.

Vårt mål är att göra evenemanget till en ärlig tradition i Grankulla, sade Aila Thurin från Grani Närhjälp rf redan i fjol. Under årets Senioryra kunde hon konstatera att det nu har blivit en tradition. En populär sådan.

– Vi har i år fler utställare än ifjol. Vi hade 25 förra året och i år 30 anmälda försäljare, säger hon.

En av dem som kammade hem pris i lotteriet var Kaj Kankaanpää, som deltog i mässan redan förra året.

– Det är fint att detta ordnas för oss seniorer. Här finns ett mångsidigt utbud av olika saker som seniorerna behöver, säger Kaj Kankaanpää som hoppas på en fortsättning nästa år.

En annan som hade Fru Fortuna på sin sida var Anne Huoponen, som besökte mässan för första gången.

– Jag blev överraskad över att det var så mycket folk och så många utställare här. Jag cyklade hit från Targa Arena för att hämta mitt paraply som jag glömde här i går. Till min stora förvåning vann jag på två av de tre lotter jag köpte, säger hon och skrattar.

Hon tycker att utbudet på mässan är bra.

– Här finns bland annat sådant som har med hälsa, välbefinnande och syn att göra, och lite kläder också. En positiv överraskning, konstaterar hon.

Filip Hamro-Drotz säger att Senioryran är ett toppenfint initiativ. Det här eftersom det lockar människor från olika håll och språk.

– Vi känner ungefär till varandra, men har inga gemensamma evenemang. Det här är en viktig tillställning framför allt för ensamstående äldre. Jag ger tummen upp, säger han.

En av utställarna var vd Marjaana Nyberg från Grani Help, som var med för andra året. Grani Help erbjuder mångsidiga tjänster för hemmet för att stödja boende hemma.

– Det här är ett härligt sätt att nätverka och ett välkommet inslag på hösten, konstaterar hon.

Grankulla stad erbjuder en lokal konstnär möjlighet att använda ett arbetsrum i Villa Junghans under ett år i taget. I vimlet på mässan träffar vi Heikki Kempainen, som för närvarande arbetar där. Han är aktuell med sin nya bok



Filip Hamro-Drotz.



Anne Huoponen.



JAN SNELLMAN

– Tämä on ihana verkostoitumistapa ja tervetullut tuulahdus syksyyn, hän toteaa.

Kauniaisten kaupunki tarjoaa Villa Junghansissa sijaitsevan työhuoneen paikallisen taiteilijan käyttöön vuodeksi kerrallaan. Messuvilinässä tapaamme Heikki Kempvaisen, joka juuri nyt työskentelee taiteilijatyöhuoneessa. Hän on ajankohtainen uuden ”Perintö”-kirjansa myötä, joka julkaistiin syyskuussa Helsingin sarjakuvafestivaaleilla. Hänen edellinen teoksensa ”Hyvää yötä äiti” käsitteli äidin muistisairautta.

– Olen viihtynyt hyvin täällä ja tuntuu, että on saanut paljon aikaiseksi kun lähtee kotiympyröistä pois. Tämä on kiva rakennus, hän sanoo ja jatkaa kirjan esittelyä messuvieraille.

Seniorihulinat järjestettiin yhteistyössä Grani Lähiapu ry:n, Kauniaisten kaupungin, Kauniaisten suomalaisen seurakunnan ja Grankulla svenska församlingin kanssa.



Kaj Kankaanpää.

”Perintö”, som gavs ut i september i samband med Helsingfors seriefestival. Hans föregående verk, ”Hyvää yötä äiti”, handlar om hans mammas minnessjukdom.

– Jag har trivts väldigt bra här och känner att jag har fått mycket gjort när jag kommit bort från hemmiljön. Det här är en trevlig byggnad, säger han och fortsätter presentera sin nya bok för gästerna på mässan.

Evenemanget ordnades i samarbete mellan Grani Närhjälp rf, Grankulla stad, Kauniaisten suomalainen seurakunta och Grankulla svenska församling.

Kahvia, rupattelua ja uusia tuttavuuksia

Seniori-Olohuone -toimintaa Kauniaisissa jo kolme vuotta

FI – SENIORI-OLOHUONE -TOIMINNAN juuret juontavat kolmen vuoden taakse, jolloin Kauniaisten kaupunki otti tavoitteekseen seniori-ikäisten yksinäisyyden vähentämisen. Seniori-Olohuone -toiminta käynnistyi Kauniaisten Etsivä vanhustyö -projektin ja molempien seurakuntien toimesta. Nykyään Granin Lähiapu ry on päävastuussa Seniori-Olohuone -toiminnasta, Granin Lähiapu ry:n toiminnanjohtaja **Aila Thurin** kertoo.

Kauniaisten ensimmäinen Seniori-Olohuone -tapaaminen pidettiin toukokuussa 2023 Villa Apollossa. Seniori-Olohuoneisiin ovat tervetulleita kaikki Kauniaisten seniori-ikäiset.

– Toiminta on varsin vapaata: lähinnä rupatellaan toisten kanssa kahvittelun merkeissä. Granin Lähiapu tarjoaa pulkahvit ja toiminta on osallistujille maksuton. Varsinaista ohjelmaa ei ole, mutta satunnaisesti sellaistaakin järjestetään. Eri Olohuone-tapaamisissa on silloin tällöin järjestetty ohjelmaa, kuten esimerkiksi askartelua pääsiäisen ja joulun alla, kukkakimppujen sitomista itselle kotiin vietäväksi kukka-kauppa Ihana Kukkasen lahjoittamista rescue-kukista. Clara Palmgren on käynyt pitämässä diaesityksiä Kauniaisten historiasta, Kauniaisten Lucia on käynyt laulamassa ja joskus on tullut kaupungilta tai LUVNilta henkilö kertomaan kuumusia, Thurin kertoo.

Thurin kysyi Laaksokujan senioreilta, mikä heidän mielestään on Seniori-Olohuoneen paras anti ja tällaisia vastauksia hän sai: täällä saa aina hyvää kahvia ja kun rupatellaan naapureiden kanssa oman talon asioista, niin nousee esille meitä kaikkia yhdistäviä asioita ja kehitysehdotuksia, jotka sitten viedään taloyhtiön hallitukselle tiedoksi.

Yksi tällaisista asioista oli tässä taannoin kovin jäykät ovipumput yhteisissä tiloissa, joten ovien avaaminen varsinkin ikäihmisille oli kovin raskasta ja rollaattorilla kulku vaikeaa. Juuri taloon muuttanut pariskunta koki hienoksi, että tapasi kerralla näin monta talon asukasta ja monta talon asiaa selvisi saman tien. Kahden viikon väli tapaamisissa oli heidän mielestään oikein sopiva. Vapaan rupattelun Laaksokujan seniorit kokivat hyväksi. Mikäli täällä olisi jotain ohjelmaa, niin tilaisuuden luonne muuttuisi kokonaan, he pohtivat, mutta eivät sulkeneet pois sitäkään.

Tällä hetkellä Kauniaisissa toimii neljä Seniori-Olohuonetta ja muutama uusi on suunnitteilla. Pääsääntöisesti kokoon-

tumispaikat ovat kerrostalojen kerhohuoneissa, ja tapaamiset tarkoitettu vain talon asukkaille. Tällaista Seniori-Olohuone-toimintaa on muun muassa Laaksokuja 2:ssa ja Casa Seniorissa. Kaikille avoimet Seniori-Olohuoneet kokoontuvat Villa Apollossa ja Bredanportti 8:ssa.

Rajaamiset vain oman kerrostalon senioreille johtuvat kerhohuoneiden rajallisista tiloista, Thurin kertoo ja toivoo, että toiminta laajenisi Kauniaisissa mahdollisimman moneen kerrostaloon.

– Jos sinulla on tiedossa Seniori-Olohuone -toimintaan soveltuva kerrostalon kerhohuone tai olet kiinnostunut itse vetämään tällaista toimintaa, niin otathan yhteyttä minuun, Thurin toteaa.

TARJA QVICKSTRÖM



AILA THURIN

Seniori-Olohuone -toiminta alkoi Laaksokujalla lokakuussa 2024. Kuva tämän syksyn ensimmäisestä tapaamisesta. Paikalla olivat tuolloin (vasemmalta): Jarl Hagelstam, Essi Kolkki, Ritva Rekola, Kaija Gullberg, Maritta Helin, Ritva Malmivuo, Monica Anttila ja Kai Anttila.

Seniorvardagsrummets verksamhet på Dalgränden inleddes i oktober 2024. Bilden är från höstens första träff. På plats var då (från vänster): Jarl Hagelstam, Essi Kolkki, Ritva Rekola, Kaija Gullberg, Maritta Helin, Ritva Malmivuo, Monica Anttila och Kai Anttila.

Kaffe, småprat och nya bekantskaper

Seniorvardagsrummet har varit verksamt i Grankulla i tre år

SE – SENIORVARDAGSRUMMETS rötter sträcker sig tre år tillbaka i tiden, då Grankulla stad satte som mål att minska ensamheten bland seniorer. Verksamheten startades inom ramen för projektet Uppsökande äldrearbete i Grankulla och av de båda församlingarna. I dag har Grani Närhjälp rf huvudansvaret för verksamheten, berättar verksamhetsledare **Aila Thurin**.

Den första träffen inom Seniorvardagsrummet i Grankulla ordnades i maj 2023 i Villa Apollo. Alla seniorer i Grankulla är välkomna till Seniorvardagsrummen.

– Verksamheten är väldigt fri. Det handlar främst om att dricka kaffe och prata med varandra. Grani Närhjälp bjuder på kaffe och bulle och det är gratis att delta. Något egentligt program finns inte, men ibland ordnas också sådant. Vid olika träffar har det bland annat ordnats pyssel inför påsk och jul samt bindning av blombuketter att ta med hem, av räddade blommor som blomsterbutiken Ihana Kukkanen har donerat. Clara Palmgren har lälit diabilisvisningar om Grankullas historia, Grankullas Lucia har kommit och sjungit och ibland har någon från staden eller Västra Nylands välfärdsområde kommit och berättat om aktuella frågor, säger Thurin.

Thurin frågade seniorerna på Dalgränden vad de tycker är det bästa med Seniorvardagsrummet. Bland svaren fanns att det alltid bjuds på gott kaffe och att samtalen med grannarna om det egna huset ofta lyfter fram gemensamma frågor och utvecklingsförslag, som sedan förs vidare till husbolagets styrelse.

En sådan fråga gällde nyligen de mycket tröga dörrstängarna i de gemensamma utrymmena. Det gjorde dörrarna tunga att öppna, särskilt för äldre, och försvärade framkomligheten med rollator. Ett par som nyligen hade flyttat in i huset uppskattade möjligheten att på en gång träffa så många andra boende och samtidigt få svar på många frågor om huset. De tyckte också att det var lagom med träffar varannan vecka. Seniorerna på Dalgränden uppskattade de fria samtalen. Om det ordnades program skulle träffarnas karaktär förändras helt, resonerade de, men de uteslöt inte heller den möjligheten.

För närvarande finns fyra Seniorvardagsrum i Grankulla och ytterligare några planeras. I regel ordnas träffarna i klubbrum i höghus och är då endast avsedda för husets invånare. Sådan verksamhet finns bland annat på Dalgränden 2 och i Casa Senior. Seniorvardagsrummen i Villa Apollo och vid Bredaporten 8 är öppna för alla.

Att vissa grupper endast är öppna för seniorer i det egna huset beror på att utrymmet i klubbrummen är begränsat, berättar Thurin. Hon hoppas att verksamheten ska sprida sig till så många höghus som möjligt i Grankulla.

– Om du känner till ett klubbrum i ett höghus som skulle lämpa sig för Seniorvardagsrummets verksamhet, eller om du själv är intresserad av att leda sådan verksamhet, får du gärna kontakta mig, säger Thurin.

ÖVERSÄTTNING: JAN SNELLMAN

Seniori-Olohuoneet Kauniaisissa

Kaikille avoimet:
Villa Apollo: Palokunnantie 7, alakerta: kokoontuu joka viikon keskiviikko klo 13–15.
Bredanportti 8: alakerta, sisäänkäynti pääoven viereisestä ovesta, kokoontuu joka toinen viikko (parittomilla viikoilla) keskiviikkoisin klo 13–14.30.
Molemmissa ryhmissä on kesätauko heinäkuussa sekä parin viikon joulutauko.

Seniorvardagsrum i Grankulla

Öppna för alla:
Villa Apollo: Brandkårsvägen 7, nedre våningen. Träff varje onsdag kl. 13–15.
Bredaporten 8: Nedre våningen, ingång genom dörren bredvid huvudingången. Träff varannan vecka (udda veckor) på onsdagar kl. 13–14.30.
Båda grupperna har sommaruppehåll i juli samt ett par veckors juluppehåll.

Kiinnostaako työnteke eläköitymisen jälkeen?

– Marjukka Nyberg haluaa työskennellä ja haluaa löytää samanmielisiä

Marjukka Nyberg myi vuonna 2022 business intelligence -alan perheyrietyksensä ja jäi eläkkeelle. Todellisuudessa hän ei kuitenkaan ole koskaan lopettanut työntekeä, ja hän uskoo, että Kauniaisissa on paljon muitakin, jotka voisivat haluta jatkaa työskentelyä – ainakin osittain – myös eläkkeelle jäätyään.

Olen täysin vakuuttunut siitä, että ihminen voi paremmin, kun hän saa tehdä työtä ja käyttää aivojaan ja voi siten muun muassa ehkäistä muistisairautta. Aivot voivat paremmin, kun niitä haastaa, sanoo Nyberg, joka on koulutukseltaan psykologi.

Hän haluaa erityisesti edistää aktiivisten ikääntyneiden mahdollisuuksia tehdä työtä, jos he sitä itse haluavat. Hän haluaa myös itse jatkaa työskentelyä ja etsii nyt Kauniaisista samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa voisi järjestää esimerkiksi keskustelutilaisuuksia ja kursseja.

Hän kertoo usein tapaavansa ihmisiä, jotka haluavat jollakin tavalla antaa panoksensa yhteiskunnalle.

– Ikääntyneiden työmahdollisuuksien edistäminen on pienessä kaupungissa melko haastavaa. Yksi konkreettinen asia olisi järjestää tekoälykursseja, sillä tekoäly tuntuu monesta pelottavalta. Monet pohtivat myös yrityksen perustamista, mutta heiltä puuttuu siihen tarvittava juridinen tuki, hän sanoo.

Hänen mielestään olisi hienoa, jos kaupunki voisi järjestää infotilaisuuksia tai tietopaketteja ja neuvontaa tällaisista aiheista. Myös tiloja tarvittaisiin.

– Olisi myös hyvä, jos kaupunki voisi tarjota kohtaamispaikan, tilan, jossa esimerkiksi ikääntyneet voisivat silloin tällöin työskennellä ja tavata muita. Miksei ikääntyneille voisi tarjota työseteleitä samalla tavalla kuin nuorille kesäseteleitä ja siten tukea yrityksiä, jotka palkkaavat ikääntyneen lyhyeksi ajaksi? Se maksaisi rahaa, mutta toisi varmasti myös rahaa takaisin,

Marjukka Nyberg ehdottaa.

Hänen mukaansa kaupungille olisi hyväksi, jos useampi asukas kävisi töissä ja ansaitsisi hieman lisätuloja eläkkeen lisäksi.

– Jos meillä olisi enemmän pieniä ja mikroyrityksiä, se toisi enemmän verotuloja.

Hänen mielestään eläkeläisyhdistykset voisivat myös perustaa kerhoja niille, jotka haluavat säilyttää kosketuksen työelämään. Marjukka Nyberg on itse eläkeläisenä aktivoitunut muun muassa politiikassa ja Kauniaisten vanhusneuvostossa.

– Yhteistyö vanhusneuvostossa, joka työskentelee ikääntyneiden arjen helpottamiseksi, on erittäin mukavaa. Olen myös siellä puhunut lämpimästi siitä, kuinka paljon energiaa aivojen käyttäminen työssä antaa. Kaiken työn ei myöskään tarvitse olla palkkatyötä, vaan kolmannella sektorilla ja vapaaehtoistyössä voi tehdä paljon, hän sanoo.

Marjukka Nyberg muutti miehensä Kimin kanssa Töölöstä Kauniaisisiin, kun he olivat myyneet yrityksensä. Marjukka on viihtynyt täällä erinomaisesti, ja hänen lempipaikkansa on Gallträsk. Nykyään heillä on pieni perheyritys, joka tarjoaa muun muassa viestintään liittyviä konsultointipalveluja. Tällä hetkellä hän kirjoittaa myös seikkailuromania.

– Katsotaan, mitä siitä tulee, Marjukka Nyberg sanoo nau-raen.

Oletko kiinnostunut keskustelemaan näistä kysymyksistä? Ota yhteyttä Marjukka Nybergiin, marjukka@ysma.fi.

KÄÄNNÖS: PATRICIA HEIKKILÄ

Är du intresserad av att jobba efter pensionen?

– Marjukka Nyberg vill arbeta och komma i kontakt med likasinnade

Marjukka Nyberg sålde familjeföretaget inom business intelligence år 2022 och gick i pension. Men egentligen har hon aldrig slutat jobba och hon tror att det kan finnas många andra i Grankulla, som kunde tänka sig att arbeta – åtminstone delvis – även efter pensionen.

Jag är helt övertygad om att människan mår bättre när hen kan jobba och använda sin hjärna och på så sätt bland annat motarbeta demens. Huvudet mår bättre när man anstränger sig, säger Nyberg som är psykolog till utbildningen.

Hon brinner för att jobba för pigga äldre människor och för deras möjligheter att arbeta om de så vill. Själv vill hon gärna fortsätta arbeta och vill nu komma i kontakt med likasinnade i Grankulla för att skapa diskussionsträffar, kursverksamhet osv.

Hon säger att hon ofta möter folk som är intresserade av att bidra till samhället på något sätt.

– Att främja arbetsmöjligheter för äldre är ganska svårt i en liten stad. En konkret sak är att man kunde ordna kurser inom AI, som känns skrämmande för många. Många funderar också på att grunda ett företag, men saknar det juridiska stöd som behövs, säger hon.

Enligt henne vore det fint om staden kunde ordna infokvällar eller infopaketer och rådgivning kring ämnen som detta. Och lokaler.

– Det vore också bra om staden kunde erbjuda en mötesplats, ett utrymme där till exempel äldre människor då och då kunde jobba och träffa andra. Och varför inte erbjuda arbetssedlar för äldre på samma sätt som sommarsedlar för unga, och på det sättet stöda företag som anställer en äldre för en kortare tid. Det skulle kosta pengar, men säkert också hämta pengar, tipsar Marjukka Nyberg.

Det är enligt henne bra för staden att få flera invånare som arbetar och förtjänar lite mera utöver pensionen.

– Om vi hade mera små- och mikroföretag skulle det ge mera skatteintäkter.

Man kunde också enligt henne bilda klubbar inom pensionsföreningarna för dem som vill ha en fot kvar i arbetslivet. Marjukka Nyberg har själv aktiverat sig bland annat inom politiken och äldrerådet i Grankulla som pensionär.

– Samarbetet inom äldrerådet, som arbetar för att underlätta vardagen för äldre, är väldigt trevligt. Jag har också där talat varmt om hur mycket energi det ger att jobba med sin hjärna. Och allt arbete behöver inte vara förvärvsarbete, det finns mycket som man kan göra inom tredje sektorn och frivilligt arbete, säger hon.

Marjukka Nyberg flyttade med sin man Kim från Tölö till Grankulla efter att de sålt sitt företag. Hon har trivts ypperligt och favoritplatsen är Gallträsk. I dag har de ett litet familjeföretag, som erbjuder konsultuppdrag inom bland annat kommunikation. För tillfället skriver hon också på en äventyrsroman.

– Vi får se vad det blir, säger Marjukka Nyberg med ett skratt.

Är du intresserad av att diskutera dessa frågor? Ta kontakt med Marjukka Nyberg, marjukka@ysma.fi.

JAN SNELLMAN



Lue lisää/ Läs mera: kaunisgrani.fi

Kauniaisissa palvelut ovat lähellä ja joka kerta kun ulkoilen koiran kanssa tapaan tuttuja. Se tuntuu viihtyisältä ja turvalliselta. Täällä on yhteisöllisyyttä, jota en Helsingissä koskaan tuntenut, sanoo Marjukka Nyberg.

I Grankulla finns all service nära och varje gång jag är ute med hunden träffar jag bekanta, vilket känns trivsamt och tryggt. Här finns en samhörighetskänsla jag aldrig upplevde i Helsingfors, säger Marjukka Nyberg.





RAKENTAMINEN KAUNIAISSA JATKUU JO ALKUVUODESTA!

Valmistelemme parhaillaan uutta, upeaa kohdetta Graniin. Liity ennakkovaraajaksi, niin kuulet uusista kodeista ensimmäisten joukossa ja pääset varaamaan mieluisimman asunnon ensimmäisenä!



LIITY KAUNIAISTEN ENNAKKOVARAAJALISTALLE
SKANNAAMALLA QR-KOODI

Ennakkovaraajalistalle voit liittyä myös olemalla suoraan yhteydessä myyjäämme tai lähettämällä hänelle sähköpostia.

MARIKA NURMINEN · 040 186 4467 ·
MARIKA.NURMINEN@T2H.FI

Biskop Bo-Göran Åstrand: Går det bra i församlingarna går det bra för stiftet

Grankulla svenska församling är en välfungerande enhet. Det säger biskop Bo-Göran Åstrand i en intervju för Kaunis Grani när vi träffar honom under biskopsvisitationens första dag i slutet av september.

Mitt intryck, dels från visitationen, men också tidigare besök är att det är en välfungerande enhet. För Borgå stifts del så är detta en mellanstor församling med drygt 2 000 medlemmar. Med våra mått är det viktigt att vi har församlingar av den här storleken och här fungerar arbetet bra. Man har den personal som behövs och verksamheten är mångsidig, säger biskopen.

Visitationen inleddes på onsdagen den 30 september, fortsatte på lördagen och avslutades på söndagen den 4 oktober. Senast ordnades en biskopsvisitation i församlingen 2014.

- Det är en väldigt gammal institution. I vår organisation har lokalförsamlingen stor självbestämmanderätt och då be-

hövs det också en uppföljning så att någon utifrån tittar på hur man hanterar sina resurser, personalen och verksamheten. Det finns en övervakande funktion, som biskopen och domkapitlet har. Men det övergripande i dag är att vi diskuterar våra gemensamma angelägenheter ur olika perspektiv. Går det bra i församlingarna går det bra för stiftet, säger biskopen.

Styrkan i Grankulla är enligt honom att det bor en förhållandevis stor grupp svenskspråkiga i staden och att kyrkotillhörigheten är hög, över 70 procent.

- Jag tror att det för den finlandssvenska minoriteten är viktigt med sammanhållande band, och församlingen är ett

av dem. Och att kyrkotillhörigheten är så pass hög här vittnar om att det som församlingen gör har en relevans och betydelse, säger biskopen som också noterat att samarbetet mellan svenskt och finskt funkar inom kyrkan i Grankulla.

Nu stundar det till val i församlingarna och biskop Bo-Göran säger att det är viktigt att församlingsmedlemmarna röstar.

- Det handlar om lokal demokrati. Genom att rösta är man med och formar den kyrka som barnen och ungdomarna kommer att möta och bära vidare.

Kyrkoherde **Ulrik Sandell** är glad över att församlingen nu kan ordna ett riktigt val med kandidater och inte ett sämjoval.

- Vi har glädjande nog fått riktigt bra med kandidater. Vi har 13 kandidater till Grankulla kyrkliga samfällighets gemensamma kyrkofullmäktige och 14 kandidater till församlingsrådet i Grankulla svenska församling. Det här betyder att alla de som ställt upp antingen blir ordinarie medlemmar eller suppleanter, så de får alla ta sitt ansvar, säger Sandell som lett församlingen i 15 år.

I Grankulla besökte biskopen de svenska skolorna, träffade stadens ledning och deltog i olika evenemang.



Biskop Bo-Göran Åstrand och kyrkoherde Ulrik Sandell.
Piispa Bo-Göran Åstrand ja kirkkoherra Ulrik Sandell.

JAN SNELLMAN

[WWW](#) Lue lisää/ Läs mera: [kaunisgrani.fi](#)

Piispa vieraili Kauniaisissa

FI PORVOON hiippakunnan piispa Bo-Göran Åstrand teki piispantarkastuksen Grankulla svenska församling-seurakunnassa syys-lokakuun vaihteessa.

Hän pitää seurakuntaa hyvin toimivana ja monipuolisena. Seurakunnan vahvuuksia ovat hänen mukaansa korkea, yli 70 prosentin kirkkoon kuuluminen.

Piispantarkastuksen tarkoituksena on seurata seurakunnan toimintaa ja keskustella yhteisistä ajankohtaisista kysymyksistä. Åstrand korostaa myös seurakuntavaalien merkitystä paikalliselle demokratialle.

Kirkkoherra Ulrik Sandell iloitsi vierailun aikana siitä, että vaaleihin on saatu runsaasti ehdokkaita.

Vierailunsa aikana piispa tutustui ruotsinkielisiin kouluihin, tapasi kaupungin johtoa ja osallistui erilaisiin tilaisuuksiin.

Korvatautien erikoislääkärin konsultaatiot nyt apteekista

FI APTEEKEISSA ei enää tarjota pelkästään lääkkeitä. Monesta apteekista löytyy jo terveystiste, kuten myös Kauniaisissa, joiden palveluvalikoima vaihtelee. Terveystisteen palveluista vastaa nykyään terveystaloyritys Wallaton Oy, joka tuottaa sairaanhoitajan vastaanottopalveluita apteekkien yhteydessä.

Tyypillisiä palveluita apteekkien terveystisteissä ovat mm. rokotukset, korvahuuhtelut ja sairaanhoitajan vastaanotot. Sairaanhoitajan vastaanotolta voi myös usein sairaanhoitajan avulla konsultoida lääkäreitä, mikä yhtiön mukaan mahdollistaa nopean, helpon ja kustannustehokkaan avun muiden ostosten yhteydessä. Yksi vähemmän tunnettu palvelu on korvatautien erikoislääkärin lausunto,

jota tarjotaan myös Kauniaisten apteekin Terveystisteellä.

Toimintatapa on Wallaton Oy:n mukaan hyvin tehokas ja säästää aikaa niin asiakkaalta kuin lääkäriltäkin. Wallattoman toimitusjohtaja **Liisa Grant** kertoo, että yrityksen tavoitteena on mahdollistaa matalan kynnyksen terveystaloyrityksiä mahdollisimman lähellä asiakasta edullisesti, henkilökohtaisesti ja teknologiaa hyödyntäen.

Wallattoman yhteistyökumppani on KNK-erikoislääkäri, dosentti **Tuomas Klockars**.

- Olen tarjonnut etäkonsultaatioita jo parin vuoden ajan, ja kokemukset ovat ainoastaan positiivisia ja valtaosalle tämä apu on ollut riittävää. Tyypillisiä vaivoja ovat korvakäytävän äkilliset tai krooniset tulehdukset ja vaikkoungelmat, hän toteaa.

Konsultationer hos öronläkare nu även på apoteket

SE PÅ APOTEKEN erbjuds numera inte bara läkemedel. Många apotek har redan en hälsopunkt, såsom i Grankulla, där utbudet av tjänster varierar. Hälsopunktens tjänster tillhandahålls numera av hälsotjänstföretaget Wallaton Oy, som erbjuder sjukskötarmottagning i anslutning till apoteket.

Typiska tjänster vid apotekens hälsopunkter är bland annat vaccinationer, öronspolningar och mottagning hos sjukskötare. Vid sjukskötarmottagningen kan man ofta också, med hjälp av sjukskötaren, konsultera läkare. Enligt företaget gör detta det möjligt att få snabb, enkel och kostnadseffektiv hjälp i samband med andra ärenden på apoteket. En mindre känd tjänst är utlåtande av en öronläkare. Tjänsten erbjuds även vid apotekets hälsopunkt i Grankulla.

Enligt Wallaton Oy är verksamhetsmodellen mycket ef-

ektiv och sparar tid både för kunden och läkaren. Wallatons vd **Liisa Grant** berättar att företagets mål är att erbjuda lättillgängliga hälsotjänster så nära kunden som möjligt, till ett överkomligt pris, personligt och med hjälp av teknik.

Wallatons samarbetspartner är specialistläkaren inom öron-, näs- och halssjukdomar, docent **Tuomas Klockars**.

- Jag har erbjudit distanskonsultationer i ett par år redan, och erfarenheterna har varit enbart positiva. För de flesta har denna hjälp varit tillräcklig. Typiska besvär är akuta eller kroniska inflammationer i hörselgången samt problem med öronvax, konstaterar han.

Högklassig digital utrustning för undersökning av öronen möjliggör enligt honom video i HD-kvalitet av örat. Enligt en undersökning vid Helsingfors universitetscentralsjukhus (HUCS) skulle över 60 procent av öronpatienterna kunna behandlas på distans med hjälp av videobilder.



Kauniaisissa sairaanhoitaja Jessi Hallaranta (oik.) tarkistaa asiakkaan korvat ja puhdistaa ne tarvittaessa. Tämän jälkeen hoitaja kuvaa korvista videon. Seuraavaksi erikoislääkäri tutkii videon ja ottaa yhteyttä asiakkaaseen puhelimitse. Kuva Seniorihulinoista, jossa mukana oli myös Wallattoman toimitusjohtaja Liisa Grant.

I Grankulla kontrollerar sjukskötaren Jessi Hallaranta (t.h) kundens öron och rengör dem vid behov. Därefter filmar sjukskötaren öronen. Nästa steg är att specialistläkaren granskar videon och kontakter kunden per telefon. Bilden från Senioryrkan där även Wallatons vd Liisa Grant var på plats.

03/2026

MAINOSLIITE

ELINVOIMAA IKÄÄNTYNEILLE

Julkaisija: Ikääntyneiden palvelut, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue



Espoon Isossa Omenassa toimiva kohtaamiskahvila tekee avun löytämisestä helpompaa.

Kohtaamiskahvilasta tietoa, tukea ja juttuseuraa

Kohtaamiskahvila syntyi ikäihmisten omasta ideasta. Nyt se kokoaa ihmiset yhteen kuukausittain ja tarjoaa niin tietoa kuin seuraakin.

Espoossa kauppakeskus Isossa Omenassa järjestetään kerran kuukaudessa ikääntyneille tarkoitettu kohtaamiskahvila. Kyseessä on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka tärkein tavoite on lisätä kohtaamisia, ehkäistä yksinäisyyttä ja tarjota vertaistukea.

Kohtaamiskahvila käynnistyi vuoden 2025 alussa asiakasraatilaisien ideasta.

Alusta alkaen tavoitteena oli kehittää matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa ikääntyneet voivat tavata toisiaan sekä saada helposti tietoa erilaisista palveluista. Hyvinvointialueen näkökulmasta kahvila on tapa jalkautua ihmisten arkeen.

Asiakaskaiden ei tarvitse etsiä palveluja, vaan asiantuntijat tulevat heidän luokseen helposti saavutettavaksi paikkaan, Anna Kähönen Seniori-infon neuvonnasta kertoo.

Kohtaamiskahvilassa saa kahvikupin äärellä seuraa ja vastauksia arjen kysymyksiin.

Toiminta perustuu yhteistyöhön, jossa ovat mukana hyvinvointialue, kaupunki, kirjasto, seurakunta sekä erilaiset järjestöt. Kohtaamiskahvilan avulla myös eri järjestöt ja toimijat voivat tutustua toisiinsa ja vahvistaa yhteistyötä.

Ajankohtaiset aiheet houkuttelevat paikalle

Kohtaamiskahvilan jokaiselle kokoontumiskerralle valitaan oma teema. Teemat suunnitellaan

yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, ja niissä huomioidaan myös osallistujien toiveita sekä ajan-kohtaisia tapahtumia ja teemapäiviä. Moni tulee paikalle nimenomaan tietyn aiheen vuoksi.

Osallistujilla on myös mahdollisuus jutella asiantuntijoiden kanssa kahden kesken, ja tarvittaessa kävijöitä ohjataan eteenpäin toisten ammattilaisten luo. Lisäksi voi saada vinkkejä, joista voi olla itsensä lisäksi hyötyä läheiselle tai vaikka ikääntyneelle naapurille, Kähönen lisää.

Kohtaamiskahvilan toimintaa kehitetään jatkuvasti osallistujilta kerätävän palautteen pohjalta.

Tavoitteena on, että kävijöiden toiveet näkyvät tulevien tapahtumien sisällöissä.

Apua ja neuvontaa siellä missä sinäkin

Espoon kohtaamiskahvilaan ovat tervetulleita kaikki. Jos ei itse pääse paikalle, saa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluista tietoa myös Seniori-infosta, joka jalkautuu syksyn aikana eri paikkakunnille.

Toiveenamme on saada asiakasraatilaisia mukaan toimintaan. Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Seniori-infon neuvontaan, Kähönen sanoo.

Kohtaamiskahvilat syksyllä 2026

Tapaamiset järjestetään Ison Omenan kirjastossa, ja jokaisella kerralla on oma teemansa. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan.

- 15.10. klo 13–15: Sukupolvet kohtaavat
- 19.11. klo 13–15: Liikunta
- 17.12. klo 13–15: Kirjastopalvelut ja joululauluja

Tule tapaamaan Seniori-infoa!

Seniori-info kiertää tänä syksynä eri paikkakunnilla. Tule tapaamaan meitä ja kysymään neuvoa paikan päällä!

Tilaisuuden alussa on lyhyt yleisinfo, jonka jälkeen tarjoamme henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa kasvotusten. Ajanvarausta ei tarvita, palvelemme saapumisjärjestyksessä.

- 15.10. klo 12–15, Espoo: kohtaamiskahvila, Ison Omenan kirjasto (Suomenlahdentie 1)
- 22.10. klo 11.30–13, Lohja: Lohjan seurakuntatalo (Sibeliuksenkatu 2)
- 27.10. klo 12.30–14.30, Tammisaari: Tammisaaren kirjasto (Raaseporintie 8)
- 28.10. klo 13–15, Hanko: Palvelutalo Astrea (Vuorikatu 4)
- 29.10. klo 13–15, Espoo: Sellon kirjasto (Leppävaarankatu 9)

Seniori-info – apua arkeen yhdestä paikasta

Seniori-info on maksuton neuvonta- ja ohjauspalvelu yli 65-vuotiaille ja heidän läheisilleen. Autamme löytämään oikeat palvelut ja tarvitsemasi tuen silloin, kun niitä tarvitset.

Lunna: Chat arkisin klo 8–16

Kiireetön viesti 24/7

p. 029 1512 270 arkisin klo 9–15



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

Hyvinvointia ja energiaa arkeesi

Hyvinvointipalvelut-sivustolta löydät tietoa ravinnosta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Ikäntyneiden omalta teemasivulta löydät muun muassa tietoa siitä, miten voit varautua ikääntymiseen. Sivulta löytyy myös hakukone, jolla voit etsiä tukea, apua ja toimintaa omalla alueellasi. Lisätietoja: luvn.fi/hyvinvointipalvelut

Hammas-hoitoon sujuvasti

Tarvitsetko hammaslääkärin tutkimuksen ja jatkohoitoa? Palveluseteli voi auttaa sinua pääsemään hoitoon nopeammin. Lue lisää: luvn.fi/hammashoidon-palveluseteli Ota yhteyttä: Lunna-sovellus tai osoitteessa lunna.fi p. 029 151 2770

ELINVOIMAA IKÄÄNTYNEILLE -LIITTEEN TOIMITUS

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

Kaatumisia voi ehkäistä – pienillä arjen teoilla on suuri merkitys

Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen, ja moni tapaturma olisi ehkäistävissä pienillä päivittäisillä teoilla.

Kaatuminen on koko aikuisväestön yleisin tapaturma, ja lisäksi kaatumisriski kasvaa iän myötä. Yli 70-vuotiaista kaatuu vuosittain joka kolmas.

– Kaatumiset ovat terveysriski, sillä puolet niistä johtaa johonkin vammaan. Iäkkäämmillä lonkkamurtuma on yleinen seuraus ja siitä toipuminen voi olla haasteellista. Toimintakyky ei aina palaudu entiselleen, kuntoutuspäällikkö Anna Troberg sanoo.

Ikääntynyt voi kaatumisen seurauksena tarvita aiempaa enemmän apua ja palveluja, joskus jopa ympärivuorokautista hoivaa. Yhteiskunnallisella tasolla puhutaan myös mittavista kustannuksista. Suomessa tapahtuu vuosittain 6 000–9 000 lonkkamurtumaa, ja yhden murtuman hoito maksaa yli 30 000 euroa.

– Pienestäkin kompastumisesta voi syntyä kaatumisen pelko, mikä lisää uusien kaatumisten riskiä. Ei uskalleta liikkua

kodin ulkopuolella ja toimintakyky alkaa laskea. Näitä pelkoja pitäisi purkaa läheisen kanssa turvallisuudessa ympäristössä.

Monipuolinen liikunta ehkäisee kaatumisia

Trobergin mukaan kaatumisia voidaan ehkäistä pienillä arkisilla teoilla, joista tutkimustiedon mukaan tehokkain yksittäinen keino on monipuolinen liikunta. Varsinkin jalkojen lihasvoimasta kannattaa huolehtia ja tehdä tasapainoharjoituksia kaksi kertaa viikossa.

– Talvisin kannattaa käyttää nastakenkiä ja oman kodin turvallisuus tarkastaa, että valaistus on riittävä ja siellä on helppo kulkea, eikä kompastu mihinkään. Näkö kannattaa tarkistuttaa säännöllisesti samoin kuin lääkitys, sillä jotkut lääkkeet lisäävät kaatumisriskiä. Tarvittaessa kannattaa ottaa käyttöön apuvälineitä.

Eikä pidä unohtaa hyvän ravitsemuksen merkitystä. Erityisesti riittävän proteiinin ja nesteen saannista pitää huolehtia.

– Kannattaa muistaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa lihas-kuntoharjoittelua. Vaikka olisi jo satavuotias, niin



Leikkaa talteen lihasvoimaa vahvistavat harjoitteet

Seisomaan nousu

Istu ryhdikkäästi. Siirry lähemmäs tuolin etureunaa ja siirrä kantapäät tuolin alle. Kurkota eteenpäin ja ponnista seisomaan. Ojentaudu mahdollisimman suoraksi. Istuudu jarruttaen alas. Tarvittaessa voit ottaa käsillä tukea. Toista liikettä 5–15 kertaa rauhalliseen tahtiin.

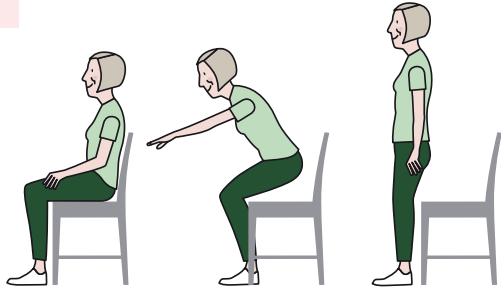
Lonkan loitonus

Seiso ryhdikkäästi, vedä nilkka koukkuun ja ota tukea toisella kädellä tuolin selkänojasta. Ojenna jalka suorana sivulle. Pidä ylävartalo liikkeen aikana paikallaan. Toista liikettä 10–15 kertaa rauhalliseen tahtiin. Tee sama toisella jalalla.

Varpaille nousu

Seiso ryhdikkäästi ja ota tukea tuolin selkänojasta. Nouse varpaille ja laskeudu rauhallisesti alas. Pyri pitämään paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Toista liikettä 10–20 kertaa.

Näiden harjoitteiden tavoitteena on vahvistaa jalkojen lihaksia, jotta liikkuminen on varmempaa. Tee liikkeitä pitkin päivää. Lisää toistomääriä voimien karttuessa.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue Västra Nylands välfärdsområde

lihakset kyllä kehittyvät. Hyvinvointialueella käynnistyi syyskuussa nelivuotinen projekti, jonka

tavoitteena on ehkäistä kaatumisia. Tarkoituksena on kehittää yhteisiä toimintamalleja, joilla kaa-

tumisriskit tunnistetaan aiemmin ja kaatumisen pelkoon voidaan tarjota apua.

Apuvälinepalvelut uudistuvat vuonna 2027: Mikä muuttuu?

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen apuvälinepalvelut uudistuvat vuonna 2027. Tavoitteena on luoda yhtenäinen palvelu koko alueelle.

Apuvälinepalvelut ovat ensi vuoden alusta Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen omaa toimintaa. Vielä tämän vuoden lopun Espoossa, Raaseporissa, Hangossa ja Inkoossa apuvälinepalveluista vastaa HUSin apuvälinekeskus.

– Vuodenvaihteessa asiakkaan näkökulmasta suurin muutos on hyvinvointialueen apuväline-

palvelujen uusi puhelinnumero, joka otetaan käyttöön vuoden 2026 lopulla. Ensi vuoden alusta alkaen Espoo, Raasepori, Inko ja Hanko siirtyvät myös käyttämään sitä, kertoo apuvälinepalvelujen palveluyksiköpäällikkö Maria Jordan.

Yksi yhteinen puhelinnumero koko hyvinvointialueelle.

Muuten apuvälinepalvelut jatkuvat asiakkaan näkökulmasta pääosin ennallaan. Jatkossakin apuvälineiden lainaaminen on maksutonta ja

neuvontaa niiden hankkimiseksi saa puhelimitse. Myös esimerkiksi aukioloajat säilyvät Jordanin mukaan vuodenvaihteessa ennallaan, jotta palvelutoiminta jatkuu sujuvasti muutoksen aikana.

Uudistus yhtenäistää myös apuvälineiden luovutuskäytäntöjä. Tähän asti niissä on ollut kuntakohtaisia eroja, mutta jatkossa apuvälineitä myönnetään samoin perustein koko hyvinvointialueella.

Lohjan ja Kauniaisten lainaamoissa muutoksia

Palvelujen yhtenäistämisen lisäksi Lohjan ja Kauniaisten apuväline-

lainaamoissa tapahtuu muutoksia. Kevään 2027 aikana avataan Lohjalle uusi apuvälinelainaamo aiempaa suurempiin tiloihin. Kauniaisten lainaamo puolestaan suljetaan keväällä ja asiakkaat ohjataan Espoon sairaalan lainaamoon,

joka sijaitsee vain muutaman kilometrin päässä. – Muutoksen tavoitteena on tarjota Kauniaisten apuvälinelainaamolle paremmat tilat ja helpottaa erityisesti sairaalasta kotiutuvien asiakkaiden asiointia, Jordan sanoo.

Apuvälinepalvelut

- Palvelu, joka tukee kotona selviytymistä.
- Apuvälinelainaamot lainaavat maksutta tavallisimpia apuvälineitä, kuten rollaattoreita, pyörätuoleja ja suihkujakkaroita.
- Osa apuvälineistä voidaan lainata suoraan, osa edellyttää terveydenhuollon ammattilaisen arviota.
- Jos et tiedä, tarvitsetko apuvälinettä, soita ensin apuvälinepalveluun, josta saa myös neuvontaa. Etsi lähin apuvälinelainaamo: luvn.fi/apuvälinepalvelut

Digituki auttaa lähelläsi

Hyvinvointialue sekä alueen kirjastot ja monet muut toimijat tarjoavat maksutonta digitukea eri puolilla Länsi-Uuttamaata.

Digipalvelut kehittyvät kovaa tahtia, eikä kehityksessä ole aina helppoa pysyä mukana. Ongelmien kanssa ei kuitenkaan tarvitse jäädä yksin.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen asiakaspalvelu neuvoa hyvinvointialueen digitaalisten sosiaali- ja terveysten palvelujen käytössä. Saat apua esimerkiksi Lunnan, OmaKannan ja Oimaan käyttöön, ajan varamiseen sekä vahvaan tunnistautumiseen.

Yhteyttä kannattaa ottaa, vaikka et olisikaan varma, onko digituki oikea paikka. Asiakaspalvelu ohjaa sinut tarvittaessa eteenpäin.

Tukea tarjolla eri puolilla hyvinvointialuetta
Digitukea tarjoavat myös



Jari Sopen-Luoma on ollut Enterin vapaaehtoisena noin viiden vuoden ajan.

” Digituki on tärkeää etenkin niille, joilla ei ole läheistä auttamassa.

kirjastot, järjestöt ja monet muut toimijat. Eri kunnissa toimii erilaisia digitukea tarjoavia ryhmiä ja järjestöjä, kuten Lohjan Digiseniorit ja Nummelassa sijaitseva

ViaDia Senioritalo.

Yksi alueen toimijoista on Enter ry, joka tarjoaa maksutonta digiopastusta senioreille kaikkialla Uudellamaalla. Opastajina toimivat Enterin perehdyttämät vapaaehtoiset, jotka ovat itsekin ikäihmisiä.

Jari Sopen-Luoma on yksi Enterin vapaaehtoisista. Hän pitää digiopastuksia Tammisaaren, Karjaan ja Pohjan kirjastoissa joka toinen viikko.

Yleisimmin apua tarvitaan puhelimen, tabletin tai tietokoneen kanssa. Opastukseen kannattaa ottaa oma laite ja sen virtajohto mukaan.

– On joku joskus printterinkin tuonut mukanaan, Sopen-Luoma naurahtaa.

Tunnin mittaisen ajan voi varata helposti oman kirjaston kautta. Sopen-Luoma kertoo, että digiopastukseen voi tulla myös ystävän kanssa.

Opastusta omassa tahdissa

Sopen-Luoma pitää tärkeänä, että digitukea on saatavilla, sillä kaikilla ei ole läheistä, jolta pyytää apua. Toisinaan neuvoja kyllä saa, mutta vauhti on liian kova.

– Lapsenlapset saattavat näyttää, miten joku asia tehdään, mutta niin nopeasti, ettei itse pysy mukana.

Opastuksessa asiat käydään rauhassa läpi vaihe vaiheelta, jotta niiden hoitaminen onnistuu myöhemmin myös omin voimin.

Lunnaan uusi digipolku ikääntyneille

Lunnaan on avattu uusi Hyvinvointia seniorin arkeen -digipolku. Saat polulta käyttöösi selkeitä työkaluja arjen tueksi, opit tunnistamaan omia voimavarojasi ja löydät keinoja vahvistaa niitä juuri sinulle sopivalla tavalla. Kirjaudu Lunaan vahvalla tunnistautumisella ja aloita digipolku joko Lunnan sovelluksessa tai osoitteessa lunna.fi.

Hyvinvointialueen digituki

Asiakaspalvelu auttaa hyvinvointialueen digitaalisten palvelujen käytössä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. **Lunnan asiakaspalvelu-chat** arkisin klo 8–16
p. 029 151 2000 arkisin klo 8–16
s-posti: info@luvn.fi
Lisätietoa digituesta ja alueen toimijoista: lunna.fi/digituki

Tapaa meidät digitukimessuilla Espoossa

Digitukimessuilla saat käytännön vinkkejä ja opastusta digilaitteiden ja digitaalisten palvelujen käyttöön. Tervetuloa! Espoo, Ison Omenan kirjasto ti 3.11. klo 12.30–15

Lunna



Saat yhteyden ammattilaiseen Lunnassa.

Lunnassa voit esimerkiksi:

- varata influenssarokotusajan
- keskustella hoitajan kanssa digiklinikalla
- kysyä neuvoa ikääntymiseen ja arjessa pärjäämiseen Seniori-infosta
- kysyä fysioterapiasta ja apuvälineistä
- hoitaa muita asioita hyvinvointialueesi kanssa.

Näin pääset alkuun:

- Mene osoitteeseen Lunna.fi tai asenna älypuhelimellesi sovelluskaupasta (App Store tai Google Play): Lunna
- Lataa sovellus
- Kirjaudu sovellukseen verkkopankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella
- Valitse palvelu ja kirjoita viestisi

Chatissa keskustele reaaliaikaisesti ammattilaisen kanssa arkisin klo 8–16. Digiklinikan chat on avoinna joka päivä klo 8–20. Kiireettömän viestin voit lähettää milloin tahansa ja saat vastauksen 3 arkipäivän kuluessa.

Lue lisää Lunnasta ja sen käytöstä verkkosivuiltamme luvn.fi/lunna

Tarvitsetko tukea digiasiointiin?

Asiakaspalvelumme neuvoa digitaalisten palvelujen käytössä.
p. 029 151 2000 arkisin klo 8–16
s-posti: info@luvn.fi

Saat digitukea myös Lunnan asiakaspalvelu-chatissa.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue Västra Nylands välfärdsområde

MAINOSLIITE

Syksy on hyvä aika tehdä kodin turvallisuus-tarkastus

Syksy ja lämmityskauden alku ovat hyvä hetki tarkistaa kodin turvallisuus ja varautuminen. Muutamalla toimenpiteellä voit ehkäistä tulipaloja, vähentää kaatumisriskiä ja helpottaa avun saamista hätätilanteessa. Erityisesti ikääntyville turvallinen kotiympäristö tukee arkea ja mahdollistaa kotona asumisen pidempään. Varmista, että kodissasi on toimivat palovaroittimet. Omakotitalossa kannattaa tarkistaa myös tulisijojen nuohous sekä se, että osoite-numero näkyy selvästi myös pimeällä. Huolehdi piha-alueen valaistuksesta, turvallisista kulkureiteistä ja siitä, että koti ja piha ovat siistejä ja esteettömiä. Varaudu myös häiriötilanteisiin. Kotoa olisi hyvä löytyä 72 tunnin kotivara. Onhan kännykässäsi 112 Suomi -sovellus? Mieti etukäteen, keneltä saat tarvittaessa apua ja ketä voit itse auttaa. Häiriötilanteissa seuraa viranomaisten tiedotteita ja ohjeita. Lisätietoja: suomi.fi/varautuminen ja 72tuntia.fi

Olkkari-toiminnan ryhmät

Hyvinvointipolku, Virtaa arkeen ja Hyvinvointia mielelle -ryhmissä tapaavat ikätovereita ja saat vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen. Toiminta on kaikille maksutonta. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja: luvn.fi/olkkaritoiminta

Inkoo voitti kesän kävelykampanjan

Hyvinvointialueen ja kuntien yhteisen kesäkävelykampanjan voiton vei tänä vuonna Inkoo, jossa palautettiin eniten kävelykortteja suhteessa yli 65-vuotiaiden asukkaiden määrään. Kaikkien kävelykortin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja kuntien tilaisuuksissa. Voittajiin ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti arvonnän jälkeen. Kesän kävelykampanjan tavoitteena oli innostaa ikääntyneitä liikkumaan ja löytämään iloa yhteisestä tekemisestä. Säännöllinen kävely on yksi helpoimmista ja turvallisimmista tavoista ylläpitää terveyttä. Se vahvistaa lihaksia ja taspainoa, tukee sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä sekä virkistää mieltä. Kiitos kaikille kävelykampanjaan osallistuneille!

Kausirokotukset ovat käynnissä



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

Lisätietoja ja ajanvarausohjeet:

www.luvn.fi/kausirokotukset

Tukipalvelut helpottavat Lempin, 78, arkea

Nummelassa yksin asuva 78-vuotias **Lempi Rautanen** pärjää kotonaan pitkälti itsenäisesti. Hän valmistaa itse ruokansa ja pesee pyykkinsä. Alkuvuodesta 2026 lähtien arkea ovat kuitenkin helpottaneet hyvinvointialueen kotihoidon tukipalvelut.

Tukipalvelut on tarkoitettu vaiheeseen, jossa ihminen pärjää vielä melko itsenäisesti kotona, mutta tarvitsee apua joihinkin askareisiin. Rautasella on käytössä asiointi- ja siivouspalvelut.

– Minulla käy joka tiistai sama tuttu työntekijä, joka auttaa sekä siivouksessa että asiointissa. Yhteistyö toimii hyvin ja joustavasti. Voimme esimerkiksi tarvittaessa vaihtaa käyntiaikaa puhelinsoitolla, Rautanen kertoo.

”Tuttu työntekijä auttaa siellä, missä Rautanen apua tarvitsee.”



Kuva: Thea Ekholm

Lempi Rautanen on tyytyväinen käytössään oleviin kotihoidon tukipalveluihin, jotka helpottavat yksin asumista.

Asiointiapuun on varattu puolitoista tuntia ja siivoukseen kaksi tuntia. Asiointiapu kattaa käynnit lähikaupassa ja esimerkiksi apteekissa. Kauppareissuilla avustaja toimii huononäköisen Rautasen ”silminä”. Yhdessä voidaan käydä myös vaateostoksilla. Asunnon siivous sujuu tutulta työntekijältä hyvin, eikä Rautasen tarvitse häntä neuvoa.

Muita tukipalveluja Rautanen ei koe vielä tarvitsevänsä. Hän pys-

tyy hoitamaan monet arjen askareet itse, ja lähistöllä asuvat lapset ja lapsenlapset auttavat tarvittaessa.

– Siivouksen olen jättänyt kokonaan avustajan hoitoon, mutta muuten haluan tehdä itse kaiken sen, minkä pystyn.

Rautanen on tyytyväinen käytössään oleviin tukipalveluihin, vaikka hän aluksi hieman epäilikin niiden tarpeellisuutta.

– Ensin vähän ajattelin, etten niitä tarvitse. Mutta kyllä se on ollut tosi hyvä.

Näin voit hakea tukipalveluja

- **Ota yhteyttä Seniori-infoon.** Tukipalvelujen hakeminen alkaa yhteydenotolla Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen Seniori-infoon.
- **Seniori-info järjestää palvelutarpeen arvioinnin.** Tukipalvelut myönnetään arvioinnin perusteella.
- **Tarjolla on erilaisia tukipalveluja.** Sinulle voidaan myöntää ateria-, vaatehuolto-, siivous- tai asiointipalvelu, turva-auttamispalvelu tai sosiaalista kanssakäymistä tukeva palvelu.
- **Kotihoidon asiakkuutta ei tarvita.** Tukipalveluja voi saada jo silloin, kun pärjää vielä melko itsenäisesti kotona.
- **Palvelut ovat maksullisia.** Jokaiselle tukipalvelulle on määritelty oma asiakasmaksunsa. Lisätietoa osoitteessa luvn.fi/asiakasmaksut.

Turva-auttamispalvelu yhtenäistyy koko alueella

Hyvinvointialueen turva-auttamispalvelut uudistuvat tänä syksynä.

Noin 3 000 turva-auttamispalvelun asiakasta siirtyy loppusyksyn aikana portaattain hyvinvointialueen oman auttamispalvelun piiriin. Ensimmäiset asiakkaat siirtyvät lokakuun alussa.

Muutos liittyy hyvinvointialueen kotona asumisen tuen organisatiouudistukseen, jonka yhteydessä mm. kotikuntoutus, etäkotihoito ja turva-auttamispalvelut keskitettiin samaan palveluyksikköön syyskuun alussa. Tähän asti auttamispalvelut on hankittu ulkopuoliselta palveluntuottajalta.

Uudistuksen keskeinen syy on palvelujen yhtenäistäminen.

– Aikaisemmin palvelut ovat olleet hajallaan, ja toimintatavat ovat vaihdelleet esimerkiksi

Hangon ja Espoon välillä. Nyt tavoitteena on, että kaikki asiakkaat saavat samanlaista ja tasalaatua palvelua asuinpaikasta riippumatta, palveluyksikköpäällikkö **Hanna Levan** kertoo.

Tieto kulkee nopeammin

Turva-auttamispalvelun nykyisille asiakkaille merkittävin muutos on, että palvelu kytkeytyy aikaisempaa tiiviimmin kotona asumisen tukeen. Sen kautta tieto asiakkaan tilanteesta kulkee suoremmin kotihoitoon ja sen järjestämisvastuusta vastaavaan Seniori-infoon. Näin auttamispalvelun tekemät havainnot voivat johtaa tarvittaessa myös asiakkaan muun avuntarpeen arviointiin.

Jos esimerkiksi yksin asuva asiakas on kaatunut lyhyen ajan sisällä useita kertoja, turva-auttamispalvelu voi vä-

littää siitä tiedon Seniori-infoon. Siellä voidaan arvioida asiakkaan palvelutarve uudestaan.

– Tieto kulkee nopeammin ja samalla pystytään ottamaan heti huomioon asiakkaan kokonaistilanne ja tekemään tarvittavat jatkotoimet, Levan lisää.

Turva-auttamispalveluihin tulee myös oma sairaanhoitaja, jolla on ensihoitajakoulutus. Hän arvioi säännöllisesti erityisesti niiden asiakkaiden tilannetta, joilla turva-auttamispalvelu on ainoa tukipalvelu.

Apua saa ympäri vuorokauden

Turva-auttamispalvelun avulla kotona asuva ikääntynyt voi saada apua äkillisessä tilanteessa ympäri vuorokauden. Asiakkaalla on kädessä turvaranneke ja kotona sen keskusyksikkö. Ranneketta painamalla saa hätätilanteessa yh-

teyden hälytyskeskukseen, jossa päivystäjä arvioi tilanteen ja lähettää tarvittaessa turva-auttajan tai ensihoidon paikalle. Joskus tilanne voidaan ratkaista myös etänä.

Turva-auttamispalvelua ei voi tilata suoraan itse, vaan sen tarve arvioidaan Seniori-infon kautta. Se voi olla asiakkaan ainoa tukipalvelu, eli sen saaminen ei edellytä kotihoidon asiakkuutta.

Palvelun kuukausimaksu on 45 euroa. Siihen sisältyvät keskusyksikkö, turvaranneke ja ympärivuorokautinen hälytyspäivystys. Hälytyksen perusteella tehtävä turva-auttajan käynti maksaa 20 euroa. Palveluun voidaan tarvittaessa liittää lisälaitteita, kuten ovihälytyn ja liesivahti. Turva-auttamispalvelun saa käyttöönsä yleensä seitsemän päivän sisällä palvelun tilauksesta. Lisätietoa: luvn.fi/turva-auttamispalvelu

03/2026

REKLAMBILAGA

LIVSKRAFT FÖR ÄLDRE

Utgivare: Tjänster för äldre, Västra Nylands välfärdsområde



På mötescaféet får du information, stöd och någon att prata med

Mötescaféet kom till på initiativ av äldre personer. Nu samlar det människor en gång i månaden och erbjuder såväl information som sällskap.

En gång i månaden ordnas ett mötescafé för äldre i köpcen-tret Iso Omena i Esbo. Det är en lättillgänglig mötesplats vars främsta mål är att skapa fler möten mellan människor, förebygga ensamhet och erbjuda kamratstöd.

Mötescaféet startade i början av 2025 på initiativ av medlemmar i ett kundråd.

– Målet var redan från början att skapa en lättillgänglig mötesplats där äldre kan träffa varandra och enkelt få information om olika tjänster. För välfärdsområdet är caféet ett sätt att möta människorna i deras vardag. Kunderna behö-

ver inte själva söka efter tjänster, utan de sakkunniga kommer till dem på en plats som är lätt att nå, berättar **Anna Kähönen** från Seniorinfos rådgivning.

” På mötescaféet får du sällskap över en kopp kaffe och svar på frågor om vardagen.

Verksamheten bygger på samarbete mellan välfärdsområdet, staden, biblioteket, församlingen och olika organisationer. Mötescaféet ger också organisationer och andra aktörer möjlighet att lära känna varandra och stärka sitt samarbete.

Aktuella teman lockar besökare
Varje träff på mötescaféet har ett eget tema. Temana planeras tillsammans med olika aktörer.

Vid planeringen beaktas också deltagarnas önskemål samt aktuella evenemang och temadagar. Många kommer till caféet just på grund av ett visst tema.

– Deltagarna har också möjlighet att samtala med de sakkunniga på tu man hand. Vid behov hänvisas besökarna vidare till andra yrkesutbildade personer. Man kan dessutom få tips som kan vara till nytta både för en själv och för exempelvis en närstående eller en äldre granne, tillägger Kähönen.

Verksamheten vid mötescaféet utvecklas kontinuerligt utifrån den respons som samlas in från

deltagarna. Målet är att besökarnas önskemål ska synas i innehållet på kommande träffar.

Hjälp och råd där du befinner dig

Alla är välkomna till mötescaféet i Esbo. Den som inte själv kan komma till caféet kan också få information om Västra Nylands välfärdsområdes tjänster för äldre genom Seniorinfo, som besöker olika orter under hösten.

– Vi hoppas att fler medlemmar i kundrådet vill engagera sig i verksamheten. Den som är intresserad kan kontakta Seniorinfos rådgivning, säger Kähönen.

Mötescaféer hösten 2026

Träffarna ordnas på Iso Omena bibliotek och varje tillfälle har ett särskilt tema. Välkommen att lyssna och delta i diskussionen!

- 15.10 kl. 13–15: Generationer möts
- 19.11 kl. 13–15: Motion
- 17.12 kl. 13–15: Bibliotekstjänster och julsånger

Kom och träffa Seniorinfo!

Seniorinfo besöker olika orter i höst. Kom och träffa oss och få råd på plats! Tillfället inleds med ett kort informationsmöte. Därefter erbjuder vi personlig handledning och rådgivning. Du behöver inte boka tid, utan vi hjälper besökarna i den ordning de kommer.

- 15.10 kl. 12–15, Esbo: mötescafé, Iso Omena bibliotek (Finnviksvägen 1)
- 22.10 kl. 11.30–13, Lojo: Lojo församlingscentrum (Sibeliusgatan 2)
- 27.10 kl. 12.30–14.30, Ekenäs: Ekenäs bibliotek (Raseborgsvägen 8)
- 28.10 kl. 13–15, Hangö: Servicehuset Astrea (Berggatan 4)
- 29.10 kl. 13–15, Esbo: Sellobiblioteket (Albergagatan 9)

Seniorinfo – hjälp i vardagen på ett och samma ställe

Seniorinfo är en avgiftsfri rådgivnings- och handledningstjänst för personer över 65 år och deras närstående. Vi hjälper dig att hitta rätt tjänster och få det stöd du behöver när du behöver det.

Lunna: Chatten vardagar kl. 8–16
Icke-brådskande meddelanden 24/7
Tfn 029 1512 270 vardagar kl. 9–15



REKLAMBILAGA

För att västnylänningarna ska må bra

Västra Nylands välfärdsområde ordnar social- och hälsovård samt 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 vilken hjälp vi kan erbjuda. Mer information: luvn.fi/sv/orosanmalan

Välbefinnande och energi till din vardag

På webbplatsen för välfärdstjänster hittar du information om kost, motion och psykiskt välbefinnande. På temasidan för äldre hittar du bland annat information om hur du kan förbereda dig för åldrandet. Med hjälp av sökmotorn för välfärdstjänster kan du söka stöd, hjälp och aktiviteter i ditt område. Mer information: luvn.fi/sv/valfardstjanster

Smidigt till tandvården

Behöver du en tandläkarundersökning och fortsatt vård? En servicesedel kan hjälpa dig att få vård snabbare. Läs mer: luvn.fi/sv/servicesedeln-tandvarden Kontakta oss: Lunna-appen eller på adressen luuna.fi tfn 029 151 2770

REDAKTIONEN FÖR BILAGAN LIVSKRAFT FÖR ÄLDRE

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

Fallolyckor kan förebyggas – små handlingar i vardagen har stor betydelse

Fallolyckor hör inte till det normala åldrandet, och många olycksfall kan förebyggas genom små dagliga handlingar.

Fallolyckor är den vanligaste typen av olycksfall bland den vuxna befolkningen, och risken för fall ökar med åldern. Var tredje person över 70 år faller varje år. – Fallolyckor utgör en hälsorisk, eftersom hälften av fallen leder till någon form av skada. Hos äldre personer är höftfraktur en vanlig följd, och återhämtningen kan vara krävande. Man återfår inte alltid sin tidigare funktionsförmåga, säger rehabiliteringschef Anna Troberg.

Till följd av en fallolycka kan en äldre person behöva mer hjälp och fler tjänster än tidigare, ibland till och med omsorg dygnet runt. På samhällsnivå medför fallolyckorna också betydande kostnader. I Finland inträffar varje år 6 000–9 000 höftfrakturer, och vården av en enda höftfraktur kostar över 30 000 euro.

– Även en mindre snubbling kan leda till rädsla för att falla, vilket ökar risken för nya fallolyckor. Man kanske inte

längre vågar röra sig utanför hemmet, och funktionsförmågan börjar försämrast. Denna rädsla bör bearbetas tillsammans med en närstående i en trygg miljö.

Mångsidig motion förebygger fallolyckor

Enligt Troberg kan fallolyckor förebyggas genom små handlingar i vardagen. Forskning visar att mångsidig motion är den effektivaste enskilda metoden. Det är särskilt viktigt att upprätthålla muskelstyrkan i benen och träna balansen två gånger i veckan.

– På vintern är det bra att använda dubbskor. Det är också bäst att kontrollera säkerheten i det egna hemmet och se till att belysningen är tillräcklig, att det är lätt att röra sig där och att det inte finns något som man kan snubbla över. Synen och medicineringen bör kontrolleras regelbundet, eftersom vissa läkemedel ökar risken för fallolyckor. Vid behov är det bra att börja använda hjälpmedel.

Man bör inte heller glömma betydelsen av en bra kost. Det är särskilt viktigt att få i sig tillräckligt med protein och vätska.

– Det är bra att komma ihåg att det aldrig är för sent att börja träna

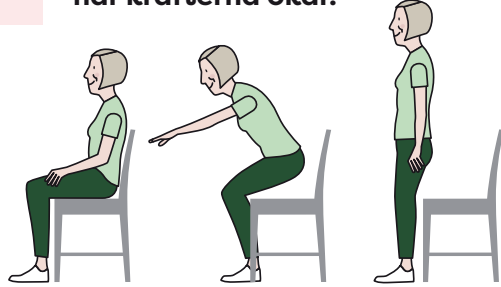


Klipp ut och spara muskelstärkande övningar

Målet med dessa övningar är att stärka benmuskelnerna och göra det säkrare att röra på sig. Gör rörelserna under dagen. Öka antalet upprepningar när krafterna ökar.

Att resa sig upp

Sitt upprätt. Flytta dig närmare stolens framkant och för hämlarna under stolen. Sträck dig framåt och res dig upp. Sträck på dig så rakt som möjligt. Sätt dig ner med fördröjning. Vid behov kan du ta stöd med händerna. Upprepa rörelsen 5–15 gånger i lugn takt.



Höftabduktion

Stå upprätt, dra vristen i krok och ta stöd med andra handen av stolens ryggstöd. Sträck ut benet rakt åt sidan. Håll överkroppen stilla under rörelsen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger i lugn takt. Gör samma sak med andra benet.



Tåhävning

Stå upprätt och ta stöd av stolens ryggstöd. Res dig upp på tårna och sänk dig lugnt ner. Försök hålla vikten jämnt fördelad på båda fötterna. Upprepa rörelsen 10–20 gånger.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue Västra Nylands välfärdsområde

muskelstyrkan. Musklerna kan utvecklas även om man redan är hundra år gammal.

I september inleddes

ett fyraårigt projekt i välfärdsområdet med målet att förebygga fallolyckor. Avsikten är att utveckla gemensamma verk-

samhetsmodeller för att identifiera risken för fallolyckor i ett tidigare skede och erbjuda hjälp vid rädsla för att falla.

Hjälpmedelstjänsterna förnyas 2027: Vad förändras?

Hjälpmedelstjänsterna inom Västra Nylands välfärdsområde förnyas 2027. Målet är att skapa en enhetlig service i hela området.

Från och med början av nästa år producerar välfärdsområdet hjälpmedelstjänsterna i egen regi. HUS Hjälpmedelscentral ansvarar för hjälpmedelstjänsterna i Esbo, Raseborg, Hangö och Ingå fram till utgången av detta år.

– Vid årsskiftet är den största förändringen ur klientens synvinkel det nya telefonnumret för välfärdsområdets hjälpmedelstjänster. Numret

införs i slutet av 2026. Från och med nästa år används det också i Esbo, Raseborg, Ingå och Hangö, berättar serviceenhetsschef Maria Jordan vid hjälpmedelstjänsterna.

” Ett gemensamt telefonnummer för hjälpmedelstjänsterna.

I övrigt fortsätter hjälpmedelstjänsterna i huvudsak som tidigare ur klientens synvinkel. Det är även i fortsättningen avgiftsfritt att låna hjälpmedel, och rådgivning om hur man får ett hjälpmedel ges per te-

lefon. Enligt Jordan förblir till exempel öppetiderna oförändrade vid årsskiftet så att servicen kan fortsätta smidigt under förändringen.

I samband med reformen förenhetligas också praxis för överlämnande av hjälpmedel. Hittills har det funnits skillnader mellan kommunerna, men i fortsättningen beviljas hjälpmedel enligt samma grunder i hela välfärdsområdet.

Förändringar i Lojo och Grankulla

Förändringar genomförs också vid hjälpmedelsutlåningarna i Lojo och Grankulla. Under våren 2027 öppnar en ny hjälpmedelsutlåning i Lojo i

större lokaler än de nuvarande. Hjälpmedelsutlåningen i Grankulla stängs under våren, och klienterna hänvisas till hjälpmedelsutlåningen vid Esbo sjukhus, som ligger bara några kilometer bort.

– Syftet är att erbjuda bättre lokaler för hjälpmedelsutlåningen i Grankulla och göra det lättare att uträtta ärenden där, särskilt för klienter som skrivs ut från sjukhuset, säger Jordan.

Hjälpmedelstjänster

- Hjälpmedelstjänsterna stöder din förmåga att klara dig hemma.
 - Vid hjälpmedelsutlåningarna kan du avgiftsfritt låna vanliga hjälpmedel, såsom rollatorer, rullstolar och duschstolar.
 - En del hjälpmedel kan lånas direkt, medan andra förutsätter att behovet bedöms av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården.
 - Om du är osäker på om du behöver ett hjälpmedel ska du först ringa hjälpmedelstjänsterna. Där får du också rådgivning.
- Hitta närmaste hjälpmedelsutlåning: luvn.fi/sv/hjalpmedelstjanster

Digitalt stöd nära dig

Välfärdsområdet, bibliotek och många andra aktörer erbjuder kostnadsfritt digitalt stöd på olika håll i Västnyland.

De digitala tjänsterna utvecklas snabbt, och det är inte alltid lätt att hänga med i utvecklingen. Du behöver ändå inte bli ensam med dina problem.

Kundtjänsten vid Västra Nylands välfärdsområde ger råd om hur du använder välfärdsområdets digitala social- och hälsovårdstjänster. Du kan till exempel få hjälp med att använda Lunna, MittKanta och Oima, boka tider och logga in med stark autentisering.

Tveka inte att kontakta kundtjänsten även om du är osäker på om digitalt stöd är rätt instans att vända sig till. Vid behov hänvisar kundtjänsten dig vidare.

Digitalt stöd på många håll i välfärdsområdet
Även bibliotek, förening-



Jari Sopen-Luoma har varit frivillig vid Enter i ungefär fem år.

ar och många andra aktörer erbjuder digitalt stöd. I de olika kommunerna finns grupper och föreningar som erbjuder digitalt stöd, bland annat Lohjan Digiseniorit och ViaDia Seniorhuset i Nummela.

En av aktörerna i området är Enter ry, som er-

bjuder kostnadsfri digital handledning för seniorer i hela Nyland. Handledarna är frivilliga som har utbildats för uppgiften av Enter och som själva är seniorer.

Jari Sopen-Luoma är en av Enters frivilliga. Varannan vecka ger han digital handledning på

biblioteken i Ekenäs, Karis och Pojo.

Oftast behöver besökarna hjälp med att använda en telefon, pekplatta eller dator. Ta gärna med din egen enhet och dess strömkabel till handledningen.

” Digitalt stöd är särskilt viktigt för dem som inte har någon närstående som kan hjälpa till.

– Det har faktiskt hänt att någon tagit med sig en skrivare, säger Sopen-Luoma med ett skratt.

En handledningstid på en timme kan enkelt bokas via biblioteket. Sopen-Luoma berättar att du också kan komma till handledningen tillsammans med en vän.

Handledning i din egen takt

Sopen-Luoma tycker att det är viktigt att digitalt stöd finns tillgängligt, ef-

tersom alla inte har någon närstående att be om hjälp. Ibland finns det någon som kan hjälpa, men allt går för fort.

– Barnbarnen kanske visar hur man gör något, men det går så snabbt att man själv inte hinner med.

Under handledningen går ni i lugn och ro igenom allt steg för steg, så att du senare kan göra det på egen hand.

Digitalt stöd av välfärdsområdet

Kundtjänsten hjälper dig att använda välfärdsområdets digitala tjänster på finska, svenska och engelska.

Kundtjänstchatten i Lunna: vardagar kl. 8–16
Tfn 029 151 2000: vardagar kl. 8–16
E-post: info@luvn.fi
Mer information om digitalt stöd och aktörerna i välfärdsområdet: luvn.fi/sv/digitalt-stod

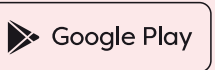
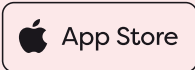
Ny digital stig för äldre i Lunna

I Lunna har det öppnats en ny digital stig som heter Vålbefinnande i seniorsvargen. På stigen får du tillgång till tydliga verktyg som stöd i vardagen, lär dig att identifiera dina egna resurser och hittar sätt att stärka dem på ett sätt som passar just dig. Logga in i Lunna med stark autentisering och börja använda stigen i Lunna-appen eller på adressen lunna.fi.

Träffa oss på Digistödmässan i Esbo

På Digistödmässan får du praktiska tips och handledning i hur du använder digitala enheter och tjänster. Välkommen! Esbo, Iso Omena bibliotek tis 3.11 kl. 12.30–15

Lunna



I Lunna får du kontakt med en yrkesperson.

I Lunna kan till exempel

- boka tid för influensavaccination
- diskutera med en sjukskötare eller hälsovårdare på den digitala kliniken
- få råd av Seniorinfo om åldrande och hur du klarar dig i vardagen
- ställa frågor om fysioterapi och hjälpmedel
- uträtta andra ärenden med ditt välfärdsområde.

Så här kommer du igång:

- Gå till adressen lunna.fi eller sök efter appen Lunna i appbutiken på din smarttelefon (App Store eller Google Play).
- Ladda ner appen.
- Logga in i appen med dina nätbankskoder eller ett mobilcertifikat.
- Välj tjänst och skriv ditt meddelande.

I chatten diskuterar du i realtid med en yrkesperson vardagar kl. 8–16. Chatten på den digitala kliniken är öppen varje dag kl. 8–20. Ett icke-brådskande meddelande kan du skicka när som helst och du får svar inom 3 vardagar.

Läs mer om Lunna och hur du använder tjänsten på vår webbplats:

luvn.fi/sv/lunna

Behöver du stöd med att uträtta ärenden digitalt?

Vår kundtjänst ger råd om hur du använder digitala tjänster.

tfn 029 151 2000 vardagar kl. 8–16
e-post: info@luvn.fi

Du kan också få digitalt stöd via kundtjänstchatten i Lunna.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

REKLAMBILAGA

Hösten är en bra tid att se över säkerheten hemma

När hösten och uppvärmningssäsongen börjar är det ett bra tillfälle att se över säkerheten och beredskapen hemma. Med några åtgärder kan du förebygga bränder, minska risken för fallolyckor och göra det lättare att få hjälp i en nödsituation. Särskilt för äldre personer underlättar en säker hemmiljö vardagen och gör det möjligt att bo kvar hemma längre.

Se till att du har fungerande brandvarnare hemma. Om du bor i egnahemshus är det också bra att kontrollera att eldstäderna har sotats och att adressnumret syns tydligt även i mörker. Se till att gården är väl upplyst, att gångvägarna är säkra och att det är prydligt och lätt att ta sig fram både hemma och på gården.

Var också beredd på störningssituationer. Det är bra att ha ett reservförråd hemma som är tillräcklig för att klara sig i 72 timmar. Har du appen 112 Suomi i din mobiltelefon? Fundera i förväg på vem du kan vända dig till om du behöver hjälp och vem du själv kan hjälpa. Följ myndigheters information och anvisningar vid störningssituationer.

Mer information: suomi.fi/beredskap och 72timmar.fi

Vardagsrum-verksamheten

I grupperna Må bra stigen, Kraft i vardagen och Gruppen för psykiskt välbefinnande träffar du jämnåriga och får tips om hur du kan främja ditt välbefinnande. Verksamheten är avgiftsfri för alla. Välkommen med!

Mer information: luvn.fi/sv/vardagsrumverksamhet

Ingå är vinnaren i promenadkampanjen 2026

Årets vinnare i välfärdsområdets och kommunernas promenadkampanj är Ingå, där antalet inlämnade gångkort i förhållande till antalet invånare över 65 år var störst.

Bland alla deltagare som lämnade in ett gångkort lottas priser ut på kommunernas evenemang. Vinnarna kontaktas personligen efter utlottningen.

Målet med sommarens promenadkampanj var att uppmuntra äldre personer att röra på sig och finna glädje i en gemensam aktivitet. Att promenera regelbundet är ett av de enklaste och tryggaste sätten att upprätthålla hälsan. Det stärker musklerna och balansen, främjar hjärt- och kärhläshälsan och piggar upp tillvaron.

Tack till alla som deltog i promenadkampanjen!

Vaccinationerna mot säsongsinfluensa pågår

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

Mer information och anvisningar om tidsbokning:

www.luvn.fi/sv/sasongsvaccinationer

Stödtjänsterna underlättar vardagen för Lempi, 78 år

Lempi Rautanen, 78, bor ensam i Nummela och klarar sig till stor del själv hemma. Hon lagar sin egen mat och sköter sin tvätt själv. Sedan början av 2026 har hon fått hjälp i vardagen genom välfärdsområdets stödtjänster för boende i hemmet.

Stödtjänsterna är avsedda för situationer där du fortfarande klarar dig ganska självständigt hemma men behöver hjälp med vissa sysslor. Rautanen får hjälp med ärenden och städning.

– Varje tisdag kommer samma välbekanta medarbetare hem till mig och hjälper mig både med städningen och med att uträtta ärenden. Samarbetet fungerar bra och flexibelt. Vid behov kan vi till exempel ändra tiden för besöket per telefon, berättar Rautanen.

En och en halv timme har reserverats för att uträtta ärenden och två timmar för städning. Hjälpn omfattar besök i närbutiken och till exempel på apoteket. När Rautanen handlar fungerar



Bild: Thea Ekholm

Lempi Rautanen är nöjd med sina stödtjänster för boende i hemmet, som gör det lättare för henne att bo ensam hemma.

er medarbetaren som hennes ”ögon”, eftersom hon har nedsatt syn. De kan också gå och köpa kläder tillsammans. Den välbekanta medarbetaren sköter städningen av bostaden bra, och Rautanen behöver inte ge några anvisningar.

Hjälp med att handla och städa.

Rautanen upplever att hon ännu inte behöver några andra stödtjänster. Hon kan själv skö-

ta många vardagssysslor, och hennes barn och barnbarn som bor i närheten hjälper till vid behov.

– Städningen har jag helt överlåtit åt medarbetaren, men i övrigt vill jag göra allt jag kan själv.

Rautanen är nöjd med de stödtjänster hon får, även om hon till en början var lite osäker på om hon behövde dem.

– Först tänkte jag att jag kanske inte behövde dem. Men det har verkligen varit till stor hjälp.

Så här ansöker du om stödtjänster

- **Kontakta Seniorinfo.** Börja med att kontakta Seniorinfo vid Västra Nylands välfärdsområde.
- **Seniorinfo ordnar en bedömning av ditt servicebehov.** Utifrån bedömningen avgörs vilka stödtjänster du kan beviljas.
- **Det finns flera olika stödtjänster.** Du kan beviljas måltidstjänst, klädvårdstjänst, städtjänst, ärendetjänst, trygghetstjänst eller en tjänst som stöder social samvaro.
- **Du behöver inte vara klient inom hemvården.** Du kan få stödtjänster redan när du fortfarande klarar dig ganska självständigt hemma.
- **Tjänsterna är avgiftsbelagda.** För varje stödtjänst tas ut en separat klientavgift. Läs mer om avgifterna på adressen luvn.fi/sv/klientavgifter.

Trygghetstjänsten förenhetligas i hela området

Välfärdsområdets trygghetstjänst förnyas i höst.

Under senhösten övergår trygghetstjänstens cirka 3 000 klienter stegvis till en trygghetstjänst som välfärdsområdet producerar i egen regi. De första klienterna övergår till den nya tjänsten i början av oktober.

Förändringen hänger samman med den organisationsreform inom stödet för boende hemma som trädde i kraft i början av september. I reformen samlades bland annat hemrehabiliteringen, hemvården på distans och trygghetstjänsten i en och samma serviceenhet. Hittills har trygghetstjänsten köpts av en extern serviceproducent.

Ett centralt syfte med reformen är att förenhetliga tjänsterna.

– Tidigare har tjänsterna varit utspridda och arbetssätten har va-

rierat, till exempel mellan Hangö och Esbo. Nu är målet att alla klienter ska få likadan service av jämn kvalitet oavsett var de bor, säger serviceenhetsschef **Hanna Levan**.

Informationen förmedlas snabbare

För trygghetstjänstens nuvarande klienter är den största förändringen att tjänsten kopplas närmare till stödet för boende hemma. Det innebär att information om klientens situation förmedlas mer direkt till hemvården och till Seniorinfo, som ansvarar för att ordna tjänsten. De iakttagelser som görs inom trygghetstjänsten kan därmed vid behov också leda till en bedömning av klientens övriga behov av hjälp.

Om till exempel en ensamboende klient har fallit flera gånger under en kort period kan trygghetstjänsten förmedla informationen till Seni-

orinfo. Där kan klientens servicebehov bedömas på nytt.

– Informationen förmedlas snabbare. Vi kan genast beakta klientens situation som helhet samt vidta de fortsatta åtgärder som behövs, tillägger Levan.

Tjänsten får också en egen sjukskötare med utbildning som förstavårdare. Sjukskötaren bedömer regelbundet situationen särskilt för de klienter som har trygghetstjänsten som sin enda stödtjänst.

Hjälp finns att få dygnet runt

Med hjälp av trygghetstjänsten kan en äldre person som bor hemma få hjälp i en plötslig situation dygnet runt. Klienten har ett trygghetsarmband på handleden och en centralenhet i hemmet. Genom att trycka på armbandet får klienten i en nödsituation kontakt

med larmcentralen. Den jourhavande bedömer situationen och skickar vid behov en trygghetsassistent eller förstavårdspersonal till klientens hem. Ibland kan situationen också lösas på distans.

Behovet av trygghetstjänsten bedöms via Seniorinfo. Trygghetstjänsten kan vara klientens enda stödtjänst och förutsätter inte att personen är klient inom hemvården.

Månadsavgiften för tjänsten är 45 euro. I avgiften ingår centralenheten, trygghetsarmbandet och larmjour dygnet runt. Ett besök av en trygghetsassistent till följd av ett larm kostar 20 euro. Till tjänsten kan vid behov kopplas tilläggsutrustning, såsom dörrlarm och spisvakt. Trygghetstjänsten kan i regel tas i bruk inom sju dagar efter att den har beställts.

Mer information: luvn.fi/sv/trygghetstjanst

Marraskuussa valitaan kirkon päättäjät Kauniaisissa

FI MARRASKUUSSA 2026 pidettävissä seurakuntavaaleissa valitaan Suomen kaikkiin seurakuntiin päättäjät seuraaviksi neljäksi vuodeksi. Nämä seurakuntien luottamushenkilöt päättävät esimerkiksi seurakuntien toiminnasta, taloudesta ja kiinteistöistä sekä valitsevat seurakuntiin palkattavat vakituiset työntekijät.

Kauniaisissa seurakuntalaiset pääsevät äänestämään ehdokkaita kahteen toimielimeen: Kauniaisten yhteiseen kirkkovaltuustoon ja oman seurakuntansa seurakuntaneuvostoon. Yhteisessä kirkkovaltuustossa suomalaisen ja ruotsalaisen seurakunnan edustajat päättävät esimerkiksi seurakuntien budjeteista, kirkollisveroprosenteista ja kirkon remonteista. Seurakuntaneuvostoissa puolestaan päättään seurakuntakohtaisesti esimerkiksi työntekijöiden rekrytoinneista ja tehtävänkuvista, seurakunnassa toteutettavista hankkeista ja seurakunnan jakamista avustuksista.

Seurakuntavaaleissa ehdokkaat ovat

mukana jonkin valitsijayhdistyksen ehdokaslistalla. Kauniaisten suomalaisessa seurakunnassa valitsijayhdistyksiä on kaksi: Kaikkien kirkko ja Kokoomuslaisesti ajattelevat. Kauniaisten ruotsalaisen seurakunnan kaikki ehdokkaat ovat Kyrkan mitt i byn -valitsijayhdistyksen listalla.

Tarkempaa tietoa ehdokkaista on nähtävillä seurakuntien nettisivuilta <https://www.kauniaistenseurakunta.fi/> ja <https://www.grankullaforsamling.fi/>. Kauniaisten suomalaisen seurakunnan ehdokkasiin voi tutustua myös vaali-illassa Kauniaisten kirkossa torstaina 22.10. klo 18. Kauniaisten ruotsalaisen seurakunnan ehdokkaat esittäytyvät sunnuntaina 25.10. klo 12 messun jälkeisillä kirkkokahveilla n. klo 13 Kauniaisten kirkossa.

Seurakuntavaaleissa äänioikeutettuja ovat kaikki viimeistään vaalipäivänä 15.11.2026 16 vuotta täyttävät seurakunnan jäsenet. Vaaleissa voi äänestää enakkoon 3.-7.11. missä tahansa ennakkoäänestyspisteessä tai varsinaisena vaalipäivänä 15.11. oman seurakunnan äänestyspaikassa.

I november väljs kyrkans beslutsfattare i Grankulla

SE FÖRSAMLINGSVALET är din chans att påverka. De förtroendevalda i församlingen beslutar om viktiga frågor: vem som anställs, hur verksamhet som ordnas, hur resurser används och vem som får hjälp. Din röst är med och formar församlingens framtid för den kommande fyraårsperioden.

I Grankulla möjliggör kyrkans medlemmar genom kyrkoskatten bland annat konfirmandläger, dop, vigslar, jordfästningar, sorgegrupper, gudstjänster, diakonal hjälp och t.ex. Familjelyktan för barnfamiljer.

I församlingsvalet väljs medlemmar till gemensamma kyrkofullmäktige, där svenska och finska församlingen tillsammans beslutar om bl.a. fastighetsfrågor, ekonomi och förvaltning. Samtidigt väljs också medlemmar till församlingsrådet för att planera, utveckla och styra den egna församlingens verksamhet och prioriteringar. Det här sker samtidigt i alla evangelisk-lutherska församlingar i Finland.

Samtliga kandidater i församlingsvalet hör till någon valmansförening. I Grankulla svenska församling hör alla kandidater till valmansföreningen Kyrkan mitt i byn. I Grankulla finska församling finns det två valmansföreningar: Kaikkien kirkko och Kokoomuslaisesti ajattelevat.

Närmare uppgifter om vilka som ställer upp i församlingsvalet, hittar du på webbsidorna: <https://www.grankullaforsamling.fi/> och <https://www.kauniaistenseurakunta.fi/>

Grankulla svenska församlings kandidater i församlingsvalet kan du möta vid valtillfället söndag 25.10. Träffen inleds med högmässa kl. 12 och vid kyrkkaffet kl. 13 presenterar sig kandidaterna och det finns också möjlighet att ställa frågor till dem.

Den församlingsmedlem som senast 15.11.2026 fyller 16 år, har rätt att rösta i församlingsvalet.

Kauniaisissa voi äänestää seuraavasti:

Ennakkoäänestys

- ti 3.11. klo 9–18 Kauniaisten kirkko (Kavallintie 3)
klo 10–13 Gymnasiet Grankulla samkola (Läntinen koulupolku 1–3)
- ke 4.11. klo 9–18 Kauniaisten kirkko
klo 10–15 Villa Bredan palvelukeskus (Bredantie 16)
klo 16–18 Sebastoksen toimitila (Kauniaistentie 11)
- to 5.11. klo 9–18 Kauniaisten kirkko
klo 10–13 Kauniaisten lukio (Kasavuorentie 1)
klo 11–13 Sebastoksen toimitila (Kauniaistentie 11)
- pe 6.11. klo 9–18 Kauniaisten kirkko
klo 15–19 Kauppakeskus Grani (Kauniaistentie 7)
- la 7.11. klo 9–18 Kauniaisten kirkko klo 10–15 Kauppakeskus Grani

Varsinainen vaalipäivä

- su 15.11. klo 11–20 Kauniaisten kirkko

Här kan du rösta:

Förhandsröstning: 3–7 november 2026 kan du rösta var som helst i Finland.

I Grankulla kan du förhandsrösta på följande platser:

- ti 3.11 klo 9–18 i Grankulla kyrka (Kavallvägen 3)
kl. 10–13 i Gymnasiet Grankulla samskola (Västra skolstigen 1–3)
- ons 4.11 klo 9–18 i Grankulla kyrka
kl. 10–15 Villa Breda servicecenter (Bredavägen 16)
kl. 16–18 Sebastos kapell (Grankullavägen 11)
- to 5.11 klo 9–18 i Grankulla kyrka
kl. 10–13 Kauniaisten lukio (Kasabergsvägen 1)
kl. 11–13 Sebastos kapell
- fre 6.11 klo 9–18 i Grankulla kyrka
kl. 15–19 i Grani köpcentrum (Grankullavägen 7)
- lö 7.11 klo 9–18 i Grankulla kyrka
kl. 10–15 i Grani köpcentrum

På den egentliga valdagen

sö 15.11 kl. 11–20.00 kan du enbart rösta i Grankulla kyrka

Mer information om valet: www.grankullaforsamling.fi och www.forsamlingsvalet.fi



GRANI JAZZ FESTIVAL

★ F/P 13.11.2026

GRANI SWING BAND & BIANCA MORALES

L 14.11.2026

GRANI SWING BAND & DizzyQueens

S 15.11.2026

MILLHILL BIG BAND & ALEX IKONEN

Nya Paviljongen – Uusi Paviljonki

Biljetter/Liput: 25:-

Lippu.fi / vid dörren/ovelta

lippu.fi

0600 900 900

GRANI MARRASKUUKSI

FIN • SWE • ENG



studiotec



SUOMEN RAAMATTUOPISTO



Ti 3.11. klo 18.30
Musikissa
Jesse de Jong
Puhe
Kai Lappalainen
Vapaa pääsy. Teejatkot.



Naistenpäivät 23.–25.10.2026
Sinä olet rakastettu, nähty ja arvokas – juuri sellaisena kuin olet. Naistenpäivillä pysähdymme tämän lohdullisen ja rohkaisevan sanoman äärelle. Mukana Kirsi Rostamo, Mailis Janatuinen, Lea Lukka ja Anna Tikkanen.

raamattuopisto.fi



SYKSYN TARJOUKSET

KOLESTEROLIPAKETTI

Kolesterolipaketti (Lipidit) on tehokas verikoe, joka kertoo rasva-aineenvaihduntasi tilasta ja auttaa arvioimaan sydän- ja verisuonitautien riskiä.

OTOCUR -KORVASUIHKE

Sopii korvien vahatulpan poistoon sekä ennaltaehkäisyyn.

Varaa aika
QR-koodista
tai p. 050 329 3186



A
Avoin apteekki
Kauniaisten
Apteekki



Wallaton

nyt vain
29 €

nyt vain
15 €

HUSLÄKARE FÖR ALLA

– NÄR ORD ÖVERGÅTT TILL HANDLING

I Västra Nylands välfärdsområdets (LUVN) strategi för förnyande av tjänster, som godkändes hösten 2025, lovade vi beslutsfattare att alla invånare tilldelas en husläkare. Nu håller vi på att förverkliga detta löfte.



Från pilotprojekt till ett nytt sätt att producera husläkartjänster

LUVN ansökte om och beviljades projektpengar av Social- och hälsovårdsministeriet för ett pilotprojekt med en företagsdriven husläkarmodell, som startades i december 2024. Projektets resultat var övertygande och välfärdsområdet har sedan dess fortsatt att utvidga verksamheten. Det är ett banbrytande arbete som LUVN gjort med utvecklandet av företagarmodellen. Det är ett helt nytt sätt att producera husläkartjänster. Under hösten 2026 kommer LUVN att ha 33 husläkare på olika håll i välfärdsområdet.

Husläkarmodellen innebär att en allmänläkare ansvarar för vården för en viss del av befolkningen. En personlig skötare arbetar som läkarens arbetspar. Fördelen med husläkare är att patienten träffar samma läkare som redan känner patienten i motsats till tidigare läkarmottagningarna på hälsocentralerna, där mottagande läkare oftare varierar.

Husläkarna i LUVN erbjuder sina patienter mottagningstjänster i enlighet med ett avtal som ingåtts med välfärdsområdet. Läkare- och sjukskötararbetsparet planerar sitt arbete flexibelt och har tillgång till samma verktyg, undersökningar och tjänster som alla hälsostationer i välfärdsområdet. I nuläget är husläkarna i området anlitade näringsidkare, alltså via eget företag eller ett förmedlingsföretag. I framtiden ska även av välfärdsområdet anställda tjänsteläkare fungera som husläkare.

Modell från Norge med bevisade fördelar

Husläkarmodellen bidrar till en förbättrad kontinuitet i vården. Dels handlar det om längre patient-läkarrelationer då patienten besöker och är i kontakt med samma läkare, dels om fördelar för läkarnas och vårdpersonalens trivsel i arbetet.

I Norge har husläkarmodellen fungerat redan länge. Undersökningar som gjorts där visar positiva effekter såsom att vården blir bättre, sjukligheten och dödligheten minskar och de totala vårdkostnaderna sjunker. Enligt undersökningarna var patienterna nöjdare och vårdbehoven minskade. Man hoppas att en förbättrad kontinuitet i vården på lång sikt också kan öka jämlikheten inom hälso- och sjukvården.

Förbättrad tillgång till vård är en prioriterad fråga för SFP

För SFP är en förbättrad tillgång till vårdtjänster en prioriterad fråga under den pågående regeringsperioden. Vi talade för ett system med husläkare inför riksdagsvalet 2023 och denna målsättning antogs i regeringsprogrammet. Regeringen har stött utvecklandet av olika husläkarmodeller runt om i landet med tiotals miljoner euro.

Vi tror starkt på att husläkarmodellen kan lösa många av de utmaningar som finns inom primärvården. Vi tror på att förbättrad tillgång till vården återuppbygger befolkningens förtroende för vårdssystemet. Det ska vara lätt för invånarna att komma i kontakt med vården och alla ska få hjälp då det behövs. Husläkarmodellen ger också bättre förutsättningar att para ihop läkare, skötare och patienter enligt patienternas önskade servicespråk.

Alla har rätt till välfärd och välmående. Vi i SFP:s fullmäktigegrupp jobbar aktivt för att ord ska övergå till handling i Västra Nylands välfärdsområde och att husläkarmodellen kommer hela vårt område till gagn. Vi vill att alla invånare i LUVN har en husläkare 2029.

OMALÄÄKÄRI KAIKILLE

– VAALIPUHEISTA KÄYTÄNTÖÖN

Aluevaltuuston syksyllä 2025 hyväksytyssä palvelujen uudistamisen strategiassa me päättäjät lupasimme, että jokaiselle Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen (LUVN) asukkaalle nimetään omalääkäri. Nyt tämän lupauksen toteuttaminen on hyvässä vauhdissa.

Pilotoinnista uudenaiseen tapaan tuottaa omalääkäripalveluja

LUVN käynnisti joulukuussa 2024 yrittäjyyteen perustuvan omalääkärimallin pilotin, johon sosiaali- ja terveysministeriö oli myöntänyt hankerahoitusta. Pilotin tulokset olivat vakuuttavia ja LUVN onkin sen jälkeen jatkanut toiminnan laajentamista niin kutsutun ammatinharjoittajamallin pohjalta. LUVN on tehnyt urauurtavaa työtä ammatinharjoittajamallin kehittämisessä, koska kyseessä on täysin uudenlainen tapa tuottaa omalääkäripalveluja. Syksyllä 2026 Länsi-Uudenmaan alueella toimii jo 33 omalääkäriä.

Omalääkärimallissa yleislääkäri vastaa tietyn väestöryhmän hoidosta, ja hänen työparinaan toimii omahoitaja. Omalääkärit tarjoavat vastuuväestölleen vastaanottopalveluja hyvinvointialueen kanssa tehdyn sopimuksen mukaisesti. Lääkäri-hoitajatyöpari voi suunnitella työnsä joustavasti, ja heidän käytävissään ovat samat työkalut, tutkimukset ja palvelut kuin hyvinvointialueen terveysasemilla. Tällä hetkellä omalääkärit työskentelevät ammatinharjoittajina joko oman yrityksen tai välittäjäyrityksen kautta. Suunnittelussa on myös virkalääkäreiden nimeäminen omalääkäreiksi.

Hyviä kokemuksia Norjassa

Omalääkärimallin ehdoton hyöty terveysasemien nykyiseen lääkärivastaanottoon verrattaessa on todettu hoidon jatkuvuuden parantuminen, kun potilas asioi saman, hänet jo tunnevan lääkärin tai hoitajan kanssa.

Norjassa omalääkärimalli on ollut käytössä jo pitkään. Siellä tehtyjen tutkimusten mukaan hoidon jatkuvuus ja lääkärin ja potilaan pitkäaikainen hoitosuhde

ovat yhteydessä parempaan hoidon laatuun, vähäisempään sairastavuuteen ja kuolleisuuteen sekä pienempiin terveydenhuollon kokonaiskustannuksiin. Tutkimuksissa potilaat ovat myös olleet tyytyväisempiä saamaansa hoitoon ja heidän terveyspalvelujen tarpeensa on vähentynyt. Omalääkärimalli voi myös parantaa lääkärin ja hoitajien työssä viihtymistä ja pysyvyyttä. Toiveena on, että hoidon jatkuvuuden parantuminen voi pitkällä aikavälillä vahvistaa myös terveydenhuollon yhdenvertaisuutta.

Hoidon saatavuuden parantaminen on RKP:lle tärkeä asia

Hoidon saatavuuden parantaminen on ollut tärkeä tavoite kuluvalla hallituskaudella. RKP:n vuoden 2023 eduskuntavaaliohjelmassa puhuimme omalääkärijärjestelmän puolesta keinona parantaa hoitoon pääsyä ja omalääkärimallien edistäminen myös kirjattiin hallitusohjelmaan. Hallitus on tällä vaalikaudella tukenut omalääkärimallien kehittämistä hyvinvointialueilla kymmenillä miljoonilla euroilla.

Uskomme, että omalääkärimallilla voimme ratkaista monia perusterveydenhuollon haasteita. Ennen kaikkea uskomme, että ihmisten luottamus terveydenhuoltoon palautuu, kun hoidon saatavuus paranee. Palveluihin pitää saada yhteys helposti ja apua pitää saada silloin, kun sitä tarvitsee.

Kaikilla on oikeus hyvinvointiin. Me RKP:n aluevaltuustoryhmässä haluamme muuttaa sanat käytäntöön Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella ja haluamme, että omalääkärimalli palvelee kaikkia alueen asukkaita viimeistään vuonna 2029.

SFP:S FULLMÄKTIGGRUPP I VÄSTRA NYLANDS VÄLFÄRDSOMRÅDE • RKP:N VALTUUSTORYHMÄ LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEELLA



ANDERS ADLERCREUTZ



RALF BACKMAN



JOHAN BERGLUND



PETER BRASKÉN



KARIN CEDERLÖF



EVA-LENA GÄSTRIN



NINA AF HÄLLSTRÖM



MÅRTEN JOHANSSON



MERJA LAAKSONEN



DENIS STRANDELL



FREDRIK WASELIUS



ANITA WESTERHOLM



HENRIK WICKSTRÖM

KONTAKTA OSS • OTA YHTEYTTÄ: fornamn.efternamn@lh.luvn.fi | etunimi.sukunimi@lh.luvn.fi

ERSÄTTARE I FULLMÄKTIGE • VARAVALTUUTETUT: Minna Hakapää, Anna Aintila, Marika Törnqvist-Björklund, Päivi Puntila, Johan Lassus, Julia Stähle, Niclas Zweigberg, Anne Ahlfelt, Gustav Båsk, Maria Ekman, Anita Dufholm, Ulrika Krook, Matilda Björkqvist



POLITISKT REKLAMMEDDELANDE

Sponsor:
Västra Nylands
välfärdsområde
Syfte:
Advertorial



Musiikkijuhlilla uusia ainutlaatuisia elämyksiä

Kauniaisten musiikkijuhlat tuo jälleen lokakuun lopussa musiikin ympäri kaupunkia. Kymmenen päivän aikana 23.10.–1.11. kuullaan musiikin huippunimiä, nuoria lahjakkuuksia, mielenkiintoisia puheenvuoroja ja koko perheen ohjelmaa. Tämän vuoden teema *Pelko ja toivo* kulkee punaisena lankana ohjelmistossa.

Winterreise, Vuokko Hovatta ja kamarimusiikin huippuja

Festivaalin avaa perjantaina 23.10. yksi liedkirjallisuuden rakastetuimmista teoksista, Franz Schubertin Winterreise. Laulusarjan tulkitsevat kansainvälistä huippu-uraa tekevä tenori **Tuomas Katajala** ja kitaristi **Petri Kumela**. Pianon sijaan kitara tuo tuttuun teokseen uudenlaista intiimiyttä Uuden Paviljongin erinomaisen akustiikan tukemana.

Sunnuntaina 25.10. esiintymään saapuu laulaja ja näyttelijä **Vuokko Hovatta**, joka tunnetaan erityisesti **Ultra Bra** -yhtyeestä. Kaksi majakkaa -esityksessä laulu, runot ja jousikvartetti kietoutuvat yhteen uusissa pop-sävelmissä.

Perjantaina 30.10. Kauniaisten kirkossa kuullaan **Johanna Almarkin** *The Never Withering Rose*, monikielinen teos kuorolle, sellolle ja tanssijoille. Huippuarviot saanut teos on luotu Kauniaisten Villa Junghansissa, jossa Almarkilla oli työhuone.

Pyhäinpäivän iltana 31.10. Uudessa Paviljongissa esiintyy nuori CORA-kvartetti, jonka jäsenet **Rebecca Roozeman**, **Otto Antikainen**, **Charlotta Westerback** ja **Artturi Aalto** ovat jo tunnettuja myös soolouristaan. Ohjelmassa kohtaavat Šostakovitšin, Beethovenin ja Jyrki Linjaman jousikvartetot.

Festivaalin päättää sunnuntai-iltana 1.11. konsertti, jossa taiteellinen johtaja **Jan Söderblom** saa duovieraakseen kysytyn nuoren pianistin **Ossi Tannerin**. Ohjelma kuljettaa kuulijan Eurooppaan ensimmäisen maailmansodan vuosien murroksessa ja sisältää mm. Lili Boulangerin, Sibeliuksen ja Debussy'n musiikkia.

Uutuutena Viiniä ja musiikkia – paikkoja nopeimmille myös Huviloissa

Yksi tämän syksyn uutuuksista on lauantaina 24.10. järjestettävä Viiniä ja musiikkia -konsertti, jossa musiikki ja sommelier



Ossi Tanner.



Annika Leino ja/och Petri Bäckström.

Anna Sukavan valitsemat viinit muodostavat herkullisen makuparin. Sopraano **Annika Leinon**, tenori **Petri Bäckströmin** ja pianisti **Miika Vintturin** ohjelma kulkee klassikoista viihdyttäviin musikaalisävelmiin. Viinit tarjoillaan yleisölle konsertin aikana, ja sommelier esittelee ne sekä avaa niiden yhteyksiä musiikkiin. Paikkoja tähän uuteen elämykseen on rajoitetusti.

Suosittu Huvilasarja jatkaa musiikkijuhlien ohjelmassa. Intiimien konserttien ohjelmassa kuullaan suomalais-ukrainalaisen sellistin **Lukas Stasevskijn** ja Jan Söderblomin duoa Villa Bensowilla ja Suomalaisen kamariorkesterin huippumuusikkoja alttoviulisti **Saara Kurkea** ja klarinetisti **Hanna Hujasta** Kauneuslinnassa. Musiikin lomassa nähdään 27.10. katkelmia Stasevskijn elokuvasta *My Ukrainian Rhapsody* ja 29.10. kuullaan **Clara Palmgrenin** tarinoita Gallträskin alueen historiasta.

Maksuttomia tapahtumia ja koko perheen ohjelmaa

Keskiviikkona 28.10. parrasvaloihin nousee uusi musikkosukupolvi. Soitinakatemioiden lavalla -konsertissa kuullaan eri puolilta Suomea tulevien lahjakkaiden nuorten huikean taitavia esityksiä. Konserttiin on vapaa pääsy, ja yleisö voi halutessaan tukea Soitinakatemioiden toimintaa ostamalla käsiohjelman.

Osana Huvilasarjaa musiikkijuhlien musikit esiintyvät maksuttomassa konsertissa Villa Bredassa 29.10. Konsertti on suunnattu ensisijaisesti palvelukeskuksen

asukkaille, mutta myös muut ovat tervetulleita.

Festivaali tarjoaa tänä vuonna Kauniaisten ala-asteille interaktiivisen, kaksikielisen musiikkiteatteriesityksen *Aarrejahti*, jossa kuullaan svengaavaa barokkimusiikkia ja pelimaailmasta tuttuja tunnareita.

Luantaina 24.10. iltapäivällä Uusi Paviljonki kuuluu lapsille. Palkittu **Mimmit**-yhtye tuo lavalle jopa neljä Mimmiä ja bändin. Konsertissa kuullaan suosituimpia Mimmit-lauluja suomeksi ja ruotsiksi. Mimmit on yksi Suomen tunnetuimmista lastenmusiikkiryhteistä.

Festivaalin päätöspäivänä 1.11. Kauniaisten kirkossa vietetään lisäksi kaksikielistä musiikkijumalanpalvelusta, jossa ovat mukana Mimmit sekä Kauniaisten ja Tapiolan lapsikuorot **Singing Suns** ja **GospelKids**.

Koko kaupungin oma festivaali

Kauniaisten musiikkijuhlat tarjoaa tänäkin vuonna mahdollisuuden tehdä syksyisestä kotikaupungista kymmeneksi päiväksi festivaalikaupunki: kuulla huippumuusikoita, löytää uusia taiteilijoita, kurkistaa kaupungin huviloihin ja jakaa elämyksiä eri-ikäisten kauniaislaisten kanssa. Ohjelmassa on sekä maksullisia että maksuttomia tapahtumia ja tarjontaa lapsiperheistä kamarimusiikin ystäviin.

Kauniaisten musiikkijuhlat 23.10.–1.11.2026.
Koko ohjelma ja liput: grankullamusikfest.fi. Liput myös kaupungintalon infosta!

KAUNIAISTEN MUSIIKKIJUHLAT

Uusintakonsertti muodostui innostavaksi juhlaksi

FI OPETUSMINISTERI Anders Adlercreutz on nimenyt vuoden 2026 kotimaisten kielten teemavuodeksi. Kanttori Teija Palolahden johdolla toimiva Kauniaisten suomalaisen seurakunnan naiskuoro AccaBella aloitti juhlinnan jo joulukuussa ja yleisön pyynnöstä uusi sen 20.9. lähes täydessä kirkossa. Siitä tulikin todellinen juhla. Ohjelmaa oli suomeksi, ruotsiksi, saameksi ja musiikkina.

AccaBellan on vakiinnuttanut korkeatasoisen paikkansa Kauniaisten rikkaassa musiikkielämässä. Nyt oli paikalla 17 laulajaa valkoisissa asusteissa. Ilmaisu on rikasta. Johtaja ei ole turhaan opiskellut Lontoossa musiikkiteatteria. Yksitoikkoisuus oli kaukana. Kuoro huokui laulamisen iloa, niin kuin se olisi aina laulanut vaivatta myös ruotsiksi ja saameksi. Suomeksi esitettiin muun muassa klassiset Fredrik Paciuksen Suomen laulu ja Jean Sibeliuksen Finlandia-hymni, joka soi aina kulumattomana ja yhtä herkistävänä.

Ruotsiksi AccaBella esitti muun muassa jo klassiseksi käyneen Lasse Mårtensonin laulun Stormskärs Maja ja vanhan ruotsalaisperäisen iltavirren Bred dina vida vingar.

Lauluja sitoi yhteen runsas suomenkielinen runon ja räppäyksen osuus Mirjami Heikkisen tulkitsemana. Mukana oli ”moderneja” tekstejä ja klassiset Aleksis Kiven Suomenmaa ja Eino Leinon Hymyilevän Apollon katkelma, joka tempautui ennen näkemättömään riehaan ja avasi uusia ulottuvuuksia.

Melko uusi tuttavuus monille lienee Senni Valtonen, omaileimainen kanteleensoittaja, improvisaatiotaiteilija ja multi-instrumentalisti, Munkkiniemen seurakunnan kanttori ja Taideyliopiston opettaja. Hänen instrumenttejaan olivat konserttikantele, nyckelharpa, kansanhuilut, lehmänsarvi, harmoni, urut, rumpu – ja oma laulanta. Hänen soitantaansa voi vain suu auki ihmetellä – samalla siitä käsittämättömän syvällisesti ja innokkaasti nauttien.

Konsertti oli rakennettu yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Ilta eteni ilman aplodeja, mutta lopussa ne puhkesivat myrskyisiksi. Yleisö koki saaneensa paljon. Nyt osataan odottaa AccaBellaa entistä useammin.

RAIMO MÄKELÄ

GRANKULLAS MÅLSÄTTNINGAR
FÖR NÄSTA REGERING

Välkomna att diskutera hur Grankulla
bör synas i nästa regeringsprogram!
Plats: **Stadshuset 3.11 kl.18.**

SFP

RKP

FREDDI WASELIUS

HENRIK WICKSTRÖM

POLITISK ANNONS

Syfte: Diskussionstillfälle
Sponsor: SFP i Grankulla och Henrik Wickström

Musikfesten bjuder på nya unika upplevelser

I slutet av oktober bjuder Grankulla musikfest än en gång på musik runtom i staden. Under tio dagar 23.10–1.11 får vi höra toppnamn inom musiken, unga begåvningar, intressanta föredrag och program för hela familjen. Årets tema *Rädsla och hopp* utgör en röd tråd i programmet.

Winterreise, Vuokko Hovatta och toppnamn inom kammarmusik

Festivalen inleds fredag 23.10 med ett av liedrepertoarens mest älskade verk, Franz Schuberts *Winterreise*. Sångcykeln framförs av internationellt framgångsrika tenoren **Tuomas Katajala** och gitarristen **Petri Kumela**. Gitarr i stället för piano förser verket med en ny slags intim stämning, med gott stöd i Nya Paviljongens utmärkta akustik.

Söndag 25.10 uppträder skådespelaren och sångaren **Vuokko Hovatta**, känd speciellt från bandet **Ultra Bra**. I föreställningen *Två fyrton sammanknuts sång, dikter och stråkvartett* i nya popmelodier.

Fredag 30.10 får vi i Grankulla kyrka uppleva **Johanna Almarks** *The Never Withering Rose*, ett mångspråkigt verk för kör, cello och dansare. Det kritikerrosade verket har skapats i Villa Junghans i Grankulla, där Almark hade sitt arbetsrum.

Allhelgonaaften, lördag 31.10 uppträder den unga CORA-kvartetten i Nya Paviljongen. Dess medlemmar **Rebecca Roozeman**, **Otto Antikainen**, **Charlotta Westerback** och **Artturi Aalto** är redan på god väg med sina solokarriärer. I programmet möter Sjostakovitjs och Beethovens stråkvartetter ett nytt verk av Jyrki Linjama.

Festivalen avslutas söndag kväll 1.11 med en konsert, där festivalens konstnärliga ledare **Jan Söderblom** bjudit in den efterfrågade unga pianisten **Ossi Tanner** som sin duopartner. Programmet tar med lyssnaren på en resa till Europa kring första världskriget och innehåller musik av bl.a. Lili Boulanger, Sibelius och Debussy.

Nytt är Vin och musik – de snabbaste får plats i Villorna

En av höstens nyheter är konserten *Vin och musik* som ordnas lördag 24.10 och där musiken bildar ett läckert smakpar tillsammans med viner utvalda av sommelier **Anna Sukava**. Programmet med sopranen **Annika Leino**, tenoren **Petri Bäckström** och pianisten **Miika Vintturi** rör sig från klassiker till underhållande musikmelodier. Publiken bjuds på vin under konsertens gång och kvällens sommelier presenterar dem och deras kopplingar till musiken. Antalet platser till denna nya upplevelse är begränsat.

Den populära Villaserien ingår fortsättningsvis i musikfestens program. Vid de intima konserterna får vi höra finsk-ukrainska cellisten **Lukas Stasevskijs** och Jan Söderbloms duo i Villa Bensow och Finländska kammар-orkesterns toppmusiker, altviolinisten **Saara Kurki** och klarinettisten **Hanna Hujanen** i Chateau de Beauté. Vid sidan av musiken visas utdrag ur Stasevskijs film *My Ukrainian Rhapsody* 27.10, medan **Clara Palmgren** berättar om Gallträskområdets historia 29.10.

Kostnadsfria evenemang och program för hela familjen

Onsdag 28.10 intar en ny musikergeneration estraden. Vid Instrumentakademiernas konsert får vi höra begåvade ungdomar från olika delar av Finland uppträda. Inträdet till konserten är fritt, och publiken erbjuds möjlighet att understöda Instrumentakademiernas verksamhet genom att köpa programblad.

Som en del av Villaserien uppträder musikfestens musiker också vid en gratiskonsert i Villa Breda 29.10. Konserten riktar sig i första hand till servicecentrets invånare, men också andra är välkomna.

I år bjuder festivalen också lågstadieskolorna i Grankulla på den interaktiva, tvåspråkiga musikteaterföreställningen *Aarrejahti / Skattjakt*, där såväl svängig barockmusik som bekanta spelmusikhits ingår.

Lördag eftermiddag 24.10 tillhör Nya Paviljongen barnen. Prisbelönta gruppen **Mimmit** presenterar hela fyra Mimmin tillsammans med ett band. Vid konserten får vi höra de mest populära Mimmit-sångerna på finska och svenska. Mimmit hör till Finlands mest kända barnmusikgrupper.

Festivalens avslutningsdag 1.11 firas med tvåspråkig musikgudstjänst i Grankulla kyrka. Mimmit medverkar, liksom barnkörerna **Singing Suns** och **GospelKids** från Grankulla och Hagalund.



Kaksi Majakkaa.

Hela stadens egen festival

Också i år bjuder Grankulla musikfest på möjligheten att under tio dagar göra hemstaden i höststämningar till en festivalstad: höra toppmusiker, upptäcka nya konstnärer, kika in i stadens villor och dela upplevelser med Grankullabor i olika åldrar. På programmet finns både avgiftsbelagda och gratis evenemang, utbudet riktar sig till allt från barnfamiljer till vänner av kammarmusik.

Grankulla musikfest 23.10–1.11.2026. Hela programmet och biljetter: grankullamusikfest.fi. Biljetter säljs också vid stadshusets info!

GRANKULLA MUSIKFEST
ÖVERSÄTTNING: TOVE DJUPSJÖBACKA

SVENSKA

2-8.11

VECKAN

Tilläggsinformation: svenskaveckan.fi

ti 3.11 kl. 18 Nya Paviljongen

Konsert för hela familjen med Raka Bananer

to 5.11 kl. 9.30 Ungdomsgården

Teater Taimine: Bobban - barnpjäs för 2-6-åringar

to 5.11 kl. 18 Vallmogård

Edith! - en tvärkonstnärlig föreställning om Edith Södergran

Försäkra dig om en plats:

julia.virkkunen@kauniainen.fi

Alla program

är gratis.

TRADITIONELL FN-DAGSKONSERT

PERINTEINEN YK-PÄIVÄN KONSERTTI

Ti. 20.10 2026 kl./klo 18:00

Nya Paviljongen • Uusi Paviljonki

Sång och musik med elever från Grankullas svenska och finska skolor samt damkören Ecoro. Laulua ja musiikkia Kauniaisten ruotsin- ja suomenkielisten koulujen oppilaiden sekä naiskuoro Ecoron kanssa. Välkommen! Tervetuloa!

Biljetter 10€/5€

Intäkterna går oavkortat till välgörenhet via Kyrkans utlandshjälp
Tuotot lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen Kirkon ulkomaanapun kautta

Arrangör:

SFP

RKP

i Grankulla

VAIHDA KULTA

RAHAKSI

VÄXLA GULD TILL

PENGAR

KAUPPAKESKUS GRANI ma-pe 19.–23.10. klo 10–17, sisällä

JALONOM LEPPÄVAARA Vanha Maantie 1, ma-pe 10–17

JALONOM ISO OMENA ma-pe 10–17, la 10–15

JALONOM HELSINKI Mannerheimintie 114
ma-pe 10–17, la 10–15

Muuta tarpeettomat kulta- ja hopeaesineesi helposti rahaksi. Tarjoamme jalometalleista reilun, markkinahintaan perustuvan hinnan. Tuo esineesi maksuttomaan arviointiin ilman ajanvarausta ja saat maksun heti toiveesi mukaan käteisenä tai tilisiirtona. Meiltä löytyy myös laaja valikoima sijoitustuotteita. Löydä lähin palvelupisteemme: jalonom.com

JALONOM

MYY • OSTAA • SÄILYTTÄÄ

09 5127298

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

Kirjasto

Aukioloajat

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

Omatoimijat
ma–to 6–22
pe–su 6–20

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

Pyhäinpäivän aukioloajat
pe 30.10. 10–16, omatoimi 6–20
la 31.10. asiakaspalvelu suljettu, omatoimi 6–20

Rakkautta äänikirjajuhlilla
To 22.10. klo 18.00

Kirjailija Elina Hirvonen ja äänikirjalukija Anna Saksman vierailivat Kauniaisten kirjastolla to 22.10. *Rakkautta äänikirjajuhlilla* on Hirvosen ja Saksmanin yhdessä luoma hetki, jossa kuulijat saavat uppoutua Hirvosen rakkautta käsittelevän romaanimilogian ensimmäisen osan *Rakkautta äänikirjajuhlilla* maailmaan. Teos otetaan vastaan yhdessä, Anna Saksmanin äänen välittämänä. Yhdessä koettu hetki luo tilan, jossa teoksen voi vastaanottaa sen maailmaan erityisen läheisellä tavalla. Samalla kuuli-joilla on mahdollisuus keskustella teoksen ja sen teemojen herättämistä ajatuksista yhdessä kirjailijan ja lukijan kanssa.

Teatteri Taimine:
Mainio Herra Iloinen
La 24.10. klo 11.00–11.30

Suurimman kaupungin korkeimmassa talossa asuu herra Iloinen. Iltaisin hän loikoilee katselun tähtiä, eikä muita silloin ole, vain hän ja tähdet. Yhtenä aamuna alemman kerroksen tyhjäan asuntoon muuttaa jotakin keltaista. Se on neiti Sitruuna. Mutta sitruunan kanssa ei ole helppoa ystävystyä. Voiko niin erilaisen ihmisen kanssa edes

olla ystävä? Lastenteatteriesitys sopii 2–6-vuotiaille. Esitys on kaksikielinen suomeksi ja ruotsiksi. Ilmainen pääsy.

Muut tapahtumat
Tuolijumppa
Maanantaisin klo 12.30

Kuuntelupiiri
Ma 23.11. klo 18.00

Luetaan yhdessä -ryhmä suomen kieltä opiskeleville
Tiistaisin klo 12–14

Klovnin satuhetki
Joka toinen keskiviikko parittomina viikkoina klo 10. Satuhetkeen tulee ilmoittautua etukäteen: karoliina.nordin@kauniainen.fi.

Digiopastusta seniorilta seniorille
Joka toinen torstai parillisina viikkoina klo 12.30–14.30.

Kielikahvila ruotsiksi
Perjantaisin klo 14.30–16.00

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

Kulttuuripalvelut

To 5.11 klo 18 Vallmogård, Valmukuja 3:

EDITH! on näyttämöllinen teos, joka pohjautuu runoilija Edith Södergranin elämänvaiheisiin ja runoihin. Monitaiteellisessa teoskokonaisuudessa tutkitaan Södergranin tuotannon kautta hänen aikansa yhteiskunnallista ja kulttuurista ilmapiiriä tanssin, teatterin ja musiikin keinoin.

Suvi Blick, näyttelijä
Pia Freund, laulu
Taina-Maaria Rautasuo, laulu ja piano
Ada Freund, tanssi
Johanna Spies, tanssi
Louna Hosia, sello

Esitys on kaksikielinen, suomi ja ruotsi. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Varmista paikkasi etukäteen: julia.virkkunen@kauniainen.fi

Lisätietoa: dialogifestivaali.com/edith
kauniainen.fi/kulttuuri

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisvastuu 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.

Kansalaisopisto

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

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

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

Taide ja käsityö

- Vauvojen värikylpy (4–11 kk), KE 18.11.–9.12., klo 12.30–14.00
- Felted Raccoon Hand Puppet Workshop, 31 October and 1 November, at 10–17
- Felted Mouse Hole Miniature Workshop, 28, 29 November and 5, 6 December at 10–16.45
- Farkusta uutta! pe 6.11. klo 17.30–19, la 7.11. ja su 8.11. klo 10–15

Tanssi ja liikunta

- Terveysvaikutteinen Qigong Etäkurssi, la–su 14.–15.11.

Musiikki

- Impressionismi musiikissa – Hybridikurssi, la 7.–28.11.

Kursseihin voi tutustua osoitteessa www.opistopalvelut.fi/kauniainen/

Puhelin: 050 411 6404, ma–to klo 9–15

Liikuntapalvelut

Lajikokeilut käynnistyvät eskareille

Syksyllä käynnistyy uusi varhaiskasvatuksen ja paikallisten urheiluseurojen yhteistyöhanke, jossa kauniaislaiset esikoululaiset pääsevät tutustumaan eri liikuntalajeihin paikallisten seurojen ohjauksessa. Tavoitteena on tarjota lapsille myönteisiä liikuntakokemuksia ja madaltaa kynnystä kokeilla uusia harrastuksia.

Liikuntatilat helposti verkosta

Kauniaisten liikuntapalvelut kehittää sähköisiä palvelujaan, jotta liikuntapaikkojen varaus ja käyttö olisi kuntalaisille mahdollisimman helppoa. Yhä useampia liikuntatiloja voi varata kätevästi verkossa, ja varauksen yhteydessä myös maksaminen onnistuu sähköisesti. Sähköisten palveluiden tavoitteena on lisätä joustavuutta, parantaa palveluiden saavutettavuutta ja helpottaa liikuntapaikkojen käyttöä kuntalaisille. Varauksien löytämiseksi kaupungin verkkosivuilta: www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/varaus ja hinnat

Maksuton palloiluryhmä aikuisille alkaa 19.9.

Syksyn iltojen pimetessä on hyvä hetki lähteä liikkeelle, tulla ulos kotoa ja löytää uusia ystäviä liikunnan kautta. Syyskuun 19. päivä alkaa erityisesti maahanmuuttajataustaisille osallistujille suunnattu palloiluryhmä, mutta se on avoin kaikille kiinnostuneille. Ryhmä kokoontuu lauantaisin, naisille on oma vuoro klo 16.00–17.30 ja miehille oma vuoro klo 18.00–19.30. Ryhmässä pelataan ja kokeillaan erilaisia palloilulajeja osallistujien toiveiden mukaan. Tule mukaan kokemaan liikunnan iloa!

Free Ball Sports Group for Adults Starts on September 19

As the autumn evenings grow darker, it is a great time to get active, step out of the house, and make new friends through exercise. On September 19, a ball sports group will begin, especially aimed at participants with an immigrant background, but it is open to everyone who is interested.

The group meets on Saturdays. Women have their own session from 4:00 PM to 5:30 PM, and men have their own session from 6:00 PM to 7:30 PM. Participants will play and try out different ball sports based on their interests and wishes.

Join us and experience the joy of being active!

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

Granin avoimet kohtaamispaikat

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Kauniaisten nuorisotalolla (Läntinen koulupolku 1-3 D). Tapahtumat ovat maksuttomia, eivätkä vaadi ennakkoilmoittautumista (ellei toisin mainita).

Avoimen toiminnan perhekahvila. Leikkiä ja yhdessäoloa lapsiperheille. Ma, ti ja to klo 9–12.

Pikkuruisten iltapäivä ma ja ti klo 12.30–14.30.

Avoin olohuone. Kaikenikäisten yhteinen kohtaamispaikka torstaisin klo 12.30–14.30.

Lokakuussa tarjolla myös oheisohjelmaa:

22.10. Hävikkilounas. Tarjoilemme ylijäämäruokaa ruotsinkielisestä koulukeskuksesta – tule nauttimaan lounaasta ja kahvista yhdessä kanssamme! Huomioithan, että lounas järjestetään hävikkiruokan saatavuuden mukaan.

29.10. Hatha jooga-työpaja, joka rauhoittaa mieltä ja vetreyttää kehoa. Sopii aloittelijoille. Kesto 45 min. Ota mukaan liikumiseen soveltuvat vaatteet.

Metsäparkour keskiviikkoisin

21.10., 4.11., 18.11., 2.12. klo 18.00–19.30.

6–12-vuotiaan lapsen ja hänen vanhempansa tai muun läheisen aikuisen yhteinen liikunnallinen harrastus lähiluonnossa. Koonnumme nuorisotalolla klo 18. Pukeuduthan syksyiseen metsään soveltuvien varusteiden sateen sattuessa harjoittelemme akrobatiaa nuorisotalolla.

Lisätietoja: Karoliina Nordin, perhe- ja yhteisötyön koordinaattori, puh. 040 645 9524, karoliina.nordin@kauniainen.fi

Seuraa instagramissa @avoin_grani ja Facebookissa Avoin Grani – saat ajankohtaiset tiedot ja päivitykset.



Biblioteket

Öppettider

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

Meröppet
mån–tors 6–22
fre–sön 6–20

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

Öppet kring Allhelgona
fre 30.10 10–16, meröppet 6–20

lör 31.10 lånedisken stängd, meröppet 6–20

Den kärleksfulla ljudboks-klubben Tors 22.10 kl. 18.00

Författaren Elina Hirvonen och ljudboksinläsaren Anna Saksman besöker biblioteket tors 22.10. *Rakkaudellinen äänikirjaklubi* (fritt översatt Den kärleksfulla ljudboksklubben) är ett koncept som utvecklats av Hirvonen och Saksman tillsammans. Vi dyker gemensamt ner i första delen av Elina Hirvonens romantrilogi, *Rakkauden lokikirja*, och får ta emot verket förmedlat genom Anna Saksmans uppläsning. Lyssnarna har möjlighet att diskutera boken och dess teman tillsammans med författaren och uppläsaren. Evenemanget hålls på finska.

Teater Taimine:
Den förträfflige herr Glad
Lör 24.10 kl. 11.00–11.30

I det högsta huset i den största staden bor herr Glad. På kvällarna ligger han och ser på stjärnorna, och då är där ingen, utom han och stjärnorna. En morgon flyttar något gult in i den tomma lägenheten under hans. Det är fröken Citron. Att försöka bli vän med en citron är inte lätt. Kan man ens bli vän med någon som är så olika? Barnteaterföreställningen passar för 2–6-åringar. Föreställningen är tvåspråkig på finska och svenska. Gratis inträde.

Övriga evenemang

Stolgympa
Måndagar kl. 12.30

Skivcirkeln
Mån 23.11 kl. 18.00

Sagostund med clowner
OHO Varannan onsdag udda veckor kl. 10. Anmäl er på förhand till: karoliina.nordin@kauniainen.fi.

Lär dig finska med Luetaan yhdessä
Tisdagar kl. 12–14

Digihandledning från seniorer till seniorer
Varannan torsdag på jämna veckor kl. 12.30–14.30.

Språkcafé på svenska
Fredagar kl. 14.30–16.00

Läs mer: grankulla.fi/biblioteket

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

Kulturtjänsterna

SVENSKA VECKAN i Grankulla:
tis 3.11 kl. 18 Nya Paviljongen,
Västra skolstigen 1–3 C:

Konsert för hela familjen med Raka Bananer

tors 5.11 kl. 9.30 Ungdomsgården, Västra skolstigen 1–3 D:

Teater Taimine: Bobban – barnpjäsen för 2–6-åringar

tors 5.11 kl. 18 Vallmogård, Vallmogränd 3:

EDITH! – en tvärkonstnärlig föreställning om Edith Södergran

EDITH! Är en scenisk föreställning som baserar sig på poeten Edith Södergrans livsskeden och dikter. I denna mångkonstnärliga helhet utforskas hennes tids samhälleliga och kulturella atmosfär genom Södergrans produktion med hjälp av dans, teater och musik.

Suvi Blick, skådespelare
Pia Freund, sång
Taina-Maaria Rautasuo, sång och piano
Ada Freund, dans
Johanna Spies, dans
Louna Hosia, cello

Alla program är gratis. EDITH! är tvåspråkig, svenska och finska. Välkommen! Försäkra dig om en plats: julia.virkkunen@kauniainen.fi

Tilläggsinformation: svenska-veckan.fi och dialogiafestivaali.com/edith

grankulla.fi/kultur

Medborgarinstitut

Anmälan till höstens kurser fortsätter via internet 24/7 och per telefon 050 411 6404 må–to kl. 9–15.

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

Nytt på höstens 2026 kursprogram samt kurser med lediga platser:

Avgiftsfri bollspelsgrupp för vuxna startar den 19 september

När höstkvällarna blir mörkare är det ett bra tillfälle att komma i rörelse, lämna hemmet och hitta nya vänner genom motion. Den 19 september startar en bollspelsgrupp som särskilt riktar sig till personer med invandrarbakgrund, men som är öppen för alla intresserade.

Gruppen träffas på lördagar. Kvinnor har en egen tur kl. 16.00–17.30 och män en egen tur kl. 18.00–19.30. I gruppen spelar och provar man på olika bollidrotter enligt deltagarnas önskemål.

Kom med och upplev rörelseglädjen!

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

- kauniainigrani
- graninklubi

Social- och hälsovården sköts nu av Västra Nylands välfärdsområde

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

Konst och hantverk

- Felted Raccoon Hand Puppet Workshop, 31 October and 1 November, at 10–17
- Felted Mouse Hole Miniature Workshop, 28, 29 November and 5, 6 December at 10–16.45

Se mera i den finska spalten.

Kurserna finns till påseende på www.opistopalvelut.fi/kauniainen/

Telefon: 050 411 6404, må–to kl. 9–15

Idrottstjänster

Prova på olika idrottsgrenar för förskolebarn

I höst startar ett nytt samarbetsprojekt mellan småbarnspedagogiken och de lokala idrottsföreningarna. Genom projektet får Grankullas förskolebarn bekanta sig med olika idrottsgrenar under ledning av lokala föreningar. Målet är att ge barnen positiva erfarenheter av motion och sänka tröskeln för att prova nya hobbyer.

Idrottslokaler enkelt på nätet

Grankullas idrottstjänster utvecklar sina digitala tjänster för att göra bokning och användning av idrottsanläggningar så enkel som möjligt för invånarna. Allt fler idrottslokaler kan bokas smidigt via nätet, och i samband med bokningen kan man även betala elektroniskt. Syftet med de digitala tjänsterna är att öka flexibiliteten, förbättra tillgängligheten och underlätta användningen av idrottsanläggningar för invånarna.

Bokningskalendern finns på stadens webbplats: www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/varaaminen-ja-hinnat

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

Granis öppna mötesplatser

Öppna mötesplatser med låg tröskel på Ungdomsgården (Västra skolstigen 1–3 D).

Evenemangen är gratis och ingen förhandsanmälan behövs (om inget annat anges).

Öppet familjecafé. Lek och gemenskap för barnfamiljer. Mån, tis och tors kl. 9–12.

Eftermiddag för de minsta. Mån och tis kl. 12.30–14.30.

Öppet vardagsrum. En gemensam mötesplats för alla åldrar på torsdagar kl. 12.30–14.30.

Program under de kommande veckorna:
22.10. Vi bjuder på restmat från Svenska skolcentret – kom och njut av lunch och kaffe tillsammans med oss! Observera att lunchen ordnas i mån av tillgång till svinnsmat.

29.10. En hatha-yogaworkshop som lugnar sinnet och ökar kroppens rörlighet. Passar nybörjare. Workshopen varar i 45 minuter. Ha på dig bekväma kläder som du kan röra dig i.

Skogsparkour på onsdagar

21.10, 4.11, 18.11 och 2.12 kl. 18.00–19.30

En rolig och aktiv hobby för barn i åldern 6–12 år tillsammans med en förälder eller annan närstående vuxen. Vi rör oss i närnaturen och samlas vid ungdomsgården kl. 18.00. Klä dig efter höstvädet och välj skor som passar i skogen. Vid regn stannar vi inomhus och tränar parkour och akrobatik på ungdomsgården.

Mer information: Karoliina Nordin, koordinator för familje- och gemenskapsarbet, tel. 040 645 9524, karoliina.nordin@kauniainen.fi

Grani Open Community Spaces

Low-threshold community spaces at the Youth Centre (Läntinen koulupolku 1–3 D). All events are free of charge and do not require advance registration (unless otherwise stated).

Open Family Café for families with children to play and meet other families. Every Mon, Tue and Thu 9–12.

Little Ones (Afternoon for parents and babies)
Mon and Tue 12.30–14.30.

Open Living Room. A shared meeting place for people of all ages on Thursdays from 12.30 pm to 2.30 pm

Extra programme for October:

22.10. Surplus lunch. We'll serve surplus lunch from Svenska skolcentret – come and enjoy lunch and coffee with us! Please note that the lunch is subject to the availability of surplus food.

29.10. Hatha Yoga workshop to calm the mind and loosen the body. Suitable for beginners. The workshop lasts for 45 minutes. Please bring clothes suitable for physical activity.

Forest Parkour on Wednesdays

21.10., 4.11., 18.11., 2.12. from 6 pm to 7.30 pm.

A fun, active hobby for children aged 6–12 to enjoy together with a parent or another trusted adult in the nearby nature. We meet at the Youth Centre at 6 pm.

Please wear clothes suitable for autumn weather and shoes that are comfortable for moving around in the forest. If it rains, we'll head indoors for acrobatics at the Youth Centre.

More information: Karoliina Nordin, Family and Community Coordinator, tel. 040 645 9524, karoliina.nordin@kauniainen.fi

kirjelaatikko ■ brevlådan

Yhtenäiskoulu on jo rakenteilla?

Ratkaisu Satu Mollgrenin ja Matti Kauppilan Kaunis Granin elokuun numerossa esiin nostamiin ongelmiin on yhtenäis-koulu Kasavuoressa.

Jo vuonna 2016 suomenkielinen opetus- ja varhaiskasvatus-valiokunta päätti äänin 7–2 yhtenäiskoulusta Kasavuoressa ja lukion siirtämisestä Mäntymäkeen. Kun asia palautettiin uu-delleen käsittelyyn, valiokunta pysyi kannassaan. Ratkaisu jäi kuitenkin toteutumatta kaupunginhallituksen ja valtuuston va-littua toisen linjan.

Vuonna 2016 yksi keskeisistä vastaväitteistä oli, että osal-la oppilaista koulumatka pitenisi jopa noin 900 metriä. Vas-taavasti koulumatka tietenkin lyhenisi osalla oppilaista. Kau-

niainen ei onneksi ole kymmenessä vuodessa kasvanut maantieteellisesti.

Sen jälkeen kaksi ratkaisevaa asiaa on muuttunut: elo-kuun 2026 oppilasennuste ja uusi koulurakennus Kasa-vuoressa. Koulusta ei tulisi yli 1 000 oppilaan jättikoulua, jollaisen Satu kirjoituksessaan hahmottelee.

Matti puolestaan peräänkuuluttaa mahdollisimman yhtenäistä esi- ja perusopetusta sekä yhtenäistä koulu-polkua. Kasavuoressa tämä voitaisiin toteuttaa hyödyn-tämällä olemassa olevia tiloja ja parhaillaan rakennetta-vaa uutta koulurakennusta sen sijaan, että rakennamme vielä yhden kokonaan uuden koulun.

Sekä Satu että Matti toivovat, että asiaa viedään eteenpäin nopeammin. Tämä ratkaisu on myös selvästi nopein tapa edetä – Kasavuoren uusi koulurakennus on jo rakenteilla.

Vuoden 2016 suunnitelma pitää nyt päivittää tämän päi-vän tarpeisiin huomioiden muun muassa esiopetus ja ny-kyiset vaatimukset opetustiloille.

Tällä ratkaisulla kaupunki säästää yli 30 miljoonaa euroa. Terve talous on itsenäisen Kauniaisten edellytys – ja yksin-kertaisesti common sense.

Patte Nysten, kaupunginvaltuutettu (RKP)

Närservice behövs i Grankulla

Välfärdsområdena har ansvaret för social- och hälsovården samt räddningstjänsterna sedan 2023. Vårdreformen har väckt mycket debatt och de första åren har varit turbulent. Även Västra Nylands välfärdsområde har tvingats fatta svåra eko-nomiska beslut. Nu ser det ekonomiska läget bättre ut, vilket ger möjlighet att också utveckla servicen.

För Grankulla har vårdreformen väckt särskild oro. Före re-formen var Grankullaborna vana vid en god servicenivå, med goda möjligheter att satsa på förebyggande arbete. Dagens sys-tem borde enligt min mening ge ännu starkare incitament till detta. Tyvärr belönas varken kommuner eller välfärdsområden tillräckligt för långsiktiga satsningar på invånarnas välmående.

Just nu är etableringen av egenläkar- eller husläkarmodel-len en av de mest konkreta förändringarna. Målet är att alla invånare ska ha ett eget vårdteam och en egen läkare. Det kan ge bättre kontinuitet, smidigare processer och snabbare kon-takt med vården.

Samtidigt har det nya gemensamma patientdatasystemet gjort vårdprocesserna långsammare. Det har också märkts i

Grankulla. Förhoppningsvis förbättras situationen snart, eftersom många fortfarande upplever utmaningar med att få kontakt med hälsostationen.

Nu planeras en utvidgning av egenläkarmodellen och Grankulla hör till de orter som granskas. Om allt går enligt plan kan de första egenläkarna börja arbeta vid årsskiftet eller under första halvan av 2027. För att mo-dellen ska ge verklig kontinuitet behöver läkarna kunna stanna tillräckligt länge, vilket förstås även kan påverka ibruktagandet av modellen i Grankulla. Därför har flera egenläkare anlitats som egenföretagare, vilket ger stör-re flexibilitet.

Också inom specialistsjukvården sker utveckling. Vårdkö-erna har blivit något kortare, men inom vissa operations-områden är väntetiderna fortfarande långa. Vården på svenska har också diskuterats mycket. Västra Nylands väl-färdsområde får statligt stöd för att utveckla den svensk-språkiga servicen. Det måste också synas i praktiken: in-vånarna ska kunna få service på båda nationalspråken.

Inom äldreomsorgen behövs fler boendelösningar när be-folkningen åldras. Jag hoppas särskilt att vi kan utveckla fler mellanformsboenden och samtidigt beakta framtida behov i Grankulla. I Grankulla–Esbo-området har det funnits brist särskilt på boendeplatser på svenska.

Välfärdsområdets förbättrade ekonomi möjliggör sats-ningar på primärhälsovården, äldreomsorgen och tjänster för barn och unga. Jag hoppas också att samarbetet mellan kommunerna och välfärdsområdet förbättras. Det finns fort-farande brister, även i Grankulla.

Vi behöver lyssna på invånarna, agera och informera bätt-re. Grankullaborna har haft stark tillit till sin service. Nu finns det arbete kvar för att åter stärka förtroendet för väl-färdsområdets tjänster lokalt.

Henrik Wickström, riksdagsledamot, SFP,
styrelsens andra vice ordförande, Västra Nylands
välfärdsområde

yhdistykset ■ föreningar

KAUNIAISTEN SUOMALAISET SENIORIT
Tiistaitapaamiset lokakuussa Villa Junghansissa. 6.10. klo 13 LT, psykiatrian ja vanhuspsykiatrian erikoislääkäri Tuula Saarela: Ikäihmisen mielen ja muistin kysymyksiä ja 20.10. klo 13 kirjailija, VTT Lasse Lehtinen: Läheltä piti. Kansakunnan hurjat hetket. Kahvitarjoilu klo 12.30 alkaen. Tervetuloa mukaan.

Jollet vielä ole jäsen, liity jäseneksi. Tutustu toimintaamme verkkosivuillamme www.kssry.fi. Lisätietoja yhdistyksen sihteeri Marketta Koivisto 050 535 4390.

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

Ti. 27.10 kl. 13, Villa Junghans. Mona Schalin: "För vem byggs staden och hur?".

Föreningens medlemmar kallas till höstmöte tisdag 10.11.26 kl. 13 i Villa Junghans.

Stadgeenliga ärenden samt kallande av hedersmedlem.

GRANKULLA MARTHAFÖRENING r.f.
Grankullamarthorna samlas till månadmöte den andra onsdagen i månaden kl 18.30 i Metodistkyrkans församlingssal, med inbjudna talare och kaffeservering. Utöver månadmötena gör vi

utflykter, går på teater eller konstutställning samt bakar och kokar tillsammans.

Onsdagen 7.10 hade vi Månadsmöte med Kitty Schulman om befolkningsskydd.

Kommande evenemang:
Ons 14.10 Änglagård på Svenska teatern i Helsingfors
Mån 19.10 Surdegshögningskurs i Hagelstamska högstadiet
Ons 11.11 Ost- och vinkväll

För närmare information se våra hemsidor <https://www.grankulla.martha.fi/start/>.

GRANKULLAGILLET r.f.
16.10 Höstmöte med gillekväll kl. 18.00 på Villa Breda. Mötet inleds med ordinarie höstmötesförhandlingar. Föredragningslistan följer stadgarna som finns på Grankullagilletts webbplats <https://www.grankullagillet.org/sv/om/stadgar/>.

Efter mötesförhandlingarna berättar riddarhuskamrer Johan von Knorring om "Riddarhuset under 400 år". Avslutningsvis samvaro med sedvanlig traktering.

GRANKULLA MILJÖFÖRENING – KAUNIAISTEN YMPÄRISTÖYHDISTYS RF
Upptäckarglädje i höstnatur och vid grillen! Barnfamiljer, seniorer, ungdomar och alla andra inbjuds till en kostnads-fri utfärd till Paradiset i Salmi friluftsområde söndag 25.10. Vi startar kl. 9.30 med abonnerad buss från parkeringen vid Grankulla stadshus. Under bussresan ges mera information om resmålet och programmet. Miljöföreningen bjuder på bussresan (tur & retur). Från parkeringen i Salmi vandrar vi ca 2 km till Paratiisi kokskjul längs en rutt som har permanent beläggning. Rutten är tillgänglig för familjer med barnvagn.

Vid kokskjulet prövar vi på att tillreda olika friluftsrätter såsom plättar, pinnbröd, lingonbröd, grillade rotfrukter m.m över öppen eld eller på storkök. Miljöföreningen står för ingredienser och matlagningstips. Ta med tallrik, mugg, bestick, egen dricka och, om du så önskar, egen vägkost och egna ingredienser. Klädsel enligt vädret. Tillbaka i Grankulla är vi senast vid 16-tiden. Anmälningar och eventuella frågor senast 19.10 monasandell2@gmail.com. Meddela ditt mobiltelefonnummer. Vänligen observera att vi övergår till vintertid natten mellan 24 och 25.10!

Seikkailumieltä syysluonnossa ja nuotion äärellä. Lapsi-perheet, seniorit, nuoret ja kaikki muut: tulkaa mukaan maksuttomalle retkelle Salmin ulkoilualan Partisiin sunnuntaina 25.10. Lähemme tilauslinja-autolla,

Kauniaisten kaupungintalolta klo 9.30. Matkan aikana kerromme lisää Salmen ulkoilalueesta ja päivän ohjelmasta. Salmen ulkoilalueen pysäköintialueelta kuljemme noin 2 km matkan Paratiisin keittokatokselle. Reitti on päällystetty ja siten saavutettavissa esimerkiksi lastenvaunuilla.

Keittokatoksella valmistamme avotulella ja retkikeittimellä erilaisia retkiruokia kuten lettuja, tikkupullaa, puolukkaleipää, grillattuja juureksia ym. Ota mukaan lautanen, muki, aterimet ja juotavaa, sekä halutessasi omia aineksia kokkailua varten. Säänmukainen varustus. Palaamme Kauniaisiin viimeistään klo 16 aikoihin. Ympäristöyhdistys tarjoaa bussimatkan sekä ruoanvalmistukseen tarvittavat ainekset ja reseptit. Ilmoittautumiset ja tiedustelut viimeistään 19.10. monasandell2@gmail.com. Ilmoita matkaphelinnumerosi. Huomioithan, että siirrymme talviaikaan 25.10.

KAUNIAISTEN YRITTÄJÄT RY – GRANKULLA FÖRETAGARE RF
Kauniaisten Yrittäjät ry – Grankulla Företagare rf hakee hallitukseen jäseniä julkisella hallitushaulla. Hakulomakkeen voi tilata osoitteesta: toimisto.kauniainen@yrittajat.fi tai täyttää sähköisesti osoitteessa: <https://www.lyyti.fi/questions/75f0173c43>

Yrittäjäyhdistys sai avukseen hallituksen nimitystoimi-kunnan. Nimitystoimikunta ei valitse hallituksen jäseniä. Toimikunta ehdottaa istuvalle hallitukselle mielestään sopi-via ehdokkaita ja hallitus tekee ehdotuksen edelleen marras-kuussa, 19.11.2026 pidettävälle Vuosikokoukselle. Vuosikokouksessa läsnä olevat yhdistyksen jäsenet tekevät lopullisen päätöksen.

Nimitystoimikunta:
Esa Kinnunen, toimitusjohtaja, Espoon Yrittäjät ja Espoon Seudun Yrittäjät
Christoffer Masar, kaupunginjohtaja, Kauniaisten kaupunki
Kia Katarina Järvinen, puheenjohtaja, Kauniaisten Yrittäjät – Grankulla Företagare

Hallituksessa mukana oleminen ei vaadi aikaisempaa hallituskokemusta. Tärkeintä on innostus ja halu edistää ja motivoida Kauniaisten yrittäjäyhteisöä hyödyntämään osaamistaan ja mahdollisuuksiaan. Yhdistys on kaksikielinen, mutta virallinen kokouskieli on suomi. Tule mukaan tekemään yrittäjien ääni näkyväksi ja kuuluvaksi Kauniaisisissa!

RÖDA KORSET
Röda Korsets Grankulla-avdelning ordnar Höstmarknad den 29.10 klockan 11–13 i köpcentret, Promenaden.

Punaisen Ristin Kauniaiseten osasto järjestää Syysmarkkinat 29.10. kello 11–13 kauppakeskuksessa, Promenaadi.

Grankulla Gymnastikförening r.f.



Föreningens årsmöte hålls tisdagen den 27.10.2026 kl 18 i mötesrummet i Grankulla Bollhall (Stationsvägen 23). På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Utöver de stadgeenliga ärendena kommer årsmötet besluta om stadgerevidering. **Välkommen! Möteskallelse: www.ggf.fi**

Casa Brakumo oy

Hautauspalvelut lämmöllä ja luottamuksella
Begravningsjänster med värme och tillit

Testamentit, perunkirjat
Taidepajat ja lukupiirit

www.casabrakumo.fi
050 4651 368
minna.aitola@casabrakumo.fi

Urheilutähti tapasi koululaisia Kauniaisissa

FI KESTÄVYYSJUOKSIJA ja Suomen mestari Mustafe Muuse piipahti Kauniaisissa ensimmäistä kertaa elämänsään syyskuun lopussa. Hän vieraili tiistaina 29.9. Kauniaisten peruskoulussa liikuttamassa lapsia ja puhumassa siitä, miksi liikunnalla voi olla niin suuri merkitys lapsen ja nuoren elämässä.

Vierailu oli osa K-ryhmän ja sen kumppaneiden Liike on lääke -hanketta, jonka tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan matalalla kynnyksellä. Vuoden 2026 aikana hanke on liikuttanut jo yli 150 000 lasta ja nuorta eri puolilla Suomea.

– Minulle urheilu on ollut paljon enemmän kuin kilpailua. Se on antanut suuntaa, yhteisön ja uskoa siihen, että omalla taustalla tai lähtökohdilla ei tarvitse määritellä sitä, mihin voi päästä. Siksi haluan olla mukana kannustamassa lapsia liikkeelle ja muistuttaa, että jokaisella lapsella on oikeus löytää oma tapansa liikkua, Mustafe sanoo.

Kauniaisissa vastassa oli noin 500 oppilasta ja se oli tähän asti kouluvierailujen suurin yleisö. Ja tunnelma oli hyvä.

Mustafe Muuselle ei ollut itsestään selvää, että hänes-tä tulisi urheilija. Lapsena hän viihtyi omissa oloissaan, ja vasta kun hän oli 11-vuotias, hänen äitinsä päätti, että hä-

nen pitäisi aloittaa jalkapallon pelaaminen.

– Se oli elämäni kauhein päivä, hän sanoo.

Pelastukseksi osoittautui siirtyminen Åbo IFK:n yleis-urheiluun, jossa valmentaja Tove Gustafsson ja muut lap-set ottivat hänet avosylin vastaan.

– Sain ensimmäistä kertaa elämässäni kavereita, ker-too Mustafe, joka sanoo alussa jääneensä kilpailuissa aina viimeiseksi.

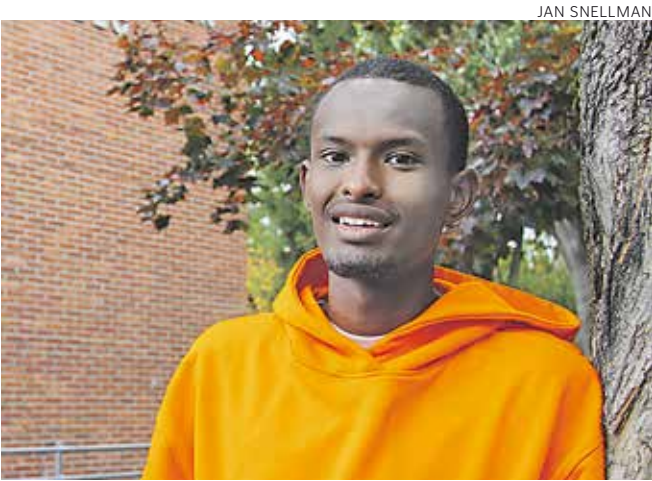
Mustafe on nykyään monelle esikuva, ja kun häneltä ky-syy, oliko hänellä itsellään lapsena esikuvaa, vastaus tulee salamannopeasti: Tove Gustafsson!

– Hän kannusti ja oli turvallinen aikuinen ja piti huolta, että ilo tuli liikkumisen kautta, eikä tulosten kautta.

Mustafe vierailee nykyään kouluissa, koska hän on saa-nut niiltä paljon yhteydenottoja ja haluaa tavata nuoria.

– Ja koen, että olisi tuntunut tosi hyvältä, jos minulla oli-si ollut nuorena joku tyyppi, joka olisi samanlaisista lähtö-kohdista ja omalla esimerkillä näyttänyt ja rohkaissut mi-nua kertomalla, että lähtökohdilla ei ole mitään väliä. Se olisi antanut usko tulevaisuuteen, hän sanoo.

JAN SNELLMAN



Mustafe Muuse on K-ryhmän Liike on lääke -lähettiläs. Vierailu Mäntymäen koulussa oli hänen mielestään todella onnistunut. En olisi ikinä uskonut, että noin 500 lasta voi liikkua samaan aikaan samassa salissa niin hienosti, sulassa sovussa ja toisia huomioi-den. Se kertoo paljon koulun ilmapiiristä, hän toteaa.

Mustafe Muuse är K-gruppens ambassadör för ”motion är medicin”. Besöket i Mäntymäki var enligt honom verkligen lyckat. Jag hade aldrig trott att omkring 500 barn kan röra sig samtidigt i en sal så fint, med god samsja och samtidigt ta andra i beaktande. Det säger mycket om skolans anda, säger han.

Idrottsstjärna träffade elever i Grankulla

SE LÅNGDISTANSLÖPAREN och finska mästaren Mustafe Muuse besökte Grankulla för första gången i sitt liv i slutet av september. Han besökte Mäntymäkiskolan för att tala om varför motion och rörelse kan ha stor betydelse i barns och ungdomars liv.

Besöket var en del av K-gruppens och dess partners projekt ”motion är medicin”. Syftet är att uppmuntra barn och unga att med låg tröskel röra på sig. Projektet har under 2026 rört på mer än 150 000 barn och unga på olika håll i Finland.

– För mig är idrott mycket mer än bara tävling. Den har gett mig en riktning, en gemenskap och tro på att ens bakgrund eller utgångspunkt inte behöver definiera hur långt man kan gå. Därför vill jag vara med om att uppmuntra barn att röra på sig och påminna dem om att varje barn

har rätt att hitta sitt eget sätt att röra på sig, säger Mustafe.

I Grankulla möttes han av cirka 500 elever och det var skolbesökens hittills största publik. Stämningen var fin.

Det var inte självklart för Mustafe Muuse att han skulle bli en idrottare. Som barn trivdes han för sig själv och först när han var 11 beslutade hans mamma att han måste börja spela fotboll.

– Det var mitt livs värsta dag, säger han.

Räddningen blev en flytt till Åbo IFK friidrott där tränaren Tove Gustafsson och de andra barnen tog emot honom med öppna armar.

– Jag fick kompisar för första gången i mitt liv, säger Mustafe, som berättar att han i början alltid kom sist i tävlingarna.

Mustafe är numera en förebild för många och på frå-

gan om han själv hade någon förebild svarar han utan att tveka: Tove Gustafsson!

– Hon uppmuntrade och var en trygg vuxen som såg till att glädjen kom från rörelsen och inte resultaten.

Mustafe besöker skolorna eftersom han blivit kontaktad så mycket och vill träffa ungdomar.

– Och jag känner att det hade varit så fint att om jag som barn haft nån typ från likadan bakgrund som jag och som med eget exempel visat och uppmuntrat mig genom att berätta att det inte spelar någon roll varifrån man kommer. Det hade gett en tro på framtiden, säger han.

ÖVERSÄTTNING: PATRICIA HEIKKILÄ



Lue lisää/ Läs mera: kaunisgrani.fi

Herkullista syksyä LÄCKER HÖST

Meiltä löydät riistaherkkuja
– tutustu rohkeasti lihatiskin tarjontaan
sekä kurkkaa pakastealtaaseen.

Du kan hitta vilt delikatesser hos oss
– bekanta dig modigt med utbudet
i köttdisken och kika i frysen.

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
kotitalous-
vähennys!
Hinta
-35%

MM Siivouspalvelut Oy

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

Luotettavaa siivouspalvelua jo vuodesta 2004

MM info@mmsiivouspalvelut.fi
www.mmsiivouspalvelut.fi

asiakastieto

SUOMEN VAHVIMMAT
HOPEA

MM Siivouspalvelut Oy
FI24487677 | 2025

045 6385 774
Mirja

PASSIKUVAN
AMMATTILAINEN



SPECIALIST PÅ
PASSBILDER

VALOKUVAT

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

kuvatapio

MUNKKINIEMI 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

RUKA

KATSASTUS

p. 010 579 4380
www.rukakatsastus.fi



Ben Winqvist
050 323 1338

Rakentaa – Korjaa – Maalaa
Bygger – Reparerar – Målar
www.bewix.net

Osaavaa ja asiallista kiinteistön-
välitystä Kauniaisissa jo vuosien
ajan. Arviot aina veloituksetta.
Soita vaikka heti!

ROOF

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





GraniHelp

OSUUSKUNTA GRANIHELP ANDELSLAG

MONIPUOLISIA PALVELUITA KOTIIN JA KOTONA ASUMISEN TUEKSI

Tilaa ilmainen alkukartoitus!

☎ 040 518 9281 🌐 www.granihelp.fi





TERVETULOA KUONOLAAN! VÄLKOMMEN TILL KUONOLA!

Autamme lemmikinomistajia arjessa tarjoamalla laadukkaita ja helposti
saavutettavia turkinhoitopalveluita.
Vi hjälper djurägare i vardagen genom att erbjuda högkvalitativa
och lättillgängliga pälsvårdstjänster.

- 🐾 TURKINHOITOPALVELUT KOIRILLE SEKÄ KISSOILLE
- 🐾 ELÄINLÄÄKÄRIPALVELUT LAUTTASAAREN PALVELUPISTEESSÄ
- 🐾 VARAA AIKA HELPOTI NETISSÄ TAI SOITTAMALLA

**LÖYDÄT LÄHIMMÄN
KUONOLAN
OSOITTEESTA**

KAUNIAISTENTIE 13
F 77

 **Asiakaspalvelu:**
029 1700 810

 **Verkkosivut:**
WWW.KUONOLA.FI

 **KUONOLA**



Etkö saanut lehteä postiluukkuun?

Ilmoita jakeluhäiriöt tähän

Fick du inte tidningen i postluckan?

Anmäl utdelningsstörningar till

Kaunis Grani

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

Kaunis Grani utges av Ab Grankulla Lokaltidning –
Kauniaisten Paikallislehti Oy. Bolaget ägs av Grankulla
stad.

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

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

Kustantaja/Utgivare
Ab Grankulla Lokaltidning –
Kauniaisten 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

**Tilauhintu/
Prenumeration**
30 €/vuosi/år

Taitto/Ombrytning
Kapteeni Kuu

Paino/Tryckeri
Lehtisepät Oy, Lahti/Lahtis

**Tämä lehti painettu/
Detta nummer presslagt**
8.10.2026

Seuraava numero ilmestyy 4.11.2026
Aineisto viimeistään 20.10.2026

Nästa nummer utkommer 4.11.2026
Materialet senast 20.10.2026

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.

