



# PERHE

Koko perheen  
perinteinen

SUNNUNTAINA

4.3.2018 klo 12-15

# RIEHA

50. kerta 1968-2018

Keinutien ala-aste, Keinutie 13



ONGINTAA  
ARPAJAISET

POSKIMAALAUSTA

PONI, VETOKOIRAT

HEVOSAJELUA

PUOLUSTUSVOIMIEN

PÄSI, ERIKOISVIERAS

MYYJÄISET, PUFFETTI

HERNEKEITTOA, MAKKARAA

PEUHANURKKA

YLEISÖKILPAILU

PALOAUTO

## OHJELMALAVALLA

- 12.30-13.00 -Kalliolan Viihdeorkesteri
- 14.15-14.45 -Rytmimajakan Kolme Bändiä: Oreo Mix, Pop Bandat
- 13.30-14.00 Dream On Big Band

## ERIKOIS- VIERAAT



**YLEISÖ KILPAILU - 6 kk treenit Forever**

Palkintona 6kk kunto-ryhmäliikuntapalvelut aikataulun mukaisesti, varausoikeuden jumiin sekä veloitusse-  
toman pysäköinnin talon edessä. Ikäraja 15 vuotta. Ei voida vaihtaa rahaksi. Täytä  
lipuke ja tuo se Perheriehaan, jossa arvonta suoritetaan 4.3.2018 klo 14:45.

Nimi \_\_\_\_\_  
Osoite \_\_\_\_\_  
GSM \_\_\_\_\_



# LC – Helsinki / Kontula – Me Palvelemme Tässä Ajassa



Viime vuonna ei juhlittu vain yhtä satavuotiasta sankaria. Isänmaamme Suomen lisäksi pyöreitä vuosia täytti kansainvälinen Lions-toiminta. Nyt sekä Suomi että Lionsit aloittavat uuden satavuotiskauden.

Kansainvälinen Lions-liike on merkittävä palvelujärjestö, joka tukee tarpeessa olevia ympäri maailman. Hyvänä esimerkkinä on se, miten montaa ihmistä juhlavuonna palveltiin. Kansainvälinen Leijona-työ

sai silloin palveluhaasteen: tehtävänä oli palvella 100 miljoonaa ihmistä juhlavuoden kunniaksi. Tavoite saavutettiin – kaksinkertaisesti! Leijonat palvelivat yli 200 miljoonaa ihmistä.

Tänään uuden Lions-vuosisadan alussa työn uusina painopistealueina on diabeteksen ennaltaehkäisy ja hoidon tukeminen. Myös lapsuusajan syövä parissa tehtävää työtä tuetaan. Näiden lisäksi Leijonat haluavat antaa panoksensa maailman nälkäkriisin helpottamiseen. Nämä murheet eivät ole jokapäiväisiä kysymyksiä Suomen kaltaisessa vauraassa länsimaassa, mutta monin paikoin maailmaa tuki tulee todella tarpeeseen.

Leijona-liikkeen rinnalla kulkee kansainvälinen Lions-säätiö. Sekin täytti viime vuonna jo 50 vuotta. Säätiön tehtävänä on lahjoittaa rahaa isoihin projekteihin, jotka suuntautuvat apua tarvitsevien hyväksi. Tässä työssä saavutettiin tärkeä virstanpylväs: säätiö on nyt lahjoittanut miljardin dollarin edestä varoja tarpeessa oleville.

Kansainväliset esikuvat ovat kirittäneet Leijonia myös kotimaassamme. Suomen Lions-liitto juhlisti merkkivuotta Punainen Sulka-keräyksellä. Se tuotti yli 2,9 miljoonaa euroa Suomen nuorten hyväksi.

Niin ikään viime vuonna 50 vuotta täyttänyt Kontulan Lions-klubimme on myös ahkeroinut. Historiansa aikana klubi on kerännyt ja lahjoittanut 400.000 euroa! Olemme kansainvälinen liike, mutta LC Helsinki / Kontula toimii paikallisesti ja tuemme ensi sijassa oman alueemme apua tarvitsevia: lapsia, nuoria, vanhuksia, veteraaneja.

Klubimme toiminta on vakiintunutta ja tunnettua. Vuosittaiset tapahtumat seuraavat toistaan. Tällainen on esimerkiksi lokakuun vanhustenviikon kahvikonserttimme ja nyt maaliskuussa järjestettävä perherieha. Elämme kuitenkin ajan hermolla ja kehitämme toimintaamme sen mukaisesti.

Sen mukaisesti klubimme kauden teema onkin ”Me Palvelemme Tässä Ajassa”. Sata vuotta sitten elämä oli kovin erilaista. Läheskään joka torppaan ei tullut sähköä, saati vettä. Autot olivat harvinaisia kapistuksia. Sadassa vuodessa olemme tulleet älypuhelimien, sosiaalisen median ja keinoälyn aikakauteen.

Ihmisten perustarpeet eivät ole kuitenkaan muuttuneet, ja Leijonien avustus- ja palvelutoiminnalle on aitoa tarvetta. Me Leijonat ponnistelemme tunnistaaksemme apua tarvitsevat myös tässä uudessa ajassa. Palvelutyö jatkuu!

Lämpimästi tervetuloa maaliskuun Perheriehaan. Vietetään rattaissa päivää yhdessä!



**Jyri Kurki**  
Lions Club Helsinki / Kontula  
Kauden 2017 – 2018 Presidentti

## Kontulan Kello Ky

**KELLOJEN JA KORUJEN KORJAUS  
AMMATTITAITDOLLA  
MYÖS SEINÄKELLLOT  
LAHJAT ARKEEN JA JUHLAAN**

Kelloseppä aina paikalla p. 09-304 764, uimahallin vieressä

## Lady-toiminta, eli kaiken takana on nainen

Lions-toimintaan voivat osallistua sekä miehet että naiset. On olemassa miesklubeja, naisklubeja ja yhteisklubeja. Lions Club Helsinki / Kontula on miesklubi, mutta se ei ole estänyt puolisoita meitä naisia olemasta mukana. Klubin 50-vuotisen historian aikana lady -toiminta on ollut vireää.

Vaikka puoliso- ja Lady-toiminta ei olekaan virallinen Lions-järjestö, Kontulan ladyt ovat ahkerasti mukana tekemässä auttamistyötä siinä missä puoliosommekin. Mekin osallistumme toisinaan klubin kokouksiin, erityisesti silloin kun luvassa on kiinnostavia esitelmiä ja luentoja.

Monet tapahtumat olisivat jääneet vaillinaisiksi tai jopa ehkä kokonaan järjestämättä ilman ladyjen aktiivista panosta. Me autamme yleisötapahtumien järjestelyissä, leipomalla, askartelemalla ja tekemällä monenlaisia välttämättömiä valmistelutöitä. Kontulan Lions-toiminnassa tulee elävästi todeksi se, että kaiken takana todellakin on nainen.

Eriyisen näkyvästi me ladyt olemme esillä perinteisessä vanhusten viikon kahvikonsertissa Kontulan monipuolisessa palvelukeskuksessa, Itsenäisyyspäivän juhlassa Mikaelin kirkossa ja Keinitien ala-asteen koululla järjestettävässä Perheriehassa, joka järjestetään nyt jo viidennenkymmenennen kerran.

Pian koittavassa Perheriehassa kannattaa tulla maistelemaan ladyjen leipomia makeita ja suolaisia suupaloja sekä herkullisia vohveleita kahvin, teen ja limun kanssa!



**Stipendin luovutus Kontulan nuorisotalolla**

Ladyilla on myös paljon omaa toimintaa. Sen lisäksi että me käymme teatterissa, me myös välitämme pääsylippuja teatteriesityksiin. Ladyjen ohjelmaan kuuluu myös käyntejä näyttelyissä ja kulttuuritapahtumissa. Kuluvalla kaudella ladyt ovat järjestäneet luennon ”Itsenäisen Suomen Presidenttien Rouvat” luennottajana Annikki Halme. Kaiken tietenkin kruunaa mitä mainioin seura ja toisinaan myös hyvä ruoka ja juoma.

Ladyt osallistuvat Lionsien kanssa yhteisiin tukiprojekteihin, ja siten me keräämme myös itse varoja omiin avustuskohteisiimme. Nyt juhlavuonna me luovutimme stipendit Kontulan monipuoliselle palvelukeskukselle, Kontulan nuorisotalolle ja Mikaelin seurakunnan diakoniatyölle.

Kontulan klubin lady-toiminta on oivallinen väylä tukea ja auttaa tarpeessa olevia sekä tutustua mukaviin ihmisiin välittömässä seurassa.

Tavataan pian Perheriehassa vohveleita maistellen!

**Annika Kurki**  
Lions Club Helsinki / Kontulan Lady



## PERHERIEHA-lehti

**Julkaisija:** LC Helsinki/Kontula

**Toimituskunta:** Jyri Kurki, Raimo Rantala

**Jakelualueet:** Kontula, Vesala, Kurkimäki, Kivikko, Mellunkylä, Rajakylä

**Sivunvalmistus** Painotalo Plus Digital

**Painopaikka:** Lehtisepät Oy, Tuusula



Tilaukset 0400 479 346

## Yhdessä on ilo palvella



## 50v. Lions-toimintaa Kontulassa



*Auta Lasta - Auta Perhettä 2017 keräys tuotti yhteensä 11 ostoskärryllistä tavaraa!*

## AKTIIVIVAROJEN KÄYTTÖ

Lions Club Helsinki / Kontula on vuosikymmenien aikana saanut myötävaikuttaa moniin projekteihin ja tukitoimiin asuinalueellamme – sen parhaaksi. Veteraanit, vanhukset ja nuorisotoiminnan tukeminen on ollut leijonien sydäntä lähellä ja siten myös monien erityistoimien ja avustuksien kohteena. Olemme aina halunneet palvella ja auttaa, siellä missä apua on tarvittu – sitä tulee toimintamme olemaan jatkossakin.

Taulukosta löydät tiedot jakamistamme avustuksista ja stipendeistä.

### AKTIVITEETTIVAROJEN KÄYTTÖ 1967 - 2017

Kohde	67 -72	72 - 77	77 - 82	82 - 87	87 - 92	92 - 97	97 - 02	02 - 07	07 - 12	12 - 17	YHT.
Koulut	3139	1765	4487	3271	6773	5911	6207	7770	10360	9570	59253,00
Itä-Helsingin musiikkiopisto	433	141	2151	1659	4034	1457	1176	0			11051,00
SRK:n lapsikuoro									650	850	1500,00
Nuorisjärjestöt	0	0	222	1499	231	1328	1571	1125	2550	1100	9626,00
Nuorisovaihto	0	0	1529	1306	992	0	2772	1459	400	0	8458,00
SPR	541	0	239	222	37	514	86	795	900	0	3334,00
Diakoniatyö	0	0	0	0	0	0	0	0	1500	4500	6000,00
Kontulan vanhusten palvelukeskus	0	0	0	0	0	0	0	0	2300	3650	5950,00
Sotainvalidit ja -veteraanit	0	0	3849	1371	161	600	336	1350	1940	700	10307,00
Muut vammaisjärjestöt	703	1059	2622	864	450	334	56	0	800	600	7488,00
Nuoret esiintyjät	0	0	3807	3740	3613	2383	3349	4825	3796	1420	26933,00
Urheiluseurat	541	635	2412	176	5294	3857	1504	1455	2550	3800	22224,00
Sosiaaliset avustukset	3697	3741	958	269	92	3109	4036	3035	4004	1910	24851,00
Muut	1114	210	1328	1984	1765	2487	417	1430	5458	8613	24806,00
Kansainväliset aktiviteetit	0	318	565	2059	1445	8252	0	995	19800	3345	36779,00
Lions liiton ja piirin aktiviteetit	10421	26867	6717	11294	4118	4165	44991	14540	2780	7140	133033,00
<b>Yhteensä</b>	<b>20589</b>	<b>34736</b>	<b>30886</b>	<b>29714</b>	<b>29005</b>	<b>34397</b>	<b>66501</b>	<b>38779</b>	<b>59788</b>	<b>47198</b>	<b>391593,00</b>

## Muurahaisia sisällä ja ulkona?

Torju muurahaiset sekä muut lentävät ja ryömivät hyönteiset tehokkailla Baition-tuotteilla.

Käytä biosideja turvallisesti, lue aina etiketti ja valmistetiedot ennen käyttöä.



### Baition®

[www.bayergarden.fi](http://www.bayergarden.fi)

Olemme menneen 30:n vuoden aikana mitanneet pääkaupunki-seudulle parikymmentä tornitaloa. Itä-helsinkiin on mitattu kymmeniä kohteita. Vanhimma päästä Mellunmäen korttelitalo, joka on nyt jo käyttöikänsä päässä. Maamerkin perustusmittaukset ja Itäkeskuksen 1-vaiheen pohjan vahvistukset.

Ostostien kulman uudet asuinrakennukset ja uusi kotikonnuntien parkkitalo ovat myös mittaryhmiemme käsialaa!

Asiakkainamme ovat pohjoismaiden suurimmat rakentajat, kotimaiset toimijat ja pientalorakentajat, arkkitehti-, sekä suunnittelutoimistot Suur-Helsingin alueella!

Ajanmukaisilla mittausvälineillä varmistamme että asiakkaamme, joista vanhimmat ovat tilanneet kauttamme mittaukset yli 30 vuoden ajan, saavat nopeaa ja luotettavaa mittauskonsultointipalvelua.

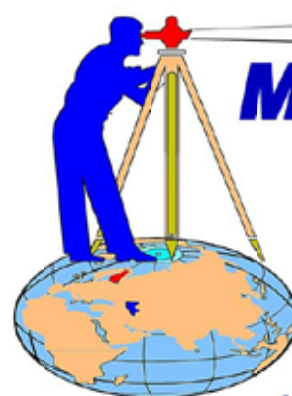


## JALKOJENHOITOA

Hoitoihin voi ostaa myös lahjakortteja Kontulan monipuolinen palvelukeskus Kontukuja 5, 1. Krs kirjaston vieressä

**Jalkaterapeutti katriina hovisilta**

Puh. 040-375 2695



## MITTAPIHA OY

**MITTAPLAN**

[www.mittapiha.fi](http://www.mittapiha.fi)

HELSINKI 09 3403261

MITTAUSKONSULTOINTIPALVELUMME ON SUOMALAISTA AVAINLIPPUPALVELUA

Luotettava Kumppani

SUOMALAISTA OSAAMISTA

30v

SKOL

RALA PÄTEVYYS



Oletko kiinnostunut palvelu- ja avustustoiminnasta kotiseutusi ja asuin- ympäristösi hyväksi?

Jos olet, olet myös "Lions henkinen" ja siten ehkä kiinnostunut Lions-toiminnasta?

## Mitä on Lions-toiminta?

### Lions-toiminta – nyt jo 100v vuotta - Historiaa lyhyesti

Lions Clubs International -järjestö perustettiin Amerikassa 1917. Lionsjärjestössä on nyt maailmanlaajuisesti lähes 1,42 miljoonaa jäsentä, jotka toimivat yli 47 500 Lions-klubissa 210 maassa. Lionsjärjestö on maailman laajin ja arvostetuin palvelujärjestö - täytti viimevuonna 100 vuotta.

### Suomessa Lions-toiminta alkoi 1950

Ensimmäinen Lions-Clubi perustettiin Helsinkiin. Suomessa on nyt n. 911 toimivaa Lions-Clubia ja jäseniä niissä on yli 23 000.

### Lions-Club Helsinki/Kontula perustettiin 1967

ja siinä on tällä hetkellä 28 jäsentä ja se toimii läntisen Mellunkylän -, eli Kontula-, Vesala-, Kivikko-, Kurkimäki - alueella,

### Me Palvelemme - Vi Hjälper - We Serve

On Lions Järjestön tunnuslause.

**Lionsjärjestö** tekee vapaaehtoistyötä, jolla annetaan apua kohteisiin, jotka eivät saa ollenkaan tai riittävästi apua julkisista varoista - näin Lions apu on yksittäisille ihmisille ja ryhmille hyvin merkittävä.

**Lions Clubin** tärkein toiminnan - aktiviteettien - kohde on oma lähialue ja yhteisö. Kaikki Lions toiminta tapahtuu "Me palvelemme"- hengessä, omalla vapaaehtoistyö-panoksellamme keräämiemme varojen lyhentämättömällä ja täysimittaisella käytöllä palvelukohteidemme - avun tarpeessa olevien hyväksi.

**Lions Club Helsinki/Kontulan** aktiviteetteja ovat mm. paikallisten lasten- ja vanhuskotien auttaminen, stipendien jako kouluissa, sotaveteraanien auttaminen, nuorisotyön tukeminen ja huumevastainen toiminta ja valistus. Jaamme vuosittain keräämämme varat - useita tuhansia euroja - lyhentämättöminä edellä mainitulle kohderyhmille avustuksina ja stipendeinä.

**Nuorisovaihto-ohjelmamme** välityksellä Lions Clubit lähettävät nuoria Suomesta ulkomaille ja myös vastaanottavat nuoria ulkomailta Suomeen vuosittain.

**Lions-toiminta maailman suurimmassa** palvelujärjestössä palvelee maailmanlaajuisesti. mm. antamalla apuaan luonnonmullistuksissa ja katastrofeissa. Esimerkki jatkuvasta palvelutehtävästä, jota myös suomalaiset Lions Clubit tukevat, on sokeiden ja näkövammaisten silmäklinikatoiminta kehitysmaissa ja siihen liittyvät suuret näöntarkastus-operaatiot, kaihi-leikkaukset, sekä rökötusohjelmat esim. jokisoikeutta vastaan.

**Jos haluat lisätietoja Lions-toiminnasta,**

**Jos toiminta kiinnostaa Sinua,**

**Jos olet kiinnostunut jäsenyydestä**

**Keskustelemme mielellämme kanssasi;**

- Lions Perhetapahtumassa maaliskuussa Keinitien Koululla
- Tai ota yhteyttä allekirjoittaneisiin

Lions-Club Helsinki/Kontula, Jäsentoimikunta

**Timo Erissalo**  
040 7222 308

**Pentti Kiuru**  
050 346 6894

# AUTORATAK



**A**utoratailu voi olla paljon muutakin kuin kahdeksikkorata lastenhuoneen lattialla. Se on ajamista ja rakentelua, keräilyä ja kilpajoa. Autorataharrastus yhdistää keskiikäiset projektipäälliköt, nuoret yrittäjät ja koululaiset. Usein harrastus alkaa kotona pienessä mittakaavassa ja innostus vie ajamaan pidemmille kerhoradoille. Moni innostuu myös autojen keräilystä, kunnostuksesta ja kustomoinnista. Uusia ja vanhoja autoja ostetaan ja myydään verkossa ja varaosia hankitaan ympäri maailmaa. Kilpailut tuovat lisäjännitystä lajiin.

Monet tämän päivän isät saattavat muistaa lapsuuden ajoilta Scalextric autoradat. Autoina olivat yleisimmin Escortit, Minit tai formulat. 2000-luku toi markkinoille uusia autoja, joiden esikuva oli 60–70-luvun kilpasarjoissa. Markkinoille on tullut myös monia sekä ratojen että autojen eri valmistajia. Klassiset kilpasarjat tarjosivat autoratavalmistajille mielenkiintoisia malleja ja pian saatavilla oli laaja valikoima niin amerikkalaisia klassikkoja kuin Porscheja ja Ferrareita. Monet autourheilulegendat saivat myös omat nimikkoautonsa, esimerkiksi Pauli Toivonen ja Hannu Mikkola.

Järvenpään Sibeliuksenkadulla sijaitsee SlotKeimola Ry autoratakerho.

Toiminta jatkuu nyt jo toiselle vuosikymmenelle. Nimensä mukaisesti kerhon rata mukailee legendaarisen Keimolan Moottoristadionin muotoja. Kerhon rata on rakennettu Scalextricin ratapaloista ja sillä ajetaan 1:32 mittakaavalla autorata-autoilla. Autot ovat tarkasti mallinnettuja pienoismalleja esikuvis- taan. Kerhossa ajetaan lähinnä historiallisilla Keimolan Moottoristadionin aikaisilla vuosien 1966–1978 automalleilla. Luokkina esimerkiksi 1000cc, Eurot, Jenkit, Group5 tai Interserie.

Uusimmat tuotannossa olevat autorata-autot peilaavat hyvin tarkasti moottoriurheilussa menestyviä autoja ja kuljettajia. Niin Kimi Räikkösen kuin Jari-Matti Latvalankin autot löytyvät Scalextricin valikoimista. Myös elokuvista ja harrastajien toiveistakin ammenetaan ideoita uusien autoihin – voit ajaa vaikka Mad Max ja Fast & Furious -elokuvien autoilla. Keimolan kerholla ajetaan myös pelkästään kerhoa varten tuotetuilla autoilla, yksi suosituimmista sarjoista on Ford 1934 "HotRod" sarja.

Tervetuloa tutustumaan SlotKeimola kerholle. Kannattaa soittaa ja sopia tutustumisaika. SlotKeimolan osoite on Sibeliuksenkatu 29 Järvenpää. Yhteys- henkilö Mikko Salonen 040-7641864. Kerhon tilaa on mahdollista vuokrata omaa ajoiltaa varten.



# KUUMETTA!



## Venetarvikkeet kolmen vuoden takuulla

[www.vetus.com](http://www.vetus.com)

KONTULAN MONIPUOLINEN PALVELUKESKUS

**PARTURI-KAMPAAMO**

KONTUKUJA 5

UUSI PUHELINNUMERO **044- 98 65 756**

KOKO PERHEEN ESTEETÖN PARTURI-KAMPAAMO  
TERVETULOA

## Perkins® varaosat

### Moottorisi ansaitsee alkuperäiset Perkins-varaosat

**1 VUODEN  
TAKUU**  
alkuperäisillä  
varaosilla



Alkuperäisillä Perkins-varaosilla saat lisää käyttöikää ja varmistat moottorisi optimaalisen toiminnan.

Mainitse tämä mainos, niin saat maaliskuun loppuun saakka 15 % alennuksen ovh-hinnoista.



Perkins-maahantuoja:  
Secodi Finland Oy, p. (09) 59191  
contact@secodi.fi  
[www.secodi.fi](http://www.secodi.fi)



# TOP BOAT

1983

## Aja sinä, me huolehdimme!

Valtuutetut merkkihuollot

- Alppila** ▶ Mercedes Benz ▪ Volkswagen  
**Pitäjänmäki** ▶ Mercedes Benz ▪ Volkswagen  
**Konala** ▶ Toyota ▪ Renault ▪ Hyundai ▪ Dacia  
▪ Suzuki ▪ Isuzu

**ALPPILAN**  
Autohuolto

**Alppila** Karjalankatu 2, puh. 075-326 5510  
**Pitäjänmäki** Takkatie 7, puh. 075-326 5515  
**Konala** Muonamiehentie 12, puh. 075-326 5540

[www.alppilanautohuolto.fi](http://www.alppilanautohuolto.fi)



## TÄRKEITÄ NUMEROITA:

# 112

**Yleinen  
häätännumero**

**Myrkytystietokeskus  
09-471977**

- **Kun hätä on suuri  
– niin apu on lähellä...**

### HAMMASLÄÄKÄREITÄ

**HAMMASLÄÄKÄRIVASTAANOTTO KONTULASSA**  
Kontulankaari 2 A 3

- **Pia Repka** puh. 09-349 8345
- **Sari Pylvänen** puh. 09-349 7030  
Keinulaudankuja 4
- **Pirjo Pärnänen** puh. 09-340 3670

### KAUNEUS JA HIUKSET

- **SALON DEA, Dea Heinonen**  
Kauppakartanonk. 10, puh. 09-323 3349

### FYSIKAALISTA HOITOA JA HIERONTAA

- **FYSIO KONTU OY Pekka Mykkänen**  
Kontulan Ostari puh. 09 340 3113



Stipendien jako 50-vuotisjuhlassa

## Yhdessä voimme enemmän

### **Diankoniatyö mukana ihmisten arjessa**

Kontulan leijonat ja leidit palvelevat monin tavoin itähelsinkiläisiä perheitä, nuoria, lapsia ja aikuisia. He ovat mukana monella tapaa ja joustavasti yhteisissä tapahtumissa, joissa kerätään varoja niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti hyviin tarkoituksiin. Lc Kontula palvelee vuosittain mm. Nenäpäivä -keräyksessä, Punainen sulka -keräyksessä ja Auta perhettä - tapahtumassa. Leijonien perinteinen palvelupäivä valtakunnallisella vanhusten viikolla Kontulan Monipuolisessa palvelukeskuksessa on hyvä esimerkki aidosta ja todellisesta auttamisen halusta. Leijonien ja leidiä rinnassa sykkii lämmin ja auttamisen iloa tunteva sydän.

Lc Kontulan kantava teema "Me palvelemme" on tullut monin tavoin tutuksi Mikaelin seurakunnan diakoniatyössä. Olemme olleet kiitollisia niistä monista iloisista yllätyksistä ja taloudellisista lahjoituksista Mikaelin seurakunnan diakoniatyölle. Erityisesti lämpimät kiitoksemme kaikille leideille useista diakoniatyölle annetuista stipendeistä vuosien varrella.

Tämä on merkinnyt lahjaksi saadun rahan jakamista alueemme vähävaraisille perheille, lapsille ja nuorille.

Seurakunnan diakoniatyö on verkostoitunut asiakaspalvelutyön ja yhteiskunnallisen työn kautta seurakunnan

alueella asuvien ihmisten elämän todellisuuteen. Työntekijämme kohtaavat runsaasti viikoittain esimerkiksi yksinhuoltajaperheitä, vähävaraisia alueemme asukkaita ja yksinäisyyden keskellä ikääntyviä vanhuksia. Diakoniatyössä toimii hyvin koulutettuja ja kokeneita diakonian ammattilaisia. Heidän lisäksi monet vapaaehtoiset ovat mukana ilahduttamassa ja tuomassa apua monille ihmisille.

Olemme kiitollisia jokaisesta taloudellisesta avusta, jonka avulla voimme auttaa alueemme asukkaita ja erityisesti niitä ihmisiä, joille yhteiskunnan sosiaalinen apu ei välttämättä jostakin syystä ulotu. Joskus pienikin apu voi olla josakin yksittäisestä tapauksesta todella suuresta merkityksestä.

Hyvä teko kantaa ja se usein muistetaan.

Ihminen muistaa sen auttavan käden, joka on tuonut todellisen avun ja antanut elämään uutta toivoa. Tässä työssä haluamme Mikaelin seurakunnassa olla mukana Kontulan leijonien ja leidiä kanssa. Yhdessä voimme aina enemmän! Tule sinäkin mukaan! Auttamisesta jää aina hyvä mieli ja usein kiitollinen olo.

**Martti Häkkänen**  
Kirkkoherra

**Helsingin Mikaelin**  
seurakunta

**Kuva: Antti Tuomikoski**

 saintex

# MEP-konfrenssi

Taimi Vilkkö

**V**ähän jännittää – tai oikeastaan tosi paljon. Olen matkalla Helsingin keskustaan ryhmämme ensimmäiseen tapaamiseen, jossa minun on paikallista määrää esitellä kaupunkia muille. Kyseessä ei ole mikään tahansa joukko, vaan pääsen MEP-konferenssin myötä tapaamaan lukioikäisiä koulujensa priimuksia Ranskasta, Kanadasta ja useista muista valtioista. Mietin, mitähän he ajattelevat Helsingistä ja suomalaisista. Ovatkohan he kanssani lainkaan samalla aaltopituudella, vai tuleeko yhteisestä viikostamme hirveää vääntöä?

MEP eli Model European Parliament on kahdesti vuodessa toistastaa 16-19-vuotiasta yhteen kokoava kansainvälinen konferenssi viikko, jota Suomi isännöi viime marraskuussa. Tapah-tumaan osallistuu nuoria jokaisesta 28 EU:n jäsenvaltiosta, minkä lisäksi myös ehdokas- ja tarkkailijamaista lähetetään edustajia. Suomessa delegaattit valitaan kuudesta lukiosta, jotka ovat Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu, Kulosaaren yhteiskoulu, Kallion lukio, Mattilidens gymnasium, Kauniaisten lukio



ja Gymnasiet Grankulla samskola.

Mukana olevat nuoret jaetaan maittain äänestävien delegaatioiden lisäksi EU-politiikan ajankohtaisia aiheita käsitteleviin komiteoihin. Koko MEP mallintaa pitkälti oikean Euroopan parlamentin toimintaa; komiteat tuottavat niille annetuista kysymyksistä julkilausumat, joita puidaan kaksipäiväisessä, äänestyksiin hui-pentuvassa täysistunnossa. Suomen viime syksynä isännöimän konferens-

sin komiteoille annettiin pohdittavaksi kysymyksiä muun muassa perustuloon, arktisen alueen energiapolitiikkaan, sukupuolten väliseen tasa-arvoon ja CETA-vapaa-kauppasopimukseen liittyen.

Viime syksyn MEP-viikko oli Suomelle erityinen, sillä se sai toimittamaan delegaattit terve-tulleeksi Helsinkiin itsenäisyytensä satavuotisjuhlahumun keskelle. Pääsimmäkin suomalaisina vastaamaan lukui-

siin uteluihin valtiomme vaiheikkaasta historia-sta, jota osallistujat tuntuivat kunnioittavan. Myös täysistuntoon suhtauduttiin kunnioituksella protokollaa myöten, ja mep-pien todellista toimintaa myötäilevät maneerit puvun takin napittamisesta puheenjohtajan alituisen puhutteluun tehtiin selviksi alusta lähtien. Niille vähän naureskelimme konferenssissa tapaamieni uusien eurooppalaisten kavereideni kanssa.

Konferenssi antoi minulle ja muille suomalaisdelegaateille paljon. Alankomaissa ja muutamassa muussa osallistujavaltiossa MEP otetaan paljon vakavammin kuin vaikkapa Pohjoismaissa, ja näiltä alueilta lähetetyt nuoret olivatkin saaneet osallistujalaput kou-raansa vasta pitkän valinta- ja harjoitteluprosessin jälkeen. Suomessa ei vastaavaa ole lukuun ottamatta pienimuotoisia kansallisia konferensseja, minkä vuoksi oli erityi-

sen hienoa huomata meidän pärjäävän muualta tulevien konkariensa seassa. Saimme toisaalta itsevarmuutta kielitaitoihimme ja asiaosaamiseemme, mutta itse ainakin opin myös kyseenalaistamaan Suomen ja suomalaiset tapoinemme, uskomuksinemme ja poliittis-näkemyksinemme. Olemme täällä kotimaas-samme erittäin hyviä monessa asiassa, mutta muiden seuraaminen ja sitä kautta itsensä kehittäminen on aina hyvää. Sellaiseen tämä konferenssi oli juuri oikea paikka.

**Teksti: Patrik Haverinen  
Kuvat: Patrik Haverinen ja MEP-organisaatio**



## Asianajotoimisto Hannu Tuomainen Oy

Hannu Tuomainen, asianajaja, varatuomari,  
LL.M. (Master of Laws)

Käyntiosoite: Keinulaudankuja 4 F 17. 00940 Helsinki  
Kontulan Ostoskeskus puh.(09)3403025

asianajaja.tuomainen@gmail.com • gsm.0453583717 • fax.0107520124

Studio Anri

www.studioanri.fi



**KIIVA**  
kauppa

**FAIRY**  
Original  
vihreä 350ml

**0,99**  
(1,99)  
Raj. 1kpl/as

VAIN TÄLLÄ  
KUPONGILLA



**KONTULA OSTOSKESKUS**  
ARK. 9-19, LA 9-16.

**Tarjousaika 28.2.-3.3.**

# KOTKOTUSTA KOKO RAHALLA

**199**  
€  
10 NUGETTIA  
+DIPPI



Myyntissä klo 6–22 kampanjaan osallistuvissa ravintoloissa.  
Katso lisätiedot burgerking.fi

**BURGER KING®** Kontula  
Kontulankaari 1 A

Avoimna ma–to 11.00–21.00,  
pe–la 11.00–22.00, su 11.00–21.00



*Tuemme tapahtumaa:  
PERHERIEHAN  
ARPAJAISSISSA PALKINTONA  
MITTASI JÄÄTELÖÄ*



# Joku valitaan aina muita useammin.

Vain teot ratkaisevat.

Kun tarvitset kodillesi myyjän: OTA YHTEYTTÄ



Kristiina  
Korpinen  
040 722 1418



Micke  
Malmberg  
044 532 0675



Katri  
Korhonen  
0400 933 595



Taneli  
Kokkila  
040 740 4720

Puh. 09-2310 2050, [kontula@kiinteistomaailma.fi](mailto:kontula@kiinteistomaailma.fi)

Kontulankaari 1 a, E-rappu, 00940 Helsinki  
(Palvelemme asuntomyymälässä ajanvarauksella)



**Kiinteistömaailma**

## Tavallista parempi Ruokakauppa



**SUPERMARKET**  
KONTUMARKET



# Kontutyttöjen Lapin valloitus Leijonien siivittämänä

**P**artiolippukunta Kontutyttöt ry on yli 100-henkinen tyttölippukunta Kontulan, Vesalan ja Kivikon alueella. Lippukunnan toiminta on aktiivista ja partio-ohjelman mukaisesti monipuolista. Toisinaan partio seikkailut vievät myös Lapin kansallispuistoihin ja johdattavat hauskoihin kohtaamisiin partiolaisten kanssa ympäri maailmaa. Viime kesänä joukko lippukunnan johtajistoa lähti valloittamaan Hetta-Pallas-vaellusreitillä Lapin Enontekiölle.

Lions Club Kontula on Kontutyttöjen tärkeä yhteistyökumppani ja osaltaan mahdollisti vaelluksen toteutumisen. Tässä tunnelmia vaellukselta nuorten johtajien silmin. Lukuiloa!

Lapin-vaellukselle lähti heinäkuussa 2017 kuusi innokasta vaeltajaa: viisi Kontutyttöä sekä yhden johtajan äiti. Huolellinen valmistautuminen oli tärkeää: ruokaa piti olla tarpeeksi koko vaelluksen ajaksi (myös herkkuja), mutta vaatteita ei saanut olla liikaa, sillä ne painavat rinkassa paljon. Yhteiset varusteet jaettiin vaeltajien kesken, jotta paino jakautuisi mahdollisimman tasapuolisesti. Osa vaeltajista myös lenkkeili ennen vaellusta, jotta jaksaisi kävellä



**Ensimmäinen tunturin valloitus Hetta-Pallas vaellusreitiltä.**

kaikki 55 kilometriä neljässä päivässä.

Bussi Lappiin lähti Mikaelin kirkolta ja viiden tunnin ajomatka vietettiin yhdessä Mikaelin seurakunnan rippikoulun kanssa. Rippikoulu vaelsi Lapissa saman reitin, mutta eri suuntaan kuin kontutyttöt.

Vaellus päivän aamuina lähdimme liikkeelle



**Kävelysauvat toimivat hyvin apuna vaelluksella.**

iloisina ja reippaina. Kävely oli väsyttävää, mutta vaeltaminen ei osoittautunut niin rankaksi, kuin olimme pelänneet. Ensimmäisenä iltana tapasimme sattumalta nuoria partiolaisia Saksasta. Saksalaiset partiolaiset aikoivat matkustaa pohjoismaissa neljän viikon ajan. Heillä ei ollut kunnan vaellusvarusteita, mutta heidän vaellus intonsa korvasi puutteet. Saksalaiset pyysivät meitä mukaan leikkeihin ja lauluihin. He yllättivät meidät toden teolla leik-

kien jälkeen. Saksalaiset partiolaiset toivat esiin monta kullhollista karkkia ja kertoivat, kuinka karkkikulhojen kierrättäminen

laulujen aikana on heidän tapansa ystäväysty. Se oli kyllä makea yllätys.

Tapasimme vaelluksella myös Mellunmäessä asuvan mummon, joka oli yksin vaeltamassa 70v-syntymäpäivän kunniaksi. Hän soitti kauniisti huuliharppua tunturin juurella kun saavuimme samalle autiotuvalle hänen kanssaan. Se jäi meidän mieleemme ja tuntui kuin olisimme saapuneet muumilaaksoon, jossa Nuuskamuikkunen soitti huuliharpullaan.

Tuntureille kiipeäminen oli raskasta, mutta maisemien ihaileminen huipulta käsin oli sen arvoista. Olimme onnekkaita, kun vaellukselle osui kaunis sää ja vain yhtenä päivänä satoi. Mäkäräiset, hyttysset ja paarmat tosin kiusasivat koko matkan ajan ja tuntuvinkin muisto vaelluksesta olivatkin punaiset paukammat, jotka kutisivat vie-

lä pitkään. Näimme matkalla paljon poroja sekä muutamia kuukkeleita ja riekkoja.

Kunkin päivän paras uutinen oli ruoka-aika. Retkikeittimellä kokkailun aikana kaikki saivat levätä hetken. Lapis melkein jokaisesta purosta voi juoda. Purovesi oli raikasta ja maistui paljon paremmalta kuin hanavesi.

Vaikka rankan ja muistojen täyteen matkan loppupuolella väsymys vaivasi, iloinen tunnelma säilyi loppuun asti. Vaellus päättyi Hetan majataloon, jossa viivyimme vielä pari päivää saunoen ja rentoutuen (ja hyttysenpuremia raapien). Täydellinen tapa päättää vaellus!

**Tekstin kirjoittavat Kontutyttöjen johtajat Kukka-Maaria Kosonen ja Milla Lindström.**



**10 HELMIGRILLI vuotta**

**Helmi Grilli**  
Lämpimästi tervetuloa herkuttelemaan Helmi Grilliin!

**HELMIGRILLI**  
EI MIKÄÄN TAVALLINEN GRILLI

www.helmigrilli.fi puh. 020 742 4700

**Aukioloajat:**  
ma-to 10.30–21.00  
pe 10.30–22.00  
la 12.00–22.00  
su 12.00–20.00

**Tuemme Lions toimintaa: ARPAJAISSA LAHJAKORTTI RAVINTOLAAN**





# KONTULAN HUOLTO OY

Aina aikaa asiakkaille

Asiakaslähtöinen toiminta

Luotettava  
yhteistyökumppaneiden  
verkosto

## KONTULAN HUOLTO OY

Talonmiesmäistä kiinteistönhoitoa

Ideoita ja oivalluksia hallitukselle

Koulutettu  
ammattitaitoinen  
henkilökunta

Kontulan Huolto Oy  
Kontulankaari 1 a  
00940 Helsinki

[www.kontulanhuolto.fi](http://www.kontulanhuolto.fi)



Tällä kupongilla

### KATSASTUSPAKETTI

sis. pakokaasupäästöt

**50** euroa

Voimassa  
30.5.2018 asti.

**HAKUS** Herttoniemen  
Autokatsastus Oy

Sahaajankatu 52, 00880 Helsinki, p. 759 1167  
Avoimna ma-pe 8-20, la 9-14

**fustra**

### Fustra- näytetunti vain 25€

- UKK-instituutin tutkimus: auttaa todistetusti niska- ja hartiaseudun vaivoihin
- Vähentää selkärangan ja nivelten rasitusta sekä parantaa ryhtiä
- Vahvistaa keskivartaloa
- Auttaa painonhallinnassa ja laihduttamisessa
- Kehittää kestävyyttä ja kehonhallintaa myös muissa liikunta- ja urheilulajeissa

Hyödynnä etu tällä kupongilla.

### Pakilan TB-Huoltamo

Pakilantie 66, 00660 Hki  
Puh. kassa 09 877 0000, puh. huolto 09 877 00020

#### PALVELUITAMME

- Asiantunteva Autoasi-huolto, katso tarjoukset
- huollot ja korjaukset, ilmastointihuollot, rengastyöt ammattitaidolla
- Pakettiauton vuokraus, alk. 19€/t
- Autojen pesu alk. 19€, sisäpuhdistukset alk. 29€
- Ravintola/kahvila, lounas-buffet
- aamupala joka päivä 6,90€
- eläkeläis-buffetpöytä 6,90€

Olemme facebookissa: pakilan teboil  
Huolto: [pakilantbhuolto@hotmail.com](mailto:pakilantbhuolto@hotmail.com)

### KUUKAUSIKORTTI VAIN 39 €

Meillä kuntoilun aloittaminen on helppoa!  
Kuntoile kuukausi vain 39 €. Paketti ei edellytä pidempää asiakkuutta. Etu voimassa rajoitetun ajan uusille asiakkaille, joten toimi nopeasti.

Hyödynnä etu tällä kupongilla.

Meillä on tapana  
onnistua.

forever  
KUNTOKLUBI



Experience

# KOE FAZER OMALLA TAVALLASI

Fazer Experience Vierailukeskus tarjoaa iloa ja elämyksiä kaikenikäisille. Nauti elämyksellisestä näyttelykierroksesta, juhlista Fazer Cafén viikonloppubrunssilla ja piipahda ostoksilla myymälässämme.

Fazer Experience Vierailukeskus  
[www.visitfazer.com](http://www.visitfazer.com)  
 Fazerintie 6, 01230 Vantaa  
 09 8762040



Asukasläheistä, asiantuntevaa  
isännöinti- ja huoltopalvelua

## KURKIMÄEN HUOLTO OY

Veteraanikuja 1, 00940 Helsinki  
puh. 342 4020



# Kontulaa palveltu puoli vuosisataa

Loppuvuodesta 2017 LC Helsinki/Kontula juhli viisikymmenvuotista merkkipäiväänsä. Juhlissa julkistettiin historiikki "Puoli vuosisataa Kontulassa palvelleen". Historiikkiin on kirjoittanut filosofian tohtori Jouko Kokkonen. Tohtori ei ole klubin jäsen, mutta kontulalaisena hän tuntee hyvin klubin. Tukea kirjoittajalle ovat antaneet



Tohtori Jouko Kokkonen esitteli kirjoittamaansa 50-vuotishistoriikkiä.

erityisesti historiikkitoimikunnan jäsenet Timo Erissalo, Lassi Lehtikallio ja Pentti Kiuru, kaikki pitkäaikaisia jäseniä ja entisiä presidenttejä.

Historiikkiin on koottu koko 50-vuotiskausi, ei vain 40-vuotishistoriikin jälkeinen 10-vuotiskausi. Kirjasta ilmenee, kuinka Kontulan kaupunginosa ja LC Kontula ovat syntyneet, kasvaneet ja kehittyneet kuin käsi kädessä. Lukijalle kappaleessa nykyinen presidentti Jyri Kurki kuvaileekin Kontulan alkuvaihetta Väinö Linnaa mukaillen: "Ensin oli suo, nosturit ja ki-



Lions Club Helsinki / Kontula luovutti kolme 50-vuotishistoriikkiä Kontulan Kirjastolle lainattavaksi.

visiä polkuja kompuuroivat uudisasukkaat".

**Antti Tuomikoski**  
Kuvat: Antti Tuomikoski ja LC Helsinki / Kontula

## Kaikki lasituspalvelut pääkaupunkiseudulla. ... jo vuodesta 1983.

- Olemme johtava lasitus-liike pääkaupunkiseudulla.
- Lasitamme niin suuret kuin pienetkin lasituskohteet yrityksille, yksityisille kuin taloyhtiöillekin. Meiltä saat imukuppinostot kuorma-auto/hiab -nosturilla vaativiin kohteisiin. Pyydä myös vuositarjous korjauslasituksista sekä muista tarvitsemistasi palveluista.
- Valmistamme kevyet alumiinirakenteet, lasiseinät, sisustuslasitukset sekä muut lasitustyöt - myös autolasitukset.

Valmistamamme IHL-lämpölasit ovat CE-hyväksytyt ja niille on myönnetty (Inspecta) FI-sertifikaatti korkeasta laadusta.



### PÄIVYSTYS

24h  
KOKO PÄÄKAUPUNKISEUTU  
0400 431 442

Palvelemme asiakkaitamme erilaisissa lasitusalan tarpeissa. Tuotteet esillä Tulppatien myymälässämme.

- parvekelasit
- terassilasit
- kaidejärjestelmät
- ikkunalasit
- ovilasit
- näyteikkunat
- kuviolasit
- panssarilasit
- peilit
- eristyslasit
- pöytälasit
- peililiukuovet
- saunalasit
- palolasit
- lasisiirtoseinät
- karkaistut lasit
- laminoidut lasit
- sisustuslasit
- lasien hionnat
- acryylit / polykarbonaatit
- alumiinirakenteet
- teräsrakenteet
- rakennus-, korjaus- ja remonttilasitustyöt sekä muut lasitustarpeet ammattitaidolla nopeasti

**AJAN-LASI**  
**ITÄ-HELSINGIN LASI OY**  
TULPPATIE 7, 00880 HELSINKI  
Soita (09) 755 7979

Tulppatie 7

Puhelin (09) 755 7979

[www.ita-helsinginlasi.fi](http://www.ita-helsinginlasi.fi)



## Kolmen Kaverin jäätelö

Kontulan oma jäätelötehdas, Kolmen Kaverin Jäätelö, on valmistanut herkullista ja laadukasta jäätelöä jo vuodesta 2012.

Heikki, Ilkka ja Sauli perustivat tehtaan Keinulaudantielle vanhan K-marketin toimitiloihin, ja nykyään tehtaalla häärii reilut kymmenen jäätelöntekijää valmistamassa toinen toistaan houkuttelevampia jäätelömaukuja luonnollisista raaka-aineista ilman keinotekoisia väri-, makutai säilöntäaineita. Lions

Clubin perheriehaan Kolme Kaveria osallistuu jo perinteeksi muodostuneeseen tapaan tarjoamalla arpajaisten onnekkaimmille voittajille pituutensa verran jäätelöä? Maisnulaudantielle vanhan K-marketin toimitiloihin, ja nykyään tehtaalla häärii reilut kymmenen jäätelöntekijää valmistamassa toinen toistaan houkuttelevampia jäätelömaukuja luonnollisista raaka-aineista ilman keinotekoisia väri-, makutai säilöntäaineita. Lions

Heikki, Ilkka ja Sauli



**huom!**  
Lämpölasit suoraan valmistajalta!

★★★★★  
SUOMEN  
VAHVIMMAT  
PLATINA  
2007-2015  
[asiakastieto.fi](http://asiakastieto.fi)



# Hittilaji Fustra tuo tutkitusti pysyvät tulokset

**Kärsitkö sinäkin selän tai hartiaseudun kivuista? Suomalainen Fustra on laji, joka lupaa korjata kehon virheasennot pysyvästi. Tuoreen UKK-tutkimuksen mukaan tässä on harjoitusmuoto, joka todella toimii – kaikenkuntoisilla.**

Yhä useampi suomalainen on hurahtanut Fustraan, monipuoliseen treenimuotoon, joka sopii kaikille aloittelijasta ammattiturheilijaan. Yksilövalmentajan ohjauksessa tehtävä Fustra-harjoittelu parantaa keuhonhallintaa ja lihastasapainoa tehokkaasti. Se vahvistaa samalla myös ryhtiä tukevia, syviä keskivartalon lihaksia.

## Tutkitusti tehokasta treeniä

UKK-instituutin ja Fustra International Oy:n vuosina 2014–2017 tekemän tutkimuksen mukaan Fustra vähentää niska- ja hartiaseudun vaivoja merkittävästi. Tutkimukseen osallistui 175 vapaaehtoista toimistotyöntekijää, joilla oli niska- ja/tai selkäkkipuja. Testijaksolla noin puolet osallistujista sai ohjattua Fustraliikuntatottumustaan kaksikertaa viikossa 10 viikon ajan, minkä jälkeen heitä kehoitettiin jatkamaan harjoittelua oma-toimisesti.

Jakson päättyessä Fustraa harjoittaneiden niska-hartiaseudun kipu ja rasittuneisuus olivat merkittävästi vähentyneet suhteessa vertailuryhmään, joka ei harjoitellut. Myös yläkehon liikkuvuus oli heillä merkittävästi parantunut. 12 kuukauden seurantamittauksissa kävi ilmi, että



muutos parempaan oli pysyvää. Mielenkiintoista on, että valmennustulos ei ollut riippuvainen valmennettavan sukupuolesta, iästä, kuntotasosta tai valmentajasta.

## Fustra –onnistumistarina, Leena Harkimo

Kevään 2016 Naisten Kymppin tapahtumatorilla näin Foreverin markkinoivan palveluitaan ja mm. Fustraa. Olin siitä kuullut ja halusin sitä kokeilla. Annoin yhteystietoni ja jäin odottamaan yhteydenottoa. Jannina Jarva Myllypuron

salilta ottikin yhteyttä ja näin kokeilukerta saatiin sovittua.

Liikuntatottumuksieni kuuluu läheisellä koululla järjestettävät moninaiset liikuntatunnit, 5-7 km juoksulenkit, pilates ja satunnainen jooga. Tuntimääräisesti liikuntaa kertyykin varsin hyvin ja tunnen olevani hyväkuntoinen, energinen ja ryhdikäs.

Tarkemmin kuntoani ja oloani pohdiskellessani totesin, että kroppani kuitenkin kremppasi aika-ajoin. Välillä kipeytyi polvet ja selkä. Tennisyynerpää oireili tai olka-

päähän ilmaantui särkyä. Niska-hartia jäykkyyteen olin jo tottunut. Fustran kokeilutunni paljasti tosi puolisuukseni ja ryhtini rajoitteet. Jannina paimensi minua kiinnittämään huomiota lantion asentoon, hartioiden ja pään asentoon. Miten vaikealta ja epäluonnolliselta se tuntuikaan. Olin kieltämättä aika ihmeissäni.

Säännöllinen Fustra, alkuun 2-3-tuntia viikossa, myöhemmin tunti viikossa, alkoi pikkuhiljaa laajentaa liikeratoja, vahvistaa yläselkää ja lapojen aluetta. Tuskan

hiki otsalla väänsin pienillä painoilla olemattomalta tuntuvaa liikettä Janninan hokiessa” lavat takataskuun, hartiat alas, selkä leveäksi...”. Myöhemmin mukaan otettiin myös mm. sykettä kohottavaa juoksua.

Paitsi selkeä voiman kasvu, toispuolisuuden tasaantuminen ja ryhdin parantuminen, harjoittelu toi myös uutta ajattelua muuhun liikuntaani. Intervallitreenissä esimerkiksi kiinnitin nykyään enemmän huomiota tekemisen laatuun ja oikeaan asentoon kuin toistojen määrään. Vähemmän, mutta laadukkaammin. Fustrassa minua miellyttää erityisesti rauhasa, keskittyneenä tekeminen. Parasta tietysti kaikessa on, että kroppani kremppat ovat vähentyneet, juoksuasentoni on parantunut ja niskaikin taipuu. Kiitos Janninalle määrätietoisestä otteesta ja lempeästä kannustuksesta harjoittelussamme.

**Simo Lempinen**



## Ota hetki aikaa itsellesi

Kasvo- ja jalkahoito yht. 110 eur

**KAUNEUS & HYVINVOINTI TINA**

[www.kauneustina.net](http://www.kauneustina.net)

Kontulan Ostoskeskus

p. 09-301090

\* Tarjous koskee vain internetistä tehtyä ensimmäistä varausta.  
Hierontaa aikaa varattaessa tarjous voimassa vain mikäli varattu hoitoaika on yksi tunti (1h).

**EI ENÄÄ**  
TUSKAA KIPUA SÄRKYÄ

**FINNKIRO**  
TERVEYSPALVELUT  
KIROPRAKTIIKKA  
HIERONTA

**ITÄKESKUS**  
Kauppakartanonkatu 22 (katutaso)  
00930 Helsinki  
puh/ajanvar.: +358 45 65 15 838  
email: info@finnkiro.fi

**TIKKURILA**  
Lehdokkitie 6b  
00130 Vantaa  
puh/ajanvar.: +358 45 65 15 838  
email: info@finnkiro.fi

\*Etu  
nettivaraajalle:  
kiropraktiikka -30e,  
hieronta  
-20%



# Muutto pääkaupunkiin

Olen syntynyt Kokkolassa ja asunut siellä lapsuuteni ja nuoruuteni. Lähes koko lähisukuni asuu Kokkolassa, siskoani ja tatiäni lukuun ottamatta. Tätini muutti 23 vuotta sitten Helsinkiin löydettyään nykyisen aviomiehensä, joka on helsinkiläinen. Olen 14-vuotiaasta asti tiennyt, että Helsinki tulee olemaan myös minun asuinkuntani jonain päivänä opiskelujen vuoksi. Muutin Helsinkiin viime syksynä yhdessä poikaystäväni kanssa, pidettyäni pari väli-vuotta lukion jälkeen. Välivuosien aikana työskentelin Kokkolassa koulunkäynnin avustajana ala-asteella. Parin vuoden työ-säolon ansiot tulivat tarpeeseen tulevia opintovuosia varten, sillä Helsingissä asuminen ei todellakaan ole halpaa.

Kokkola on melko pieni kaupunki, jossa ihmisvilinä ja liikennehuuhkat eivät ole tavanomaisia. Julkinen liikenne pyörii siellä muutaman linja-autoreitin ympärillä. Kuusivuotiaana halusin välttämättä päästä linja-autoajelulle, joten äitini vei minut ”Kokkolan ympäriajelulle” seiskabussilla. Nykyään julkisen liikenteen käyttäminen on minulle jokapäiväistä. Aluksi se jännitti, mutta onneksi matkpuhelimeni navigaattori ja HSL:n reit-tiopas on ohjannut minut aina oikeaan paikkaan. Koulumatkani Jätkäsaaresta Viikkiin kestää yleensä noin 45 minuut-tia. Se on vaatinut totuttelemista, sillä Kokkolassa pääsin pyöräillen kouluun viidessä minuutissa. Kokkolassa myö-hästelystä sai syyttää vain itseään, kun taas Helsingissä syynä voi olla julkisen liikenteen myöhästymisen aikataulusta. Kesäkuussa matkustin Helsinkiin Isäni ja pikkusiskoni kanssa asuntoesittelyä varten. Asuntoesittelyssä minulle tuli epä-toivon tunne, sillä esittelyssä oli yli 30 muuta asunnonhakijaa. Tällöin minulla ei ollut edes vielä varmaa opiskelupaik-kaa, vaikka itse olinkin melko varma, että pääsisin jonnekin opiskelemaan. Minul-la ei myöskään ollut työpaikkaa, joten hakiessani asuntoa olin työtön ja ilman varmaa opiskelupaikkaa. Asuntoesittelyn

jälkeen päätimme mennä vielä toiseen asuntoesittelyyn, joka sijaitti Jätkäsa-ressa. Asunto oli miellyttävä ja meitä on-nisti, sillä vuokranvälittäjä lupasi lähes varmuudella asunnon meille. Minulla on ollut hyvä tilanne, sillä olemme voineet maksaa yhdessä poikaystäväni kanssa asunnon vuokran ja puolittaa muutkin elinkustannukset. Kaikki saamamme opiskelutuet menevät kuitenkin vuokran maksamiseen. Asuminen ja eläminen ei ole halpaa pääkaupunkiseudulla. Joudum-me todellakin miettimään miten ja mihin rahamme käytämme.

Poikaystäväni ei pidä siitä, että Helsingissä kaikilla tuntuu olevan kiire. Olen itsekin huomannut, että kävelytahtini on nopeutunut huomattavasti ja välillä sitä huomaamatta juoksee paikasta toiseen. Suuri ihmismäärä on myös väsyttävää pieneltä rauhalliselta paikkakunnalta tul-leena. Helsingistä löytyy kuitenkin paljon hyvää sanottavaa. Helsinki on kaunis kau-punki, etenkin kesällä ja tekemistä riittää kaikille. Kulttuurin ja urheilun saralla löytyy vaihtoehtoja joka makuun. On ollut mukavaa päästä tutustumaan uu-siin lenkkireitteihin Helsingin kauniissa ympäristössä. Matkustaminen ulkomaille suoraan pääkaupunkiseudulta on paljon helpompaa kuin kaukaa Kokkolasta. Olen kuitenkin oppinut arvostamaan pientä rauhallista Kokkolaa, jossa välimatkat ovat lyhyitä ja ihmiset tuttuja. Nyt aion kuitenkin ottaa kaiken hyödyn irti Helsingis-sä asumisesta ja naut-tia päivistäni täällä.



Ada

## Kaasua käytetään kaikkialla.

AGA on Pohjois-Euroopan johtava kaasuyhtiö.

- Teollisuuskaasuja käytetään lähes kaikilla teollisuuden aloilla.
- Lääkkeellisillä kaasuilla lievennetään kipua ja pelastetaan ihmishenkiä.
- Elintarvikekaasuja tarvitaan juomissa ja tuotteiden säilyvyyden varmistamisessa.
- Erikoiskaasut ovat erittäin puhtaita kaasuja ja kaasuseoksia t&rk-työhön.
- Kokonaisratkaisumme kattavat myös kaasuteknologian ja palvelut.
- Olemme osa Linde Groupia, maailman johtavaa kaasuyhtiötä.

info@fi.aga.com  
www.aga.fi

**Kontulan Kukka**

Kontulan Ostoskeskus  
Ostostie 4  
00940 Helsinki  
Puh. 304880

Palvelemme:  
Ma - pe 9 - 18  
La 8.30 - 17  
Su 11 - 15

Tarjolla laadukkaita ja kauniita orkideoita.

**NAISTENPÄIVÄ**  
8.3

**KUKKA NAISELLE**

Ammattitaitoiset kukka-alan palvelut:

Kukkakimput  
Leikkokukat  
Ruukukukat  
Viherkasvit  
Suuvaidonta  
Vauvaonnittelut  
Morsuskimput  
Lahjatarvat  
Kuljetuspalvelu  
Teleflora  
vääntöpalvelu

Tarjolla kauniita ja erilaisia ammatti-taidolla sidottuja kukkakimppuja.

Ammattitaitoista ja yksilöllistä kukka-alan palvelua vuodesta 1967 alkaen arkeen ja juhlaan.

## HELSINGIN ELÄINLÄÄKÄRIKESKUS

Koskenhaantie 34, puh. 342 4330  
www.elainlaakarikeskus.fi

# Diabetes, suomalainen kansansairaus

**Jos emme tee mitään, voi suuri osa kansastamme olla tulevaisuudessa diabeetikkoja. Diabetes on tarttumaton, parantumaton krooninen sairaus, joka hoitamattomana on yhteiskunnalle erittäin kallis, ja aiheuttaa lisäksi ihmisille kärsimystä.**

**S**en tyypillisiä lisäsairauksia ovat sokeutuminen, munuaissairaudet, ääreisverenkierron heikkeneminen ja hermovauriot. Munuaissairauksen vaatima dialyysi maksaa noin 70 000 euroa vuodessa per potilas.

Diabetesta sairastaa Suomessa jo yli 500 000 ihmistä, kymmenosa väestöstä, osa tietämättään. Tämän lehden lähes 45 000 lukijasta noin 4 500 on diabeetikkoja. Diabeetikkojen määrä kasvaa jatkuvasti, myös maailmanlaajuisesti, eikä parannusta tautiin ole näköpiirissä.

Diabetesta on kahta päätyyppiä, mutta eri muotoja on lukuisia. Sanotaan, että jokaisella on omanlaisensa diabetes, mikä vaikeuttaa hoitoa. Tyypin 1 ja tyypin 2 diabetekset ovat eri sairaudet, mutta niiden liittännäissairaudet ovat samoja. Siksi diabeteksesta puhutaan usein yhtenä sairautena.

## Suomi johtaa tautitilastoja

Suomessa esiintyy väkilukuun suhteutettuna eniten tyypin 1 diabetesta. Tyypin 1 diabetesta ei voi välttää – se tulee, jos on tullakseen. Sitä kutsutaan nuoruusiän sairaudeksi koska yleensä siihen sairastutaan alle 40 -vuotiaana. Olen tosin kohdannut juuri sairastuneen 58 -vuotiaankin.

Taudin ei pitäisi olla perinnöllinen, mutta joissakin perheissä sitä esiintyy tavallista enemmän. Tutkijat eivät vielä ole saaneet selville syytä tyypin 1 diabetekseen.

Yksi oletamus on, että se puhkeaisi enteroviruksen jälkitautina. Useilla tyypin 1 diabeetikoilla on ollut jokin infektio ennen sairastumista. Taudin tyypillisiä tunnusmerkkejä ovat jano, jatkuva virtsaaminen, laihtuminen ja väsymys.

Tyypin 2 diabeteksesta puhutaan vanhuusiän diabeteksenä, koska aiemmin siihen yleensä sairastuttiin yli 40-vuotiaana.

Tämä ei ole enää totta. Elintapamme ovat muuttuneet, ja nuorin tietämäni tyypin 2 diabeetikko on 12-vuotias. Lääkärit ovat kohdanneet nuorempiakin.

Usein tyypin 2 diabeteksen taustalla ovat huonot elintavat, mutta ei aina. Elintapoihin voimme vaikuttaa monin eri tavoin. Tärkeintä on ihmisen halu huolehtia omasta terveydestään. Kaupunki voi auttaa siinä tarjoamalla liikuntamyönteisen ympäristön.

Lisäksi yhteiskunta voi edistää kansalaistensa terveyttä ruokavaliovalistuksella. Jatkuvat seulonnot auttavat toteamaan taudin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Mielestäni on tärkeää välttää tyypin 2 diabeetikoiden syyllistämistä. Tähän tautiin voi sairastua, vaikka syö terveellisesti ja liikkuu säännöllisesti. Hoikka ja urheilullinen huippu-urheilijakin voi saada sen.

Toisaalta huonotkaan elintavat eivät välttämättä saa kaikkia sairastumaan. Tyypin 2 diabetekseen ei ole valmista kaavaa.

Tyypin 2 diabetes on suurelta osin periytyvää. Mikäli toinen vanhemmista sairastaa sitä, jälkeläisellä on 40 % mahdollisuus sairastua. Jos molemmat vanhemmat sairastavat, jälkeläisen sairastumistodennäköisyys on 70 %.

Riski sairastua kasvaa, jos jälkeläinen on ylipainoinen, ja erityisesti jos vatsan ympäryys on naisella yli 85 cm ja miehellä yli 95 cm. On oikeastaan pienoinen ihme, jos tällainen ihminen ei sairastu.

## Kerran diabeetikko, aina diabeetikko

Diabeetikoksi diagnosoidaan ihminen, jonka paastosokeri eli verensokerin aamuarvo on kahdella eri mittauskerralla 7,1 mmol/l tai enemmän.

Asiantuntijoiden mukaan diabeteksestä ei voi parantua. Tästä tosin ollaan erimielisiä, koska hyvin itsestään huolehtivalla tyypin 2 diabeetikoilla tauti voi olla piilossa. Remissio eli oireeton tila voi jatkua jopa vuosia.

Jos elintavat palaavat epäterveellisiksi, verensokeritaso kohoaa ja diabeteslääkitys pitää jälleen aloittaa.

Usein verensokeria kohottaa syötyjen hiilihydraattien määrä, mutta tämäkin on hyvin yksilöllistä. Muun muassa Espanjan Aurinkorannikolla diabeetikot ovat päässeet vähähiilihydraattisella ruokavaliolla hyvin hoitotuloksiin, remissioon.

## Diabeteksestä ei ole lomapäiviä

Diabetes on vaativa krooninen sairaus, jota tulee hoitaa hyvin päivittäin. Hyvään hoitotasapainoon pääsyyn tarvitaan hyvät hoitovälineet, kuten verensokerimittari, mittausliuskat ja lansetit. Verensokeritasoa tietää vain mitaamalla.

Esimerkiksi Helsingin kaupunki ei anna verensokerin mittausliuskoja ruokavaliohoitoisille ihmisille lainkaan. Tyypin 2 diabeetikot saavat liuskoja vain lääkärin määräyksestä, eli niitä saavat vain vaikeahoitoiset. Kaikki tyypin 1 diabeetikot saavat kaupungilta mittausliuskat.

Tyypin 1 diabetesta hoidaan aina insuliinilla. Sen tyypin 1 diabeetikko saa lähes veloituksetta. Tyypin 1 diabeetikko elää ilman insuliinia korkeintaan 48 tuntia.

Tyypin 1 diabeetikko joutuu mittaamaan verensokeritasonsa noin kuusi kertaa päivässä pystyäkseen määrittelemään insuliinintarpeensa. Mikäli insuliinia pistetään liikaa, seuraa hypoglykemia eli matala verensokeri, joka voi johtaa kuolemaan.

Taudin hoito on siis erittäin vaativaa taidetta. Pitää laskea ruoan sisältämät hiilihydraatit, ennakoita liikuntasuoritus ja suhteuttaa pistettävä insuliini siihen.

Tarvitsemme kaupunkimme kouluihin osaavia ihmisiä, jotka pystyvät olemaan pienen diabeetikon tukena ja

turvana. Tämä on yksi haasteista, joka yhteiskunnan tulee ratkaista.

## Hölmöläisten säästökuuri

Tyypin 2 diabetes on hoidoltaan huomattavasti helpompi, ainakin alussa. Hoitoon riittävät suun kautta nieltävät tabletit, ruokavalio ja liikunta. Taudin mahdollisesti edetessä myös tyypin 2 diabeetikko voi joutua insuliinipistoksille.

Vuoden 2017 alusta suun kautta nautittavien diabeteslääkkeiden korvattavuus aleni 100 % :sta 65 %: iin, muiden lääkkeiden tasolle. Muutos on suuri etenkin vähävaraisille.

Usein diabeetikko on jättänyt lääkkeensä apteekin tiskille kuullessaan hinnan. Hän ei siis hoida diabetesta, koska se on hänelle liian kallista. Hän joutuu valitsemaan, ostaako ruokaa vai lääkkeitä. Diabetes ei satu, ennen kuin on liian myöhäistä, joten valinta on helppo: ruoka menee etusijalle.

Yhteiskunta osoittaa suurta tyhmyyttä jättäessään diabeetikon hoidotta, hoitovälineittä tai lääkkeitä. Hölmöily johtuu usein siitä, että nämä kustannukset menevät eri momentilta eli kustannuspalkalta kuin lisäsairauksien aiheuttamat kustannukset.

Lisäksi lisäsairaudet ilmenevät vasta ajan oloon. Sitten kun se tapahtuu, päättäjät ovat jo vaihtuneet, ja se on sitten heidän huolensa. Päättäjien pitää ymmärtää tämän

päivän päätösten pitkäaikaisvaikutukset ja ottaa kokonaisvastuu.

## Ennaltaehkäisyyn tietoa ja tukea

Tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyyn kaupungin ja paikallisen järjestön pitää järjestää tietoa ja tiedotusta. Lisäksi tarvitsemme liikuntamahdollisuuksia, ravitsemusneuvontaa, tietoa riskiryhmään kuulumisesta, seulontaa, ohjeita ja opastusta.

Tarvitsemme vertaistukea, jota paikalliselta diabetesyhdistykseltä saa. Tiedotus tulee aloittaa jo peruskoulusta ja jatkaa ikäihmisiin saakka.

Kukaan ei usko, että juuri hän voi sairastua diabetekseen – se tulee järkyttävänä yllätyksenä. Seuraavaksi se voit olla sinä. Pidä siis huoli itsestäsi, ole tietoinen verensokeritasostasi, liiku ja syö terveellistä lähiruokaa, vältä lisäaineita, sokeria ja suolaa. Tuhoisin yhdistelmä on rasva ja hiilihydraatit yhdessä.

**Tarja Hartman**  
toiminnanjohtaja,  
**Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys, diabeetikoiden edunvalvoja** [www.psdiaabetes.fi](http://www.psdiaabetes.fi)



## Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry pähkinänkuoressa

- Perustettu 1948, nyt yhdistyksellä on meneillään 70-vuotisjuhlavuosi.
- Jäseniä on reilut 7 500. Toimialue: Helsinki, Vantaa, Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi ja toimintaa myös Tuusulassa.
- Yhdistyksellä on pieni myymälä Kampissa omissa toimitiloissaan, jossa myydään jäsenhintaan diabetestarvikkeita laidasta laitaan. Käytönopastusta esimerkiksi verensokerimittarin käyttöön. Lisäksi terapiavastaanottoja.
- Yhdistys järjestää asiantuntijaluentoja vähintään kerran kuukaudessa Kampin palvelukeskuksessa, lisäksi vertaistukikerhoja on ympäri toimialuetta. Järjestämme myös jäsenmatkoja ympäri Eurooppaa.
- Yhdistyksen tarkoituksena on toimialueellaan työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi sekä valvoa diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja ja olla jäsentensä toimintaorganisaatio.
- Jäsenmaksu on 25 euroa vuodessa, sisältää jäsenlehden 4 x/v ja jäseneksi voi liittyä [www.psdiaabetes.fi](http://www.psdiaabetes.fi) sivun kautta tai soittamalla yhdistyksen numeroon 010 231 9400 (normaali puhelinmaksu).
- Mitä enemmän meitä on, sitä enemmän sanoillamme on painoarvoa. Tule mukaan jäseneksi tai peräti aktiivitoimintaan. Kiinnostuitko, soita toimistoomme tai tule käymään niin kerromme enemmän.

### Yhteystiedot

Käyntiosoite Malminkatu 24 D 38, Kamppi, 00100 Helsinki. Katso aukioloajat sivuiltamme tai soita ja kysy.

Toimisto [toimisto@psdiaabetes.fi](mailto:toimisto@psdiaabetes.fi) tai 010 231 9400.

Kotisivun osoite [www.psdiaabetes.fi](http://www.psdiaabetes.fi)

Toiminnanjohtaja Tarja Hartman [tj@psdiaabetes.fi](mailto:tj@psdiaabetes.fi) tai 040 451 2700.



# TARVITSETKO AMMATTILAISEN SISUSTUSSUUNNITTELUUN?

Suunnittelijalta saat apua juuri sen verran kuin tarvitset.

**HERTTONIEMEN MYYMÄLÄ:**



**Suunnittelija  
Sari Tammilehto**

puh. 044 773 0561  
sari.tammilehto@stark-suomi.fi  
puh. 093 541 2700 / vaihde

**SUUTARILAN MYYMÄLÄ:**



**Suunnittelija  
Johanna Koivuluoma**

puh. 044 773 0482  
johanna.koivuluoma@stark-suomi.fi  
puh. 093 541 2900 / vaihde

**OTA YHTEYTTÄ!**



AMMATTILAINEN ASIALLA

**Herttoniemi** Sahaajankatu 6  
**Suutarila** Valokaari 6  
**Myymälät avoinna 7-19 (9-15)**

