

# PERHE

Koko perheen  
perinteinen



## SUNNUNTAINA

3.3.2019 klo 12-15

# RIEHA

## 51. kerta 1968-2019

Keinutien ala-aste, Keinutie 13

ARPAJAISET  
ONGINTAA  
POSKIMAALAUSTA  
LIIKUNNALLINEN  
PEUHANURKKA

ERÄVIKINKIEN SALIBANDYÄ  
PUFFETTI, MYYJÄISET,  
HEVOSAJELUA, PONIAJELUA  
VETOKOIRA-AJELUA

PASI MIEHISTÖNKULJETUSVAUNU  
MAKKARAA, LETTUJA  
HERNEKEITTOA,

## PÄÄVOITTO

...ARVONTA 14.45

Ohjelmavalla

## KALLIOLAN VIIHDEORKESTERI

alkaan klo 12.30



**ERIKOISVIERAS**  
Haukikoira –  
Mika Vornanen



**Myymme hernekeittoa!**  
Myös mukaan meidän  
tai omiin astioihin.

**YLEISÖKILPAILU – 6 kk treenit Forever**

Palkintona 6kk kuntosalitreffit Forever Myllypurossa. Palkinto sisältää kuntosalin lisäksi ryhmäliikuntapalvelut aikataulun mukaisesti, varausoikeuden jumppiin sekä veloitusset toman pysäköinnin talon edessä. Ikäraja 15 vuotta. Ei voida vaihtaa rahaksi. Täytä lipuke ja tuo se Perheriehaan, jossa arvonta suoritetaan 3.3.2019 klo 14:45.

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puh: \_\_\_\_\_



# LC Helsinki/Kontula "Me Autamme"



Lionstoiminta on lionsklubin muodostamassa yhteisössä tehtävää vapaaehtoistyötä omalla paikkakunnalla ja yhdessä muiden lionsklubien kanssa kotimaassa ja koko maailmassa.

Vapaaehtoistyön lisäksi lionsklubit kehittävät jäseniään tarjoamalla jäsenilleen koulutusta ja verkostoitumisen mahdollisuuksia muihin klubeihin niin kotimaassa kuin maailmallakin.

## Kansainvälinen Lions-järjestö

Lions-järjestö The International Association of Lions Clubs (LCI) perustettiin 7.6.1917 Chicagossa, Yhdysvalloissa.

Järjestön perustaja oli chicagolainen vakuutusmies Melvin Jones. Kantavana ideana oli liikemiesklubin aktiivisuuden suuntaaminen hyväntekeväisyyteen.

Järjestön tunnuslauseksi muotoutui iskulause:

"We Serve – Me Palvelemme – Vi Hjälp"

Lions-järjestö on kasvanut maailman suurimmaksi ja luotetuimmaksi palveluklubien järjestöksi. Järjestö toimii tällä hetkellä yli 200 maassa tai itsehallintoalueella ja jäseniä on lähes 1,4 miljoonaa. Lionsjärjestö on vuonna 1945 perustetun YK:n perustajajäsen.

## Suomen Lions-liitto järjestönä

Suomen Lions-liitto on valtakunnallinen kattojärjestö, jonka lionsklubit perustivat 24.10.1960 hoitamaan valtakunnallista yhteistyötä, maanlaajuisia kampanjoita ja tukemaan klubien toimintaa.

Liitto järjestää nuorisovaihtoa, kouluttaa ja valmentaa sekä vastaa Suomen lionsklubien kansallisista ja kansainvälisistä aktiviteeteista ja yhteistyöstä. Vuonna 2018 Suomen Lions-liitossa on 902 lionsklubia, joiden yhteenlaskettu jäsenmäärä on noin 22 120.

Suomen Lions-liitto kuuluu kansainväliseen Lions Clubs International -järjestöön, joka on maailman suurin palveluklubien järjestö. Vuonna 2018 lionsjärjestössä on 1 453 294 jäsentä 210 maassa. Lionsklubeja on 48 240.

## LC Helsinki/Kontula

Toimimme alueella, Kivikko – Kontula – Kurkimäki - Vesala, palvelemalla nuoria ja ikääntyneitä sekä muita avuntarpeessa olevia jakamalla apurahoja sekä suorittamalla palvelutyötä.

Oman klubin lisäksi Lions-toiminnassa on tarjolla paljon monenlaisia aktiviteetteja, tapahtumia, tehtäviä ja koulutusta, niin Suomessa kuin kansainvälisessä Lions-liikkeessä.

Toiminta-alueellamme järjestämme ja osallistumme vuosittain useisiin tapahtumiin.

Kuluvalla kaudella olemme osallistuneet mm. seuraaviin tilaisuuksiin:

Palvelupäivää vietettiin 14.10.2018 Kontulan Monipuolisessa Palvelukeskuksessa. LC Kontulan järjestämä palvelupäivä oli jo 34. konserttitapahtuma.

Nenäpäiväkeräys toteutettiin 10.11.2014 Kontu-Marketin aulassa.

Itsenäisyyspäiväjuhla toteutettiin perinteisesti Mikaelin seurakunnan kanssa Mikaelin kirkolla.

Mellunkylän Joulupuisto -tapahtumaan osallistumme 16.12. yhdessä LC Mellunmäen kanssa.

LC Helsinki/Kontulan palveluperinteisiin kuuluu avustaminen kirkonpalveluksessa. Tänä vuonna se toteutettiin 25.01.2019.

Auta lasta-auta perhettä -keräys suoritetaan Kontulan Supermarketin aulassa 11.05.2015. Keräyksen tuloksena lahjoitamme tavaraa Turvakodille.

## Ladytoiminta

Ladyt ovat Lions-klubin jäsenten puolisoja. Ladyjen leipomukset ja vahva työpanos eri avustus- ja varainkeruuaktiviteeteissa on ollut arvokkaana tukena klubin toiminnalle.

## Perherieha

Perherieha-tapahtuma on toimintamme pääaktiviteetti ja se pidetään edellisten vuosien tapaan Keinutien ala-asteella 3.3.

Lämpimästi tervetuloa viihtymään maaliskuun Perheriehaan.



**Mikko Kivinen**

Lions Club Helsinki / Kontula  
Kauden 2018 – 219 presidentti

## Oletko kiinnostunut palvelu- ja avustustoiminnasta kotiseutusi ja asuinympäristösi 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 pal-

velukohteidemme - 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 suurimassa** palvelujärjestössä palvelee maailmanlaajuisesti. mm. antamalla apuaan luonnonmullistuksissa ja katastrofeissa. Esimerkki jatkuvasta palvelutehtävästä, jota myös suomalaiset Lions Clubit tukevat, on sokeiden ja näkövammaisten silmäklinikkatoiminta

kehitysmaissa ja siihen liittyvät suuret näöntarkastus-operaatiot, kaihi-leikkaukset, sekä rokotusohjelmat esim. jokisokeutta vastaan.

**Jos haluat lisätietoja Lions-toiminnasta, jos toiminta kiinnostaa Sinua, jos olet kiinnostunut jäsenyydestä, Keskustelemme mielellämme kanssasi;**

**- Lions Perhetapahtumassa maaliskuussa Keinutien Koululla  
- Tai ota yhteyttä allekirjoittaneisiin**

Lions-Club Helsinki/Kontula,  
Jäsentoimikunta

**Lassi Lehtikallio** 0400-442 367

**Pentti Väisänen** 0400-683 350



## Monta tapaa tehdä hyvää



## 51v. Lions-toimintaa Kontulassa



Auta Lasta – Auta Perhettä 2018 keräys tuotti taas hienosti 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 - 2018

Kohde	67 -72	72 - 77	77 - 82	82 - 87	87 - 92	92 - 97	97 - 02	02 - 07	07 - 12	12 - 17	17 - 18	YHT.
Koulut	3139	1765	4487	3271	6773	5911	6207	7770	10360	9570	3388	62641
Itä-Helsingin musiikkiopisto	433	141	2151	1659	4034	1457	1176	0				11051
SRK:n lapsikuoro									650	850	150	1500
Nuorisjärjestöt	0	0	222	1499	231	1328	1571	1125	2550	1100	700	10326
Nuorisovaihto	0	0	1529	1306	992	0	2772	1459	400	0		8458
SPR	541	0	239	222	37	514	86	795	900	0		3334
Diakoniatyö	0	0	0	0	0	0	0	0	1500	4500	1200	7200
Kontulan vanhuspalvelukeskus	0	0	0	0	0	0	0	0	2300	3650	950	6900
Sotainvalidit ja -veteraanit	0	0	3849	1371	161	600	336	1350	1940	700		10307
Muut vammaisjärjestöt	703	1059	2622	864	450	334	56	0	800	600	200	7688
Nuoret esiintyjät	0	0	3807	3740	3613	2383	3349	4825	3796	1420		26933
Urheiluseurat	541	635	2412	176	5294	3857	1504	1455	2550	3800	800	23024
Sosiaaliset avustukset	3697	3741	958	269	92	3109	4036	3035	4004	1910	2694	27545
Muut	1114	210	1328	1984	1765	2487	417	1430	5458	8613	3250	28056
Kansainväliset aktiviteetit	0	318	565	2059	1445	8252	0	995	19800	3345	2190	38969
Lions liiton ja piirin aktiviteetit	10421	26867	6717	11294	4118	4165	44991	14540	2780	7140	555	133588
<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>16077</b>	<b>407520</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.

Ostosien 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.



**KULJETUSRINKI OY**  
YMPÄRISTÖHUOLTAJA VUODESTA 1989

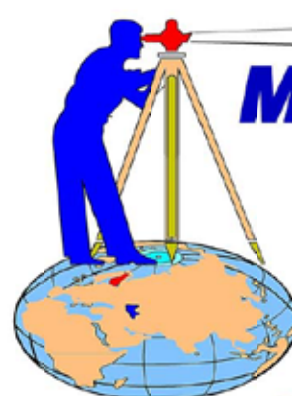
Tilaukset 0400 479 346

*Kontulan Kello Ky*

**KELLOJEN JA KORUJEN KORJAUS  
AMMATTITÄIDOLLA  
MYÖS SEINÄKELLOT**

**LAHJAT ARKEEN JA JUHLAAN**

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



## MITTAPIHA OY

**MITTAPLAN**

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

HELSINKI 09 3403261

MITTAUSKONSULTOINTIPALVELUMME ON SUOMALAISTA AVAINLIPPUPALVELUA

Luotettava Kumppani

SUOMALAISTA OSAAMISTA

30v

SKOL  
Luo uutta

RALA  
PÄTEVYYS



# Haukikoira kalastus- ja luontopalvelut

**Haukikoira Oy on 2012 perustettu täyden palvelun kalastusopasyri-tys. Palvelumme sijoit-tuvat pääosin vesille ja kalastuspalvelut heit-tokalastukseen keino-tekoisin viehein.**

Toiminta-alueet toiveiden mukaan venekalusto on mahdollista mobilisoida lähes kaikkialle, pääosin kalastamme seuraavilla alueilla: Eteläinen Suomenlahti Kotka – Loviisa – Pernaja – Porvoo – Sipoo – Helsinki – Inkoo – Tammisaari – Hanko – Kemiö. Toimimme tilauksen ja toiveiden mukaan Lahden Vesijärvelä ja yhteistyökumppaneiden kanssa muualla Suomessa.

Lohensukuisia kaloja kalastamme Etelä-Suomessa Helsinki – Vantaanjoki ja Kotka – Kymijoki alueilla.

Teemme myös kalastusmatkoja kaukomaille, kannattaa kysyä mitä on tarjolla ja minne, jos kalamatkakuumme iskee.

**Suurhauen kalastusreissulla** ei istuta tulilla paistamassa makkaraa, tai lepäillä kallioidella aurinkoa ottamassa. Kahvit juodaan jos on aikaa ja eväät syödään, kun alkaa huimata. Reissu on kalastusta, intensiivistä keskittymistä, viehe- ja väirillia, suunsoittoa ja hyvää kalamieshenkeä sisältävä kalapäivä jonka ainoana tarkoituksena on käyttää veneessä suurhauki. Voittaja on se, kuka hymyilee leveimmin. Toisille suurhauki tarkoittaa yli 10-kg haukea, meille se tarkoittaa 110-cm ylitystä, mutta metrin ylityskin saa jo suun messingille. Nämä kalapäivät asettuvat jäiden lähdon ja kesäkuun toisen viikon välille, alkusyksyn muutamille päiville, sekä aivan myöhäissyksyn viileisiin vesiin

aina jäiden tuloon saakka. Varsinkin viimeisten reissujen vaatetus varusteineen on syytä olla kunnossa, päivät ovat lyhyitä ja matkavauhti kova. Tarvittaessa puemme asiakkaat asianmukaisella vaatetuksella, jos sellaista ei omasta takaa ole. Meiltä saa myös tähän kuninkuuslajiin tehdyt välineet käyttöön, jos omien välineiden uskottavuus arveluttaa. Vieheistä valikoiminen ei tällaisella reissulla ole pulaa, vaikka et toisi ainoatakaan uistinta mukana. Toivomme, että tällaiselle kalareissulle lähtevä olisi kanssamme hauen asiolla. Kestävän kalastuksen periaatetta noudattamalla takaamme tulevillekin sukupolville, sekä muille kalamiehille ja – naisille mahdollisuuden nauttia kalastuksen tuomasta nautinnosta. Jokainen suurhauki pyritään vapauttamaan, ellei se ole vahingoittunut. Yleensä jokaisella reissulla tulee ohessa myös ruokakalaksi sopivia yksilöitä, jos niille on tarvetta.

**Ladies only** kalastuspäivä vain naisille. Heitokalastusta ja vain keinotekoisin viehein, kalat irrotamme puolestasi jos haluat.

Max 4 henkilöä, 6 tunnin kalastusretki sisältää kaiken tarvittavan, luvat sekä pientä purtavaa. Voimme luvata, että jo vartin kuluttua osaat käyttää virveliä, vaikka et olisi aiemmin sitä käyttänyt. Päivän päätteeksi tiedät ettei kalastus katso sukupuolta. Teemme kaikkemme, että avullamme todistat väitteen ”miesten juttuja” vääräksi. Päivän päätteeksi pidämme pienen ja opettavaisen kalankäsittelynäytöksen. Käsittelemme saaliin, tai osan siitä toiveidesi mukaan, kotiin vietäväksi. Mitä muuta voisi meripäivältä toivoa? Tunnetko jonkun kenelle tämä ei sopisi?

**Hauen perhokalastus** hauen perhokalastus veneestä tai kelluntarenkaasta 1 – 2 henkilöä.

Oletpa kokenut, tai kokematon perhokalastaja, hauen perhokalastus veneestä on upea kokemus. Jos et ole kokeillut, wahva suositus tälle.

Kokeneelle perhokalastajalle kalastaminen tilavasta veneestä, lähes äänettömän keulamoottorin kuljettamana on suoranaista luksusta, varsinkin kun kohteena on todella vihasesti perhoon iskevä hauki. Kokemattoman perhokalastajan opettaminen perhokalastuksen saloihin alkaa rannassa. Helppoksi ei haukiperhon heittämistä voi väittää. Kokemuksemme laadukkaasta opastamisesta ulottuu myös tämän lajin pariin. Voimme taata että laji vie mennessään. Perholla kalastaminen on todella antoisaa, palkitsevaa ja erityisesti koukuttavaa. Onnistumisen tuoman riemun, sekä perhokalastuksen hienouksien ansiosta tästä kalastustavasta voi nauttia ikään ja sukupuoleen katsomatta. Vuodenajalla ei suoranaisesti ole väliä hauen tavoittamisen suhteen, mutta syksyllä vesien viiletessä kookkaat yksilöt saapuvat matalaan veteen ja ovat pidempiä aikoja tavoiteltavissa. Perho on todellinen suurhauen herkkupala oikeilla välineillä, oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa tarjottuna. Kokemuksen karttuessa monet kokeilevat perhokalastusta kelluntarenkaasta. Kelluntarengas on pumpaamalla täytetty U:n, tai oikeammin V:n muotoinen tuoli, jolla liikutaan selkää edellä kulkien räpylöiden voimalla. Olo on kuin istuisi vedessä nojatuolessa, erona että tuoli liikkuu ja pyörii haluamallasi tavalla, vain jalkoja liikutellen.

Tämä kalastusmuoto vaatii jo hiukan perhokalastuksen tuntemista. Heittojen pituus ei

ole ratkaisevaa, mutta pieni osaaminen helpottaa päivän kulkua. Ei kuitenkaan ole tavatonta, että hauki iskee aivan renkaan vierestä, joten perhon saaminen veteen on tärkeämpää kuin heiton pituus, tai sen kauneus. Kalat eivätkä muuttakaan eläimet tunnu säikkivät kelluntarengasta. Liikkuminen kelluntarenkaalla on hiljaista, eikä se riko luonnon rauhaa ja kalastaja on kuin osa luontoa. Perholla kalastaminen ei myöskään tuota juuri minkäänlaista ääntä, joten se ei häiritse edes ranta-asukkaita, he harvoin edes huomaavat kaislikon kuvetta myöden liikkuvaa perhokalastajaa. On vaikea sanoa mikä renkaasta kalastamisesta on parasta, mutta harvoin pääsee niin aitiopaikalta näkemään hauen tärpäin, tai viehettä seuraavan, toista metrisen pedon valmistautumista. Vaarallista se ei ole, mutta liikuttaessa on käytössä lihaksia joita ei välttämättä iskuun. Ja kun se isku tulee, se hetki on ikimuistoinen. Hauki on todella nopea ja voimakas vastustaja. Sen voima ja raivo kertaantuvat perholla renkaasta kalastettaessa. Kalastaminen kelluntarenkaasta vaatii terveydentilalta ja fyysikalta hyvän yleiskunnon. Vaarallista se ei ole, mutta liikuttaessa on käytössä lihaksia joita ei välttämättä juuri tule käytettyä. Päivän aikana kuljettava matka on lyhyt, mutta kalastus on tarkkaa ja tehokasta. Kalastaminen tapahtuu yleensä rannan välitörmässä läheisyydessä ja opas on läsnä soudettavan, ilmatäyteen katamaraanin kanssa. Näin varmistetaan tarvittaessa myös hinauksen mahdollisuus. Jos haluat kokea jotain uutta, tai vain kokeilla onko tämä sinulle sopiva tapa kalastaa, niin ostamatta välineitä ja varusteita asia selviää helpommin kuin

arvaatkaan. Käytössämme on huippumerkkien, kuten Scierra ja Vision vapoja ja keloja, joihin on ladattu alueeseen sopivat siimat.

Tiedoksi: Haukea kalastetaan perholla yleensä 9-luokkaisella 9-jalkaisella vavalla alle 3 metrin vedestä ja hyvin monasti ensimmäinen haukiperhopäivä on myös loppuelämän ensimmäinen päivä.

**Teemapäivä** kalastusmetodit sekä vieheet kehittyvät koko ajan. Helpoin tapa opetella uusia vieheitä, kalastustapoja ja –alueita, keloja sekä vapoja jne. on teemapäivän aikana kalastusoppaan kyydissä.

Alla muutamia tutustumisen arvoisia teemoja joiden ympärille voi kalastuspäivän suunnitella ja jonka voi hankkia vaikkapa lahjakortilla lahjaksi lapselle, vanhemmalle tai kumppanille.

Shad, eli shädi, on kookas 15cm – 30cm pituinen yleensä kalaa muistuttava 60g – 150g painoinen silikoniviehe. Kohdekalana on keväinen sekä syksyinen suurhauki.

Hyrräkela. Jerkin ja shädin ohessa opetellaan myös käyttämään hyrräkela, joka oikeastaan on ainoa oikea kelatyyppi kalastukseen raskailla vieheillä, vaikka avokellallakin se on mahdollista.

Kalankäsittely. Saalismäärän noustessa kymmeneen ja kymmeneen kappaleisiin, astuu kuvaan mukaan saaliin valikoiminen sekä käsittely. Miten kohdella kalaa ja millaisia apuvälineitä kalastukseen, sekä kalan perkaamiseen on hyvä hankkia, koska valikoivaan kalastukseen sisältyy myös kalankäsittely ruoksi.

Pariskunnat, vanhempi – lapsi, perhe kalaan teemapäivät ovat ikimuistoisia kokemuksia, eikä omia varusteita tarvita.



Jerkki on viehe joka painaa keskimäärin 80-grammaa. Se on tehty hauen ja suurhauen kalastukseen alle 3-metrin veteen, mutta se sopii myös syvempään veteen merellä, järvellä, joella, jne. Spinnerbait on hämmentävä, mutta oikein käytettynä todella tehokas ahven/ haukiviehe. Sitä on helppo käyttää, myös "väärin" jolloin se on herkästi roskaantuva, tai se menettää 80% pyyntitehostaan. Hauen perhokalastus. Tutustuminen perhokalastukseen tapahtuu yleensä muun kalastuksen yhteydessä.

Opettelu on hermoja raastavaa, mutta palkitsevaa ja alkumetreillä perhovapa vaatii lähes tuulettomia olosuhteita. Jigikalastus sopii kaikille sekä kaikenikäisille, mutta se lienee eniten muuttujia sisältävä kalastustapa. Yleisesti kuvitellaan, että jigaamiseen riittää painotettu koukku ja kalaa, tai toukkaa muistuttava silikonipötkö, mutta päivä jigaamassa muuttaa ajatukset. Vene-elektroniikka. Yhdistelmälaitteet sekä kaikuluotaimet lisääntyvät enenevässä määrin veneisiin. Kaikuluotainta käytetään mo-

neen muuhunkin asiaan kuin kalojen etsintään, kun taas karttaplotteria muuhunkin kuin reittien valintaan. Hyvä ja halpa kohtaavat harvoin yhdistelmälaitetta hankittaessa, mutta harmittavan usein ensimmäinen hankinta osoittautuu vääräksi todellisia tarkoituksia silmällä pitäen. Päivä oppaan kanssa vesillä, kaikua ja karttaa opetellessa, on varmasti hintansa väärtti. Erittäin kattavat ja laadukkaat välineet sekä varusteet mahdollistavat oppimisen osaavan oppaan neuvoilla. Päivän anti tuo

myös varmuuden oikeanlaisten välineiden, varusteiden ja oheistarpeiden hankkimiseen, kun laji vie kalastajan mennessään. Useiden erilaisten vapaaehtoisten lisäksi on käytössä ja kokeiltavana vieheiden kirjo, jollaista näkee vain Hard Core kalastajan pakissa, tai hyvin varustetussa kalastustarvikeliikkeessä. Teemapäivä voidaan myös toteuttaa periaatteella "tuo itsesi paikalle", kaikki muu on hoidettu..

**Haukikoira –  
Mika Vornanen**

## Pyörätuoli Mikaelin seurakunnalle

Leijons Club Kontula lahjoitti vuoden alussa keräystuotoillaan hankkimansa pyörätuolin Mikaelin seurakunnalle. Pyörätuoli on tervetullut moniin kokoontumisiin ja tilaisuuksiin, joihin ikäihmiset ja liikuntarajoitteiset asukkaat osallistuvat.

Pyörätuolia oli luovuttamassa Kontulan leijonien puolesta klubin koulutusjohtaja Timo Heinonen. Kirkkoherra Martti Häkkänen kiitti lämpimästi leijonien antamasta lahjasta. Mikaelinkirkossa ei ole kynnyksiä ja kirkon tiloissa on helppo liikkua rollaattorin ja pyörätuolin avulla.

Kirkolla kokoontuvat säännöllisesti mm. Parkinson-tautia sairastavat potilaat ja heidän omaisensa. Uusi pyörätuoli tuli tarpeeseen ja se parantaa seurakunnan mahdollisuuksia palvella myös silloin, kun pyörätuolia tarvitaan.

**Martti Häkkänen  
Kirkkoherra, TT  
Helsingin Mikaelin  
seurakunta**



Perkins-maahantuojaja

Ranska, Suomi, Viro, Espanja ja Turkki



## ÄLYKÄS ÖLJYKORKKI

Uusi teknologiasovellus  
moottorivalmistaja Perkinsiltä

### Vaihda nyt vanha öljykorkkisi uuteen älykkääseen Perkins SmartCap-öljykorkkiin.

Perkins SmartCap -öljykorkin avulla saat tietää moottorisi käyttötunnit, käynnistys-/sammuuskerrat, sijainnin ja milloin on aika vaihtaa öljyt. Saat huoltomuistutukset, näet moottorisi huoltohistorian, takuut, huolto-osat ja muut varaosat. Sekä paljon muuta. Missä tahansa oletkin.

Käy lataamassa ilmainen Perkins My Engine -sovellus Google Playssa tai App Storessa ja tilaa edullinen Perkins SmartCap -öljykorkki jo tänään lähimmältä jälleenmyyjältäsi tai suoraan Secodi Finlandilta. Saatavana vain Perkins-moottoreihin.



Yhteys



Huolto



Tiedot



Käyttötunnit



Lataa



Moottorin tiedot



Varaosat



Tuki



SECODI - PERKINS-MOOTTOREIDEN ASIAANTUNTIJA

Perkins-maahantuojaja: Secodi Finland Oy, p. (09) 59191  
contact@secodi.fi

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

## 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



Asukasläheistä, asiantuntevaa  
isännöinti- ja huoltopalvelua

## KURKIMÄEN HUOLTO OY

Veteraanikuja 1, 00940 Helsinki  
puh. 342 4020

KONTULAN MONIPUOLISEN PALVELUTALON

## PARTURI – KAMPAAJA

puh.0449865756  
KONTUKUJA 5

TERVETULOA!

## 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

## Kuntoilupaketti

8vko sali + jumpat + 1h PT  
88€

Vain uusille tutustujille. Tarjous voimassa 31.3.2019 asti. Ei voida yhdistää muihin tarjouksiin. Tarjouksen lunastus: Vesa 040 933 0194 tai vesa@foreverclubs.fi

Meillä on tapana  
onnistua.



## Hyvinvointipaketti

Hieronta 25min

Ravintokartoitus 60min

PT 60min

1kk Kuntosali + jumpat

99€

Vain uusille tutustujille. Tarjous voimassa 31.3.2019 asti. Ei voida yhdistää muihin tarjouksiin. Tarjouksen lunastus: Vesa 040 933 0194 tai vesa@foreverclubs.fi

# Kontumarket

## TAVALLISTA PAREMPI

# Ruokakauppa

- PARHAAT TARJOUKSET
- YLI 20 000 TUOTTEEN VALIKOIMA
- PALVELEVA HERKKUTORI
- LAAJA PAIKALLISTEN TUOTTEIDEN VALIKOIMA
- PARKKIHALLISSA YLI 200 PAIKKAA, HISSILLÄ

SUORAAN MYYMÄLÄÄN

**K** Supermarket  
KONTUMARKET

Kontulan ostoskeskus  
ark. 7-22, la 8-21, su 10-21



# Kalliolan viihdeorkesteri

Vuonna 2000 joukko viulisteja, puhaltaajia ja pianisti etsivät harjoitustilaa. Sellainen löytyi Kalliosta, Kalliolan kansalaisopiston juhlasalista, jossa oli päivisin tilaa harjoitella. Siitä lähtien Kalliolan viihdeorkesteri on toiminut aktiivisesti, ja soittajat ovat pysyneet mukana erittäin hyvin. Orkesterilla on vuodessa noin 35 keikkaa, joiden organisoimisesta vastaa intendenttimme Juhani Jääskeläinen (puh. 050 053543). Soitamme palvelutaloissa, yksityistilaisuuksissa ja missä vain tarvitaan hyvää tanssittavaa musiikkia. Kontulan leijonien perherieha on kuulunut keikkapaikkoihimme jo monen vuoden ajan.

Aluksi orkesteria joh-



ti oboen soittaja Matti Ponteva ja viulisti Jukka Rope. Miten minä, orkesterin nykyinen kapellimestari, sitten aloin johtamaan orkesteria? Vuonna 2006 orkesterin intendentti kysyi, olisiko

minulla lauluja kevätkonserttiin. Tämän seurauksena esitimme orkesterin säestyksellä sopraano Taru Jylhän kanssa lauluja The Phantom of the Opera -musikaalista. Koska tunsin teoksen

musiikin hyvin, niin johdin ne osat, jotka Taru lauloi. Tein sen ilmeisesti riittävän hyvin, koska konsertin jälkeen sain kirjeen viulisti Juhani Mäkelältä, jossa hän kysyi, miten minut saa johtamaan tätä

orkesteria. Tiesin kansalaisopiston käytännöt (olen opettanut siellä yksinlaulua vuodesta 1984 alkaen), ja keskusteltuani hallinnon kanssa Kalliolan viihdeorkesterista tehtiin Kalliolan ryhmä, jonka vetäjänä toimin.

Meillä on keväisin konsertti, joka on tänä vuonna 31.03.2019 klo 16.00 (Kalliolan juhlasalissa os. Sturenkatu 11). Kevätkonserttien ohjelma on laaja-alainen aina klassisesta musiikista viihteeseen. Kokoonpanoon kuuluu jousisoittajia, oboe, huilu, klarinetti, tenorisaksofoni, piano, kitara ja rummut. Kevätkonserteissa on usein mukana täydennyksenä mm. alttoviulu, sello, käyrätorvi ja trumpetti.

Olemme saaneet ke-

säisin soittaa Espan lavalalla Rotarien tilaisuuksissa. Tämä maininta siksi, että se on paikka, jossa on äänimiehet erikseen ja soiva lopputulos on tämän ansiosta erinomainen! Neljän viime vuoden ajan olemme vierailleet syyskuussa Viipurissa Pietari-Paavalin kirkossa konsertoimassa, ja näiden yhteydessä olemme soittaneet myös ravintola Pyöreässä Tornissa ja uudistuneessa Espilä-ravintolassa.

Toivotan kaikki tervetulleiksi kuuntelemaan perheriehaan musiikkiamme ja nauttimaan koko perheriehan ainutlaatuisesta tunnelmasta.

**Lasse Myllymaa**  
LC Helsinki/Kontula

## Helsingin kaupungin kaupunkiympäristön sekä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialojen Mellunkylän suunnitelmat esillä kevään aluefoorumeissa 21.3. ja 25.4.

Isthelsinkiläinen Vetoa ja Voimaa Mellunkylään -verkosto on vuodesta 2008 lähtien vaikuttanut myönteisesti laajan ja väestörikkaan, asukasluvultaan Suomen suurimmaksi kaupunginosaksi kasvaneen, n. 39 000 asukkaan Mellunkylän (Kivikko-Kontula-Kurkimäki-Mellunmäki-Vesala) kaupunginosan asukkaiden ja järjestöjen elämään.

Vetoa ja Voimaa Mellunkylään -verkoston toiminta on mm. parantanut asukkaiden ja järjestöjen mahdollisuuksia vaikuttaa kaupungin päätöksentekoon. Se on lisännyt eri tahojen aloitteellisuutta ja omatoimisuutta kaupunginosaa koskevissa kysymyksissä. Vapaaehtoistyöhön perustuva hanke on parantanut hyvällä ja aidolla tavalla asukkaiden, järjestöjen, luottamushenkilöiden ja kaupungin toimialojen vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Myös tiedonkulku kaupunginhallinnosta Mellunkylään sekä alu-



*Vuimeksi kaupunkisuunnittelusta järjestettiin aluefoorumi Mikaelinkirkolla marraskuussa 2017.*

eellinen viestintä ovat parantuneet.

Toiminnan keskiössä on vuodesta 2008 lähtien toiminut yhteistoimintaryhmä, johon kuuluu noin 30-40 aktiivista tahoa. Ryhmä koostuu luottamushenkilöistä, alueen asukas- ja yrittäjäjärjestöjen sekä seurakunnan edustajista kuten myös Mellunkylässä toimivista kaupungin viranhaltijoista. Lisäksi tarvittaessa koukusiin ovat osallistuneet sellaiset kaupungin eri toimialojen edustajat, kun niissä on käsitelty

heidän vastuualueensa aiheita. Alunperin kaupungin aluetyöntekijä on toiminut ryhmän koolle-kutsujana, organisaattorina, dokumentoijana ja tiedottajana. Nytemmwin työtä on hoitanut paikallisen asukastoiminnan edustaja.

Näkyvintä toiminnassa ovat olleet säännöllisesti, vuodesta 2009 lähtien järjestetyt, yleisölle avoimet aluefoorumit, joissa on käsitelty ajankohtaisia, Mellunkylän aluetta ja asukkaita koskevia asioita. Näitä foorumeja oli

viime vuoteen mennessä järjestetty runsaat 50 kappaletta.

Viime syksystä lähtien myös Helsingin kaupungin apulaispormestarit ovat vierailleet näissä tilaisuuksissa. Marraskuussa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen apulaispormestari Sanna Vesikansa oli mukana kiinnostavassa sote -aiheisessa aluefoorumissa Kontulatalolla. Tänä vuonna tammikuun lopulla vuorostaan Vesalan peruskoululla järjestetyssä kasvatusta ja

koulutusta käsittelevässä foorumissa paikan päällä oli tämän toimialan apulaispormestari Pia Pakarinen. Seuraava aluefoorumi järjestetään torstaina 21.3. klo 18-20 Mikaelinkirkolla Kontulassa. Silloin keskustellaan kaupunkiympäristön toimialasta ja Mellunkylän suunnitelmista (aiheina mm. ajankohtaiset kaavat, täydennysrakentaminen, Kontulan ostoskeskuksen tilanne ja Mellunmäen keskus). Vieraana tilaisuudessa on apulaispormestari Anni Sinnemäki

ja sen vetää kaupunginvaltuutettu Risto Rautava. - Huhtikuun lopulla, torstaina 25.4. klo 18-20 pidetään Kontulatalossa kulttuurin ja vapaa-ajan foorumi, jossa nähdään toimialan apulaispormestari Nasima Razmyar. Kontula Electronicista tuttu Pekka Tuominen vetää tilaisuuden ja aiheina tulevat olemaan mm. Mellunkylän tapahtumat ja niiden tulevaisuus, erilaiset nuorisosiisat sekä liikuntapalvelut.

Lisäksi työn alla on myös huhtikuun alkuun sijoitettava perinteinen Aatteiden Ilta -eduskuntavaalipaneeli Kontulassa, jossa paikalla on Itä-Helsingissä asuvia, nykyisten eduskuntapuolueiden vaaliehdokkaita...

Vetoa ja Voimaa Mellunkylään -toiminnasta ja alueen ajankohtaiskuulumisista lisää Facebookissa: <https://web.facebook.com/VetoaJaVoimaaMellunkylaan>

**Larri Helminen**



**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

*Tuemme tapahtumaa:*  
**PERHERIEHAN**  
**ARPAJAISSA**  
**PALKINTONA**  
**MITTASI JÄÄTELÖÄ**



## 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 korjauslasituksesta 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
- peiliukuovet
- 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)

★★★★★  
 SUOMEN  
 VAHVIMMAT  
 PLATINA  
 2007-2015  
 asiakastieto.fi



## Saapastoiminta



Saapastoiminta alkoi Suomessa, tarkemmin sanottuna Keimolassa, vuonna 1972 festariryhmänä. Autettiin avun tarpeessa olevia nuoria ja vähän vanhempiakin. Parin vuoden päästä toiminta laajeni valtakunnalliseksi ja monella paikkakunnalla ympärivuotiseksi kadulla tapahtuvaksi etsivätyöksi. Työtä toteuttivat ja toteuttavat edelleen tehtävänsä koulutetut vapaaehtoiset toiminnasta vastaavan työntekijän johdolla. Itä-Helsingissä Palveluoperaatio Saapas aloitti maaliskuussa 1986. Muutaman vuoden kuluessa toiminta vakiintui ja vapaaehtoisten määrä kasvoi. Seurakunnan panostus toimintaan nousi ja monet muutkin tahot ryhtyivät sitä tukemaan. Sekä Mellunmäen että Kontulan Lionsit olivat jo alusta lähtien aktiivisimpia toiminnan tukijoita. Vuonna 1997 saimme Itä-Helsinki-palkinnon. Kunniakirja siitä on edelleen saapaskolomme seinällä.

Saappaalla on tänä päivänä kolme toimintamenetelmää: Festari-Saapas, KatuSaapas ja NettiSaapas. NettiSaapas on näistä uusin. Siinä hakeudutaan nuorten luo verkkopalveluissa ja

ollaan vuorovaikutuksessa heidän kanssaan.

Itä-Helsingin saapasryhmän toiminnan pääpilari on viikonloppupäivystykset. Sen lisäksi osallistumme kesäisin festivaaleille muiden ryhmien tukena ja apuna. Tällaisia festareita ovat mm. Provinssi Seinäjoella ja Iloaariorock Joensuussa. Helsingin Weekend Festivaalilla olemme toimineet jo vuosia yhdessä Snellun saapasryhmän kanssa. Muutama vapaaehtoinen osallistuu myös NettiSaappaan päivystyksiin Snellun joukoissa.

Vuosien aikana olemme päivystäneet noin 1220 kertaa. Asiakkaita tälle ajanjaksolle on tullut noin 17 600. Monenlaisia tilanteita ja kohtaamisia on vuosien varrella mahdunut. Niistä lukuisat ovat jääneet mieleen ja olleet arvokkaita sekä nuorille että meille saapas-päivystäjille. Aika ajoittain saamme vastaantulijoilta kommentteja ja kiitoksia tekemästämme työstä nuorten hyväksi. Se ei ole tärkein motiivi tähän työhön, mutta kyllä kiitos aina lämmittää.

**Juha Kasari**  
**Helsingin Mikaelin seurakunta/ Itä-Helsingin Saapas**  
**050 3780316**



# itä-Helsingissä



”Tuskin voin tarpeeksi kiittää Saapasta, joka huolehti pikkuveljestäni eilen. Hänet löydettiin 2 promillen humalassa ja itsensä loukanneena. Minkäänlaista muistikuvaa hänellä ei ole eilisestä. Suuri kiitos, että huolehditte veljeni hoitoon. Toivottavasti toimintanne saa jatkua pitkään, sillä teitä tarvitaan!”

## 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)



**KIIVA**  
kauppa

**Viherkasvit**  
3 kpl

**10,-**

**Kanavatyöt**  
**-50%**



**KONTULA OSTOSKESKUS**

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

**Tarjousaika 27.2.-2.3.**

**2 WHOPPER<sup>®</sup> ATERIAA 10€**



Tarjous voimassa rajoitetun ajan, klo 6-22.

BURGER KING<sup>®</sup> KONTULA, Kontulankaari 1 A.  
 Avoimena ma-to 11.00-21.00, pe-la 11.00-22.00, su 11.00-21.00.



# Auta potilaita ojentamalla kätesi

Kuva: Jari Härkönen

**Verenluovutus on helppo ja nopea tapa auttaa kanssaihmiä. Yhdestä luovutuksesta saa avun jopa kolme potilasta. Veripalvelu tarvitsee jatkuvasti uusia luovuttajia, myös eri etnisistä ryhmistä.**

**V**erta ei voi korvata lääkkeillä, ja Suomessa tarvitaan joka arkipäivä noin 800 vapaaehtoista verenluovuttajaa. Verestä tehtävillä valmisteilla hoidetaan muun muassa leikkauk- ja syöpöpotilaita, onnettomuuksien uhreja ja keskosvauvoja. Usein verivalmisteiden avulla voidaan pelastaa potilaan elämä.

Kaiken ikäisiä ja taustaisia verenluovuttajia tarvitaan, ja erityisesti afrikkalaistaustaisista luovuttajista on Suomessa pulaa. Joskus potilaalla on harvinainen veriryhmä, eikä kantasuomalaisista luovuttajista tällöin välttämättä löydy sopivaa veriryhmätyyppiä. Verta voi luovuttaa, jos on suoma-



lainen henkilötunnus ja pystyy täyttämään terveydentilakyselyn suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Helsingissä on kaksi kiinteää veripalvelutoimistoa, Sanomatalossa ja Kivihaassa, ja ne ovat auki jokaisena arkipäivänä. Lisäksi liikkuva veripalvelu käy säännöllisesti Itäkeskuksessa

Matteuksen kirkolla, seuraavan keran **tiistaina 19.3.2019 klo 14-18**. Myös Hakunilan kirkolla on mahdollista



Kuva: Ritva Tuomi

luovuttaa verta **maanantaina 11.3.2019 klo 15-19**. Katso kaikki tulevat aikataulut osoitteesta [veripalvelu.fi](http://veripalvelu.fi).

## Kuka voi luovuttaa verta?

Verta voi luovuttaa, jos on 18-70 -vuotias, terve ja tuntee vointinsa hyväksi. Ensiluovutus on mahdollista 59-vuotiaaksi asti. Sopivuus luovutukseen arvioidaan aina terveydentilakyselyn ja hoitajan haastattelun sekä hemoglobiiniarvon perusteella. Naisten hemoglobiinin on oltava vähintään 125 g/l ja miesten 135 g/l. Se mitataan aina paikan päällä. Suurin osa lääkkeistä ei itsessään estä verenluovutusta, lisätietoja saa Veripalvelun verkkosivuilta tai maksuttomasta infopuhelimesta p. 0800 05801 (ark. 8.17).

Testaa soveltuvuutesi verenluovuttajaksi etukäteen [www.sovinkoluovuttajaksi.fi](http://www.sovinkoluovuttajaksi.fi) -testillä ja aloita jo tänään! Suosittelemme tekemään testin ennen jokaista verenluovutusta.

**Teksti: Iira Hartikainen / SPR Veripalvelu**



## 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&k-työhön.
- Kokonaisratkaisumme kattavat myös kaasuteknologian ja palvelut.
- Olemme osa Linde Groupia, maailman johtavaa kaasuyhtiötä.

[info@fi.aga.com](mailto:info@fi.aga.com)  
[www.aga.fi](http://www.aga.fi)

Kontulan oma jäätelötehdas **3 Kaverin jäätelö** on valmistanut suussasulavia jäätelöherkkuja jo vuodesta 2012 käyttäen vain parhaita, luonnollisia raaka-aineita ilman keinotekoisia väri-, säilöntä- tai aromiaineita. 3 Kaverin jäätelöt tunnetaan huikkeista makuyhdistelmistä, runsaista sattumista ja vahvoista, aidoista mauista. Valikoimista löytyy runsaasti vaihtoehtoja myös laktoosittomana ja vegaanisena.

Tänä keväänä kaappoihin saapuvat myös keveämmät uutuu-  
det, joissa on yli 30% vähemmän sokeria kuin perinteisissä jäätelöissä keskimäärin. Makuina hurmaavat Banaani & Toffee, Mango-Passion & Juustokakku sekä vegaaninen Paahdettu Manteli & Tos-cakastike.

# Hyvinvointia kuntoklubilla

## Kuntosaliharjoittelu ennen ja nyt

Pitkä matka on kuljettu siitä, kun kuntosalit täyttivät isot miehet ja päätarkoituksena treenissä oli kasvattaa lihaksia. Hyvä lihas-kunto tiedetään nykyään tärkeäksi kaikille; UKK –instituutin mukaan kuntosaliharjoittelun aloittaminen myös yli 65-vuotiailla on erittäin tärkeää liikkumisen ja toimintakyvyn kannalta. Lihasmassan lisääntyminen on myös yhdistetty kaatumisten vähentymiseen. Kuntosaliharjoittelun aloittamiselle ei siis ole alaikäraja.

## Fysioterapiaa kuntosalilla

Fysioterapia on pitkään mielletty sairaiden kuntoutusapuna mutta nyttemmin fysioterapiaa hyödynnetään kuntosaliharjoittelussa monipuolisemmin. Fysioterapeutin tekemät alkukartoitukset ja –testit auttavat löytämään mahdollisia ongelmia sekä epätasapainoja. Näin treenimetodit sekä treenipolku

voidaan suunnitella asiakkaan lähtökohdat huomioon ottaen todella tarkasti.

## Hyvinvointivalmennus

Stressinhallinta sekä elämäntapojen käsittely auttaa kokonaisuuden tasapainottamisessa. Hektinen elämä sekä paineet tuovat lisähaasteita treeniin sekä muuhun elämään ja näiden käsittely auttaa jaksamaan kiireisimmänkin vaiheen yli.

## Ravintovalmennus

Voimme melkein todeta kaikki, että tiedämme, mitä pitäisi syödä. Pienet valintamme saattavat suistaa jaksamisen pois raiteiltaan. Lähes kaikki valintamme teemme tunteen pohjalta. Tästä syystä ammattilaisen apu ravintomme suunnitteluun on erittäin tärkeää. Lisähaasteita asettaa muuttuvat tilanteet elämässämme kuten esimerkiksi raskaus sekä sen jälkitilat ja muut terveydelliset tapahtumat. Ravintokartoituksen tehtävä on kartoittaa mahdolliset ongelma-

kohdat ja puuttua niihin; monipuolisuus on lähempänä kuin luulemmekaan.

## Kehonhuolto

Hyvä olo koostuu kolmesta tuki-pilarista: harjoittelusta, levosta sekä ravinnosta. Kehon huoltaminen kuuluu siis suurena osana hyvinvointia. Mm. joogan ja muiden keuhonhallintaharjoitteiden apu auttaa paremmin jaksamaan sekä luo pohjan terveydelle ja jaksamiselle. Unenlaatua voidaan nykyään mitata erittäin tarkasti helpolla kotimaisella keksinnöllä. Opiit samalla paljon palautumisesta ja jaksat enemmän.

Nämä ja paljon muuta löydät meiltä sinun läheltäsi.

Meillä et maksa turhasta – maksat vain siitä mitä valitset.

Ota rohkeasti yhteyttä niin selvitetään, miten me voimme sinua auttaa

**Asiakasneuvoja**  
**Vesa 040 9330 194**  
**Klubijohtaja**



Tällä kupongilla

**KATSASTUSPAKETTI**

sis. pakokaasupäästöt

**50** euroa

Voimassa 31.5.2019 asti.

**HAKUS** **Herttoniemen Autokatsastus Oy**

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



**vetus**

**Venetarvikkeet**

**kolmen vuoden takuulla**

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

**Kontulan Kukka**

Kontulan Ostoskeskus  
Ostostie 4  
00940 Helsinki  
Puh. 304880

Palvelemme:  
Ma - pe 9 - 18  
La 8.30 - 16  
Su 11 - 15

**NAISTENPÄIVÄ**  
8.3

Tarjolla laadukkaita ja kauniita orkideoita.

**Kontulan Kukka**

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

Tarjolla kauniita ja erilaisia ammattitaidolla sidottuja kukkakimppuja.

**KUKKA NAISELLE**

Ammattitaitoiset kukka-alan palvelut:

- Kukkakimput
- Leikkokukat
- Ruukkukukat
- Vihertarvit
- Suvusidonta
- Vaavaunnittelut
- Morsiuskimput
- Lahjatavarat
- Kuljetuspalvelu
- Teleflora välityspalvelu

**HELSINGIN**

**ELÄINLÄÄKÄRIKESKUS**

Koskenhaantie 34, puh. 342 4330  
[www.elainlaakarikeskus.fi](http://www.elainlaakarikeskus.fi)



# KONTULAN HUOLTO OY

Aina aikaa asiakkaille

Asiakaslähtöinen toiminta

Luotettava  
yhteistyökumppaneiden  
verkosto

## KONTULAN HUOLTO OY

Talonmiesmäistä kiinteistöhoitoa

Ideoita ja oivalluksia hallitukselle

Koulutettu  
ammattitaitoinen  
henkilökunta

**Kontulan Huolto Oy**  
Kontulankaari 1 a  
00940 Helsinki

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



**INARIA**<sup>®</sup>  
Millilleen.

Liukuovet ja kaapitot millilleen.



Mittakäynti ... 0 e  
Suunnittelu ... 0 e  
Asennus ..... 0 e

• ALEN JATKOAIKA •

Tarjous voimassa  
10.3. saakka.



**Ole yhteydessä tai tule käymään!**

**Margo Kangasniemi**  
Puhelin 040 736 5385  
[margo.kangasniemi@inaria.fi](mailto:margo.kangasniemi@inaria.fi)  
[www.facebook.com/inariastudioitahelsinki/](http://www.facebook.com/inariastudioitahelsinki/)

**Inaria Studio Itä-Helsinki**  
Vuosaari, Mustankivenkatu 2, 00980 Helsinki  
Avoinna ma-pe 11-17.  
Muina aikoina sopimuksen mukaan.



Voit hankkia  
liukuovet tai  
kaapiston myös  
Inaria-rahoituksella.  
Kysy Lisää.