

# PERHE

Koko perheen  
perinteinen



SUNNUNTAINA

1.3.2020 klo 12-15

# RIEHA

52. kerta 1968-2020

Keinutien ala-aste, Keinutie 13

**RÄPPÄRI**

**HASSAN MAIKAL,  
PUFFETTI: LETTUJA  
JA GRILLIMAKKARAA,  
ONGINTAA, ARPAJAISET,  
MYYJÄISET, KOIRAVALJAKKO,  
SOKKOPINGISTÄ, KALLIOLAN  
VIIHDEORKESTERI, PALOAUTO,  
ONNENPYÖRÄ, PONIRATSASTUSTA  
JA HEVOSAJELUA, DIGINURKKAUS,  
SCRATCH-OHJELMOINTIA,  
KASVOMAALAUSTA,  
PEUHUNURKKA**

**HASSAN MAIKAL  
ESIINTYY 13:30 - 14:00**

**KALLIOLAN VIIHDEORKESTERI  
12:30 - 13:00 JA 14:30 - 15:00**

**RIEHAAN SAAPUVAT  
SEURAAVAT  
SOKKOPINGISMESTARIT:**

**JOUNI VIITAMÄKI**  
HALLITSEVA SUOMEN  
MESTARI

**HANNA VILMI**  
HALLITSEVA EUROOPAN  
MESTARI  
(NAISET)

**OLLI KYTÖVIITA**  
HALLITSEVA EUROOPAN MESTARI  
(MIEHET)

**YLEISÖKILPAILU - 6 kk treenit Forever**



**MYYMME HERNEKEITTOA!  
MYÖS MUKAAN MEIDÄN  
TAI OMIIN ASTIOIHIN.**

Palkintona 6kk kuntosalitreenit Forever Myllypurossa. Palkinto sisältää kuntosalin lisäksi ryhmäliikuntapalvelut aikataulun mukaisesti, varausoikeuden jumppiin sekä veloittukset-  
toman pysäköinnin talon edessä. Ikäraja 15 vuotta. Ei voida vaihtaa rahaksi. Täytä  
lipuke ja tuo se Perheriehaan, jossa arvonta suoritetaan 1.3.2020 klo 14:45.  
Osallistumalla kilpailuun hyväksyt henkilökohtaisesti keräämisen, säilyttämisen, jakamisen ja muun tarpeellisen  
käsitteilyn kilpailun palkinnon tuottajalle Forever Myllypurolle yhteystietojen varten.

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

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

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



# LC Helsinki/Kontula

## "Yhdessä tehden ilolla ja huumorilla"



7.6.1917 Chicagossa, Yhdysvalloissa va-kuutusmies Melvin Jones sai päähänsä perustaa Lions – järjestö The International Association of Lions Clubs (LCI). Aluksi siinä toimi lähinnä liikemiehiä, joiden yhteinen ajatus oli hyväntekeväisyyden harjoittaminen. Mutta ajan saatossa siihen liittyi myös muiden ammattialojen miehiä. Silloin vain miehiä nykyään myös naisia. Eri alojen ihmiset tuovat klubeihin omaa erityisosaamistaan ja se aina rikastuttaa ja laajentaa toimintaamme.

Itse olen Sibelius-Akatemiasta valmistunut laulunopettaja ja yleislaulaja, joka soittaa myös haitaria. Juuri tuo soitin toi minut Lions – toiminnan pariin. Vuonna 1985 kesällä soitin Pihlajasaressa ja veneilijä, joka vei asiakkaita sinne, oli leijona. Hän pyysi minua mukaan leijona toimintaan arvelen varmaankin, että tuon kaveri haitareineen on hyvä lisä veljien joukkoon.

Monessa klubissa on ammattimuusikoita niin klassiselta kuin kevyeltäkin puolelta. Kontulan klubissakin on kansainvälisen

tason pianisti, entinen oopperalaulaja lady ja minä, joka johdan myös Kalliolan suurta viihdeorkesteria. Tämä orkesteri on jo useana vuonna soittanut Perheriehaassa niin myös tänä vuonna.

Kontulan klubissa on monia tapahtumia, joissa musiikkihenkilöiden osaamista voidaan käyttää. Palvelutalon juhla, itsenäisyys- ja joulujuhla, leijonien kirkkopyhä ja Perherieha sekä monissa muissa pienemmissä tilaisuuksissa musiikilla on tärkeä osuus.

Kerroin tuossa vain yhden minulle tärkeän ammattiryhmän osaamisen tuomisesta leijonatyön hyväksi. Yleensä leijonatoiminta ei vaadi erityisosaamista vaan perustaidoilla selviää. Kahvin keitto, makkaran ja lettujen paisto, leipominen (onnistuu myös veljiltä) ja kaikenlainen järjestely.

Kontulan klubin veljien vaimot eli ladyt ovat mukana kaikissa aktiviteeteissa todella kiitettävästi. Kontulan Monipuolisen Palvelutalon palvelupäivässä ladyt ovat järjestäneet entisajan iltama tyyppistä ohjelmaa, joka on ollut varsin hauskaa. He ovat myös hoitaneet Kalliolan orkesterin kevätkonser- tin (tänä vuonna 22.3. klo 16.00) väliaika tarjoilun.

Kontulan lionsklubin toiminta on todella monipuolista, mielenkiintoista ja odottaa vain uusia jäseniä liittymään mukaan. Klubi on hoitanut mm. joulupukin vierailemaan Mellunkylän Joulupuisto tapahtumaan useana vuonna.

Lämpimästi tervetuloa Perheriehaamme Keinutien ala-asteelle.

**Lasse Myllymaa**

Lions Club Helsinki/Kontula  
Kauden 2019 – 2020 presidentti



## Mitä on Lions-toiminta?

**Oletko kiinnostunut palvelu- ja avustustoiminnasta kotiseutusi ja asuinympäristösi hyväksi?**

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

**Lions-toiminta – nyt jo yli 100 vuotta**

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 70 vuotta sitten

Suomen kaikissa Lions-clubeissa on jäseniä 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 ta-

pahtuu "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 suurimassa** palvelujärjestössä palvelee maailmanlaajuisesti. mm. antamalla apuaan luonnonmullistuksissa ja ka-

tastrofeissa. Esimerkki jatkuvasta palvelutehtävästä, jota myös suomalaiset Lions Clubit tukevat, on sokeiden ja näkövammaisten silmäklinikatoiminta kehitysmaissa ja siihen liittyvät suuret näöntarkastus-operaatiot, kaihileikkaukset, 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

**Martti Häkkänen** 050-597 0500

**Pentti Väisänen** 0400-683 350



## Monta tapaa tehdä hyvää



## 52v. Lions-toimintaa Kontulassa



Auta Lasta – Auta Perhettä 2019 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 1967-2019

Kohde	67-72	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02	02-07	07-12	12-17	17-19	yht.
Koulut	3139	1765	4487	3271	6773	5911	6207	7770	10360	9570	5288	64541
Itä-Helsingin musiikkiopisto	433	141	2151	1659	4034	1457	1176					11051
SRK:n lapsikuoro									650	850	300	1800
Nuorisjärjestöt			222	1499	231	1328	1571	1125	2550	1100	1550	11176
Nuorisovaihto			1529	1306	992		2772	1459	400			8458
SPR	541		239	222	37	514	86	795	900			3334
Diakoniatyö									1500	4500	3200	9200
Kontulan vanhusten palvelukeskus									2300	3650	1450	7400
Sotainvalidit ja -veteraanit			3849	1371	161	600	336	1350	1940	700	754	11061
Muut vammaisjärjestöt	703	1059	2622	864	450	334	56		800	600	850	8338
Nuoret esiintyjät			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	3694	28545
Muut	1114	210	1328	1984	1765	2487	417	1430	5458	8613	3250	28056
Kansainväliset aktiviteetit		318	565	2059	1445	8252		995	19800	3345	4380	41159
Lions liiton ja piirin aktiviteetit	10421	26867	6717	11294	4118	4165	44991	14540	2780	7140	1310	134343
<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>26826</b>	<b>418419</b>

## Kontulan Kello Ky

**KELLOJEN JA KORUJEN KORJAUS  
AMMATTITÄIDOLLA  
MYÖS SEINÄKELLOT**

**LAHJAT ARKEEN JA JUHLAAN**

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

**KULJETUSRINKI OY**  
YMPÄRISTÖHUOLTAJA VUODESTA 1989

Tilaukset 0400 479 346

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.



KONTULAN MONIPUOLISEN PALVELUTALON  
KONTUKUJA 5

## PARTURI – KAMPAAJA SEIJA MYLLYMAA

KIITÄN ASIAKKAITANI YHTEISISTÄ  
VUOSIKYMMENISTÄ JÄÄTYÄNI ELÄKKEELE  
29.2.2020

**MITTAPIHA OY**  
**MITTAPLAN**  
www.mittapiha.fi  
HELSINKI 09 3403261

MITTAUSKONSULTOINTIPALVELUMME ON SUOMALAISTA AVAINLIPPUPALVELUA

Luotettava Kumppani

SUOMALAISTA OSAAMISTA

30v

SKOL

RALA PÄTEYYS

# Leijonat mukana Tervetuloa Kontulaan ja Mellunmäkeen -projektissa

Kontulan leijonat olivat aktiivisesti mukana ja toteuttivat samalla leijonien jäsenhankintakampanjaa Tervetuloa -projektissa. Se toteutettiin yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa Kontulassa ja Mellunmäessä keväällä ja alkusyksyllä 2019.

Leijonat ovat osallistuneet oman asuinalueen hyväksi toimivassa ja helsinkiläisittäin aika ainutlaatuisessa Vetoa ja Voimaa Mellunkylään -yhteistoimintaryhmässä Kokouksessa ideoitui, mikä olisi hyvä tapa ja kuinka voisi tavoittaa ja toivottaa ystävällisesti tervetulleiksi uudet Kontulan ja Mellunmäen asukkaat. Vastauksena tähän ideoitui Tervetuloa -projekti. Tämä toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin eri toimijoiden, yrittäjien, Mikaelin ev.lut. Seurakunnan ja kolmannen sektorin eri toimijoiden kanssa.

Tapahtuman tarkoitus oli toivottaa iloisella mielellä uusiin taloyhtiöihin muuttaneet asukkaat tervetulleeksi ja esitellä tervetuliais -paketin muodossa asuinalueemme palve-



luja. Tervetuliaispakettiin liitettiin myös kutsu Tervetuloa -brunssiin Kontulan Mikaelinkirkolle, jossa kaikilla oli mahdollisuus tavata alueen toimijoita, saada lisää materiaalia ja kuulla heidän toiminnastaan.

Tervetuloa -projekti sai erittäin myönteisen vas-

tauksen. Leijonat olivat mukana elokuussa 2019 yhteisissä talkoissa, joissa koottiin 600 tervetuliaispakettia. Niihin kuului myös Lions Club Kontulan toiminnan esittely ja yhteydenottolomake kaikille leijonien toiminnasta kiinnostuneille.

Uusien taloyhtiöi-

den hallitukseen ja isännöitsijätoimistoihin otettiin ajoissa yhteyttä ja samalla sovittiin vierailujen ajankohdista. Syyskuussa autot starttisivat ja leijonat lähtivät muiden vapaaehtoisten mukana jakamaan 600 tervehdystä uusiin koteihin. Asukkaat olivat iloisesti yllät-

teineitä. Tuntui hyvältä ja oli ilo saada oma Tervetuloa -paketti, johon kauppiat olivat laittaneet mukaan myös suklaakeksipaketin. Samalla asukkailla oli mahdollisuus keskustella ja kysellä myös leijonien toiminnasta omalla asuinalueella.

Tapahtumasta tiedotet-

tiin laajalti myös sosiaalisen tiedotuksen verkostoissa ja muutamissa alueen lehdissä.

Kun Tervetuloa -brunssin ovet avautuivat Mikaelinkirkolla syyskuussa, ihmiset nauttivat mahtavasta brunssista ja saivat mahdollisuuden tutustua muiden toimijoiden ohella leijonien esitteisiin. Esitteilleasettajien mukana olivat mm. Helsingin kaupungin eri toimijat, itä-helsinkiläisen kulttuuritapahtumien tuottajat, partiolaiset, Veripalvelu Punainen Risti, Mikaelin seurakunta, Mellunmäen ja Kontulan Martat. Paikalla olivat oman pöytänsä ääressä Lions Club Kontulan ja Lions Club Meri-Sibbon veljet kertomassa palvelutapahtumista ja toivottamassa tervetulleeksi mukaan clubien toimintaan.

Miellyttävän musiikin lomassa uudet asukkaat saivat nauttia brunssin tarjoiluista, jonka äärellä oli kiva tutustua samalla naapureihin ja toisiin asukkaisiin. Samalla paikalla olleet leijonat palvelivat ja esittelivät toimintaansa kaikille kiinnostuneille asukkailla. Tunnelma oli hyvä ja kaikille jäi hyvä mieli uutta projektia odotellessa.

**Martti Häkkänen**

## TÄYDEN PALVELUN RAUTATAVARATALO





**K-Rauta Lanteran  
Rauta Hannun suurvalikoimista  
kaikki tarpeellinen kodin rakentajalle  
ja remontoijalle.  
Meiltä saat halutessasi myös  
asennuspalvelun ja  
ostoksillesi reilusti maksuaikaa.**



# K Rauta

## LANTERNA

**Roihupelto**  
Varikkotie 2, Helsinki  
Puh. 02900 50200  
Ma-pe 7-21  
la 9-18, su 10-18  
[www.k-rauta.fi/lanterna](http://www.k-rauta.fi/lanterna)

## REALIA ISÄNNÖINTI

**ENEMMÄN ASiantuntijuutta,  
KOKEMUSTA JA RESURSEJA  
TALOYHTIÖSI KÄYTTÖÖN!**

Tarjoamme taloyhtiöllesi mm.

- LAAJAN palveluvalikoiman ja kumppaniverkoston
- VAHVAN juridisen ja teknisen isännöinnin osaamisen
- TEHOKKAAT viestintätyökalut ja vaivattoman henkilökohtaisen asioinnin taloyhtiösi läheisyydessä

**Pyydä tarjous: [www.realiaisannointi.fi](http://www.realiaisannointi.fi)**

**HELSINKI, HERTTONIEMI**  
Suolakivenkatu 1, puh. 010 228 4000

Realia Isännöinti Oy, Valimotie 17-19, 00380 HELSINKI. Y-tunnus: 0871684-7.

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

# Mellunkylässä tulossa paljon erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia keväällä 2020

**Aktiivisten kaupunginosatoimijoiden Mellunkylässä (Kivikko-Kontula-Kurkimäki-Mellunmäki-Vesala) on jälleen tulossa tapahtumarikas kevät. Seuraavassa poimintoja alueen tapahtumakalenterista.**

\* Perinteinen koko perheen Perherieha -tapahtuma järjestetään Lions Club Kontulan toimesta Keinutien ala-asteella (Keinutie 13) sunnuntaina 1.3. klo 12-15. Vapaa pääsy.

\* Lastenklonikoiden Kummien ja Lions Clubin konsertti pidetään Mikaelinkirkolla perjantaina 27.3. klo 18, esiintyjinä ovat Laura Voutilainen ja Valtteri Torikka. Maksullisen konsertin tuotot käytetään lasten syövän hoitoon.

\* Lauantaina 4.4. klo 11-13 järjestetään Kontulan ostarin keskusaukiolla toistamiseen LettuLauantai-tapahtuma Mikaelin seurakunnan toimesta. Vapaa pääsy.

\* Tiistaina 7.4. klo 18-20 Kontulan nuorten toimintakeskus Luupissa on yhteistyössä viranomaisten kanssa tiedossa Vetoa ja Voimaa Mellunkylään -aluefoorumi, jossa keskustellaan

TAPAHTUMIEN KAUPUNGINOSA  
**MELLUNKYLÄ**  
17.4.-19.4.2020  
**KONTULA ELECTRONIC**  
**KURKIJAMIT** 15.5.  
**VESALAN PIHAKIRPPIS SUNNUNTAINA 24.5.**  
Koko perheen maksuton tapahtuma Kontulan ostarilla  
**OstariFestari**  
Helsinki-päivänä perjantaina 12.6.2020

turvallisuudesta Mellunkylässä. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

\* Tänä vuonna viidettä kertaa järjestettävä elektronisen musiikin ja taiteen festivaali Kontula Electronic tulossa jälleen Kontulan ostoskeskukseen ja sen lähiympäristöön. Festivaaliviikonloppuun ajankohta palaa omalle paikalleen, huhtikuun 17.4.-19.4. viikonloppuun. Tarjolla paljon maksutonta ohjelmaa. Tapahtuman yhteydessä järjestetään viimevuotiseen tapaan myös avoimia

keskustelutilaisuuksia lauantaina 18.4.

\* Kurkimäessä pidetään perinteinen KurkiJamit -lasten festari (ent. Skidirock) perjantaina 15.5. Vapaa pääsy.

\* Vesalassa luvassa jo perinteeksi muodostunut, suuri Vesalan Pihakirppis-tapahtuma sunnuntaina 24.5. klo 10-15. Vapaa pääsy.

\* Kesäkauden avaa jo 15. kerran järjestettävä Helsinki-päivän klassikoi-

hin lukeutuva Kontulan OstariFestari 12.6. Vapaa pääsy.

Lisäksi työn alla mm. Kontulan ostarin kehittämiseen liittyvä aluefoorumi, joka ajoittune touko-kesäkuun vaihteeseen, kun ostarin kieppeiltä järjestettävän ideakilpailun tuloksia saadaan... - Toukokuussa suunnitelmassa on järjestää Lions Liiton ja Ympäristöministeriön valtakunnallisessa yhteishankkeessa paikallinen Puhtaat Vedet -tapahtuma vesien/vesistöjen suojelemiseksi. Kyseessä on tässä tapauksessa Vesalan puro ja sen varsien siistiminen. - Kevääksi kaavaillaan myös Kontula kukkii ja viljelee -nimettyä tapahtumaa, jossa mm. Kostinkalliolle suunnitellaan kaupungin toimesta laatikoita, joita halukkaat voivat viljellä.

Myös monia muita erikokoisia tilaisuuksia ja tapahtumia on tuloillaan Mellunkylään keväällä ja kesällä, niistä parhaiten saa tietoa mm. Vetoa ja Voimaa Mellunkylään Facebook-sivuilta <https://www.facebook.com/VetoaJaVoimaaMellunkylaan>

**Larri Helminen**

Vetoa ja Voimaa Mellunkylään

## Parhaat maut arkeen ja juhlaan K-SUPERMARKET KONTUMARKETISTA!



**K Supermarket**  
KONTUMARKET

*Tavallista parempi ruokakauppa*

Kontulan ostari

puh. 09 3409 010, tarmo.linden@k-supermarket.fi  
Palvelemme: MA-PE 7-22, LA 8-21 ja SU 10-21.



**Julkaisija:** LC Helsinki/Kontula

**Toimitus:** Jyri Kurki

**Painatus ja Jakelu:** Raimo Rantala

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

**Sivunvalmistus** Painotalo Plus Digital

**Painopaikka:** Lehtisepät Oy, Tuusula



## Kontulan Kukka

Kontulan Ostoskeskus  
Ostostie 4  
00940 Helsinki  
Puh. 304880



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

Tarjolla kauniita  
ja erilaisia  
ammattitaidolla  
sidottuja  
kukkakimppuja.



Tarjolla laadukkaita  
ja kauniita  
orkideita.



*Ammattitaitoiset  
kukka-alan  
palvelut:*

*Kukkakimput  
Leikkokukat  
Ruukkokukat  
Viherkasvit  
Suruusidonta  
Vauvakimput  
Morsiuskimput  
Kuljetuspalvelu*

# RAYAN MARKET

**KONTULAN OSTOSKESKUS**  
(entinen posti)

- Tuoreet leivät,- halal lihat- ja vihannekset
  - Erikoisriisit,- mausteet- ja makeiset
- Pakasteina lihaa, kanaa, kalaa sekä vihanneksia
  - Runsas teevalikoima
  - Irtopähkinät erikoishintaan

## TARJOUS!

**Irto-Oliivit 1€ /100g**  
**Basmatiriisi 8€/5kg**

niin kauan kuin tavaraa riittää

## TERVETULO!



**Market**

**OMAN KYLÄN KAUPPA**

palvelemme  
ma-pe 7-22  
la 8-22  
su 10-21

**KIVIKKO**

## TÄRKEITÄ NUMEROITA:

# 112

## Yleinen hätänumero

**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

### **FYSIKAALISTA HOITOA JA HIERONTAA**

- **FYSIO KONTU OY** Jalkahoito  
Kontulan asemakeskus puh. 09 340 3113

### **LAKITOIMISTO**

- pekka.tiusanen@kontulanlakitoimisto.fi puh. 0400 457 022

### **MERIPELASTUS**

- puh. 0204 1000

### **TIEPALVELU AUTOLIITTO**

- puh. 0200 8080



Alppilan Autohuolto on tunnettu täyden palvelun autohuoltokonserni, jolla on seitsemän toimipistettä ja yli 20-vuoden toimintahistoria.

Alppila yhtiöiden yksiköt toimivat maailman johtavien autovalmistajien valtuuttamina merkkihuoltoina tuottaen takuun ja huolenpitosopimuksen sisältävät huollot sekä korjaukset.

**ALPPILAN**  
Autohuolto

Alppila | Pitäjänmäki | Konala  
075 326 5510 | 075 326 5515 | 075 326 5540



www.alppilanautohuolto.fi



Italian MM-kisoista hopeaa Suomeen tuonut Ari Lahtinen taistelee Luca Liberalia vastaan.

# Sokkopingistä leijonien tuella

## Sokkopingis?! Mikä ihmeen laji se oikein on?

Tämä on se tyypillinen reaktio, johon useimmiten törmään, kun kerron harrastamani laji. Eikä reaktio mikään ihme olekaan, silmät sidottuna oleminen ja pingis eivät välttämättä kuulosta siltä kaikkein luonnollisimmalta yhdistelmältä.

## Peli on kuitenkin aivan mahtava!

Sokkopingistä pelataan hieman alle nelimetrisellä kaukalomaisella pöydällä, jonka reunat estävät palloa karkaamasta ulos. Tarkoituksena on tehdä maaleja vastustajan päädyssä olevaan maalisyvennykseen. Pelaajilla on koko ottelun ajan päässään silmäsuojukset, joista ei näy mitään läpi. Pallon kulkua pitää siten seurata kuulon avulla. Tämän helpottamiseksi pallon sisällä on hauleja, jotka helisevät pallon liikkuessa.

Laji on varsinaisesti kehitetty näkövammaisista varten, mutta sitä voi pelata kuka tahansa. Silmäsuojien vuoksi sokeat, heikkonäköiset ja näkevät pelaajat ovat samassa tilanteessa pelipöydän ääressä.

Itse tutustuin lajiin näkövammaisen tyttärenti kautta, mutta peli imaisi minut lähes välittömästi mukaansa. Se tuntui avaavan kokonaan uudenlaisen maailman, kun näköhavainnot suljettiin pois. Raskaan työpäivän jälkeen on rentouttavaa uppoutua peliin, jossa ei ole näköärsyksiä. Koska kuulo on useim-



Sokkopingistä kahdessa polvessa: Solina ja Jussi Rosti.

mille toissijainen aisti näköön verrattuna, kuuluu keskittyminen edellyttää tavanomaista suurempaa valppautta – ja se puolestaan vie helposti ihanaan flow-tilaan.

Näkeväna pelaajana minulle on myös avautunut innostava tilaisuus toimia pelissä ajoittain paitsi pelaajan, myös valmentajan ja tuomarin rooleissa. Tämä monipuolisuus tekee harrastuksesta sitäkin tyydyttävämmän.

Sokkopingis tunnetaan eri puolilla maailmaa englanninkielisellä nimellä *showdown*. Pelin kehittivät kanadalaiset Joseph Lewis ja Patrick Yorkin 1960-1970-lukujen vaihteessa. Kansainvälisillä areenoilla sokkopingis esiteltiin ensimmäisen kerran vuonna 1980 Arnhemissä paralympialaisissa. International Blinds Sport Federation (IBSA) hyväksyi sokkopingiksen näkövammaisten viralliseksi kilpailulajiksi 1990-luvun alussa.

Suomi on kansainvälisessä vertailussa

erittäin vahva sokkopingismaa – kiistämättä aivan parhaiden maiden joukossa.

Suomi on tuonut kotiin naisten sarjassa yhteensä 7 MM-mitalia, joista 3 niitä kirkkaimpia. Kaksi kultamitalia on ripustettu Hanna Vilmin kaulaan ja yksi Jaana Pesarin kaulaan.

Miehet eivät ole vielä ylittäneet palkintopallin keskikorokkeelle MM-kisoissa, mutta mitaleita on saatu 3, helsinkiläinen Ari Lahtinen on voittanut sekä hopeaa että pronssia, ja samoin helsinkiläinen Teemu Ruuhonen kerran hopeaa.

Vuoden 2018 EM-kisoissa Suomi putsasi palkintopöydän ja toi mukanaan kaikki kolme jaossa ollutta kultamitalia (naisten sarja: Hanna Vilmi, miesten sarja: Olli Kytöviita, lisäksi joukkuepelin ykkössija).

Seuraavat sokkopingiksen arvokisat ovat SM-kilpailut, jotka järjestetään Helsingin Iris-keskuksessa 14.03.2020. Lions Club on aktiivisesti mukana sok-



Hanna Vilmi on naisten sarjan Euroopan mestari

kopingistoiminnassa. Leijonat mm. pyörittävät kisakanttiineita kotimaan turnauksissa, myös tässä tulevassa SM-turnauksessa. Uutena jännittävänä alueena tulee mukaan tuomaritoiminta. Helsingin SM-kisojen yhteydessä leijonille järjestetään tuomarikurssi. Tuomarivajaus on ollut ongelma sokkopingikselle parin viime vuoden aikana, mutta tämä asia saadaan toivottavasti ratkaistua leijonien korvaamattomalla avulla!

Sokkopingikseen ja hallitseviin mestareihin voi tutustua Leijonien perhe-riehassa Keinitien koululla 1.3. Paikalla on maajoukkuepelaajien lisäksi pelipöytiä ja valmentajia, jotka tutustuttavat pelitekniikkaan, joten kaikki halukkaat pääsevät pelaamaan!

Iris-keskuksessa (Marjanientie 74) on kaikille avoimet treenit tiistaisin ja perjantaisin klo 16.30-18.30. Ilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa kokeilemaan!

Jussi Rosti

# Kiinnostaako ohjelmointi??

**N**yt on erinomainen tilaisuus päästä mukaan Scratch-pikakurssille keskellä Kontulaa! Alan guru, **Tero Toivanen** - Scratch-ohjelmointikursseja opettajana Espoossa vetävä monitiosaaaja tulee 1.3. Keinutien koululle muutamaksi tunniksi johdattamaan kaikkia halukkaita **maksutta ja vapaasti** Scratch ohjelmoinnin ja pelaajaoppimisen maailmaan.

Ensimmäistä kertaa Kontulan Lions Club:in kunniakkaassa historiassa meillä on nyt ilo ja kunnia polkaista käyntiin erityinen **Perheriehan Diginurkkaus** Maaliskuun ensimmäisenä päivänä kello 12:00 Keinutiellä. Paikalla on tietokoneilla varustettu digitila höyrytettyinä veikeillä aiheilla ja esittäjillä!

Oletpa sitten nuori tai vanha, ohjelmoinnillinen ajattelu sopii kaikille. Perheriehan ohjelmointikoulu sopii erityisesti 10-15 vuotiaalle tytöille ja pojille, mutta mikään ei tietenkään estä tulemaan mukaan nuorempana – tai vaikka reilusti vanhempana?! Täl-

## SCRATCH -klubi

lä pikakurssilla on tarkoituksena antaa alkusysäyksen myötä valmiudet itse jatkaa ohjelmoinnin, ja yleisemminkin ongelmaratkaisutaitojen, syvällisempää opiskelua ja tutkimista pelaajaoppimisen keinoin – ehkä omatoimisesti ja/tai kaverien kanssa – käyttäen apuna nopeasti kehittyviä verkkoavointa itseopiskelualustoja.

Tässä tiivistelmä asiiasisällöstä:

### Tervetuloa oppimaan ohjelmointia Scratch:llä!

Kurssi jakautuu viiteen osaan: Lause, Silmukka, Ehtolause, Muuttuja ja Lista. Jokaisessa osassa on teoriaosuus ja haasteita, joilla voit kokeilla osaa-

mistasi ja harjoitella ohjelmointitaitoja. Haasteissa on tehtäviä, joissa käytetään pelaajaoppimisen metodia. Se on haastava, mutta tehokas tapa oppia ohjelmointia.

Saat ensiksi tietää, mitä pelaajaoppiminen tarkoittaa ja



Scratch kuvat: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0)

kuinka se auttaa sinua oppimaan ohjelmointitaitoja tehokkaasti.

Pelaajaoppimisen idea tulee Harold Jarchelta.

### Pelaajaoppiminen

Pelaajaoppiminen ei tarkoita oppimista pelaamalla peliä, vaan sitä tapaa, jolla pelaaja saattaa oppia uuden pelin uudessa ympäristössä. Pelaaja yrittää pelata peliä ilman ohjeita ja saattaa epäonnistua monta kertaa. Nämä epäonnistumiset ovat tärkeitä ja ne auttavat pelaajaa oppimaan pelaamaan peliä vähitellen. Virheiden tekeminen kehittää ratkaisumalleja. Jos pelaaja jää jumiin, hän pyytää apua online-foorumeilla. Ennen tai jälkeen sitä hän on saattanut jo pyytää apua ystävältä tai kollegalta. Kun pelaaja on löytänyt ratkaisun, hän voi jakaa sen muille. Tämä on hyvin lähellä sitä, kuinka monet ohjelmoijat ovat oppineet ohjelmointia ja kuinka he työskentelevät joka päivä.

Tässä ovat pelaajaoppimisen periaatteet jaettuina seitsemäksi kohdaksi, ja kuinka ne toteutuvat tämän kurssin haasteissa.

### 1. Ongelma ilman ratkaisua

- Haasteissa voi olla hyvin vähän tai ei ollenkaan ohjeita. Ne saattavat vain näyttää odotetun lopputuloksen.
- Haasteet mittaavat paitsi ohjelmointitaitoja, myös ongelmanratkaisukykyä.
- Turhautuminen ja ärsyntyminen taistellessa vaikean tehtävän kanssa ovat olennainen osa oppimisen prosessia.
- Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua, vaan niitä voi olla useita, toinen toistaan parempia.

### 2. Ratkaisu voidaan löytää ilman ohjeita

- On tärkeää kokeilla erilaisia ratkaisuja ja tehdä koodista koko ajan parempaa.

### 3. Virheet opettavat

- Yrityksen ja erehdyksen kautta oivallukseen.
- Virheiden etsiminen ja niiden ratkaiseminen saa aikaan syvällistä oppimista.

### 4. Virheitä tehdessä kehittyi ratkaisumalleja



**METROSUUTARIT.fi**

KONTULA HAKANIEMI KAMPPI TAPIOLA

- SUUTARI
- AVAINPALVELU
- KAIVERRUS/PAINATUS
- TEROITUS

puh: 040 587 2636



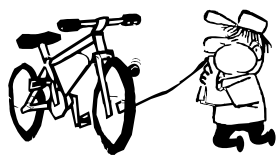
**Viherkasvit**  
3 kpl  
**10,-**



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

**Tarjousaika 26.2.-1.3.**

- POLKUPYÖRÄHUOLTO
- HUOLLETTUJA PYÖRIÄ EDULLISESTI



METROSUUTARIT.fi



**PYÖRÄKORJAAMO**

Kontulan Ostari, Keinulaudankuja 4

Tällä kupongilla

**KATSASTUSPAKETTI**

sis. pakokaasupäästöt

**50** euroa

Voimassa  
1.6.2020 asti.

HAKUS



**Herttoniemen  
Autokatsastus Oy**

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



- Ongelmanratkaisukyvyt kehittyvät.
- Ratkaisumallit tekevät uusien ongelmien ratkaisemisesta helpompaa.

#### 5. Avun hakeminen online-foorumeista

- Ohjelmoijat käyttävät online-foorumeita kuten Stack Overflow auttamaan löytämään ratkaisuja ohjelmointiongelmissa.

#### 6. Apua ystäviltä

- Aina voi pyytää apua kollegoilta ja muilta oppijoilta.

- Nykypäivänä ohjelmointi on hyvin pitkälle asiantuntijoiden välistä yhteistyötä.

#### 7. Ratkaisun jakaminen muiden kanssa

- Monet ohjelmoijat jakanut koodinsa GitHub:ssa ja muissa vastaavissa sivustoissa.

- Scratch-verkkosivustolla osoitteessa scratch.mit.edu on yli 30 miljoonaa projektia jaettuina.

Suomi tarvitsee enemmän ohjelmointia – ja lisää tulevaisuuden ohjelmoijia. Monella tavalla...

Lämpimästi tervetuloa!

Teksti: Jukka Korhikoski ja Tero Toivanen



Tero Toivanen

Kuvaaja: Julia Mansikka

## HELSINGIN ELÄINLÄÄKÄRIKESKUS

Koskenhaantie 34, puh. 342 4330

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

Asukasläheistä, asiantuntevaa  
isännöinti- ja huoltopalvelua

## KURKIMÄEN HUOLTO OY

Veteraanikuja 1, 00940 Helsinki  
puh. 342 4020


 saintex

### Näistä meidät tunnetaan

- Puhtaat rappukäytävät*
- Turvalliset ja siistit pihat*
- Nopea päivystysapu*
- Suunnitelmallinen kiinteistönpito*
- Tuttu kiinteistöhoitaja talonmiehenä*

Liity tyytyväisten asiakkaittemme joukkoon.

 Kontulanakaari 1 a (Keskusaukio) • 00940 Helsinki

 (09) 342 4200

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

 [asiakaspalvelu@kontulanhuolto.fi](mailto:asiakaspalvelu@kontulanhuolto.fi)



**KONTULAN HUOLTO OY**  
Huolellista isännöintiä ja kiinteistöhoitoa vuodesta 1964

# Liikuta Lasta – tarina yhdistyksestä jollaiselle Suomessa on tarvetta

**P**orvoollaisen Liikuta Lasta Ry:n tarina sai alkunsa viisi vuotta sitten, yhdistyksen puheenjohtajan, Aki Hirvosen huomattua kuinka mediassa jatkuvasti päiviteltiin suomalaisten lasten ja nuorten huonoa kuntoa. Perusteellisen selvitystyön jälkeen perustettiin Liikuta Lasta Ry luomaan maksutonta, matalan kynnyksen liikuntaa kaikille suomalaisille lapsille ja nuorille.

Toimintamme käynnistyi heti vauhdilla. Yhteydenotot Porvoolaisiin kouluihin aloitettiin välittömästi yhdistyksen perustamisen jälkeen. Koulut lähtivät innolla mukaan ja pian jo ensimmäiset Liikuta Lasta Ry:n vetämät liikuntatunnit starttasivat Porvoolaisissa kouluissa.

Toimintamme kantavana ajatuksena on mennä oppitunneille ja tuoda oppilaat eri alojen ja liikuntamuotojen pariin. Juuri tämä erottaa toimintamme oleellisesti muusta lasten ja nuorten hyvinvointiin tä-



Liikuta lasta -tiedotustilaisuus.

täväästä toiminnasta.

Jo aloittaessamme saimme oppitunneille mukaan useita eri lajien huippu-urheilijoita. Aloitimme itsepuolustuslajeista ja saimme tunneille heti mukaan Jiu-jutsun kuusinkertaisen suomenmestarin. Lapset olivat innoissaan saadessaan oppia lajin saloja parhaalta mahdolliselta opettajalta. Vuosien varrella olemme vieneet op-

pitunneille personal trainereita, Korisliigan tämän hetkisen ykkösjoukkueen Helsinki Seagullsin pelaajia, kiekkoilijoita, muiden palloilulajien edustajia. Lista on pitkä. Yhdistyksemme toiminnan virallisena suojelijana toimii raskaan sarjan huippunyrkkeilijä Robert Helenius.

Ensimmäisenä toimintavuonnaamme tavoitimme toiminnallamme yli 10 000 las-

ta ja nuorta, tavoitteeksi olimme asettaneet viisituhatta. Vuosien kuluessa olemme saaneet muuttumattomilla resursseilla kasvatettua yhdistyksen toimintaa niin, että tavoitamme toiminnallamme vuosittain jo 50 000 lasta ja nuorta.

Vuosien kuluessa olemme laajentaneet toimintaamme myös koulujen ulkopuolelle, aina maksuttomasti. Olemme järjestäneet kymmeniä avoimia tilaisuuksia kouluissa iltaisin, laajentaneet toimintaamme myös vanhusten hyvinvointiin ja viimeisimpänä jalkautaneet toimintamme myös kehitysvammaisten pariin. Viime keväänä kehitysvammaisille järjestämämme Unelmiä päivä-tapahtumaan otti osaa lukuisa määrä vammaisia lapsia. Päivän aikana lapset saivat pukeutua haluamukseen supersankariksi, paikalla oli myös virallinen kuvaaja, trubaduuri ja taikuri. Päivä onnistui jopa yli odotustemme.

Kuluvana vuonna juhlistamme viisivuotista taipalettamme liikunnan ja lasten ja nuorten hyvinvoinnin parissa. Juhlavuodelle olemme suunnitelleet useita yllätyksiä, joista varmasti kuullaan lisää vuoden kuluessa.

Olemme onnistuneet vakiinnuttamaan toimintamme niin, että Porvoossa meillä on tällä hetkellä muiden pääkaupunkiseudun tapahtumien lisäksi neljä vakituista tapahtumaa viikossa – pysymme kiireisinä, juuri niin kuin olemme aina toimoneet!

Olemme varmoja, että tulemme kohtaamaan järjestämissämme tapahtumissa myös teidät!

**Mika Hirvonen**  
Varapuheenjohtaja  
Liikuta Lasta Ry

Kotisivut: [www.liikutalasta.fi](http://www.liikutalasta.fi)  
Facebook: <https://www.facebook.com/Liikuta-Lasta-Ry-1440648776228581/>

**INARIA®**  
Millilleen.

Liukuovet ja kaapistot millilleen



Meiltä saat mittatilauksena laadukkaat ja näyttävät kotimaiset Inaria-liukuovet ja -kaapistot paikoilleen asennettuna.

Tervetuloa Inaria Studio Itä-Helsinkiin valitsemaan!

**Margo Kangasniemi**

Puhelin 040 736 5385

[margo.kangasniemi@inaria.fi](mailto:margo.kangasniemi@inaria.fi)

[www.facebook.com/inariastudioitahelsinki/](http://www.facebook.com/inariastudioitahelsinki/)

**Lions Club  
Perherieha-  
kampanja**

**Mittakäynti.....0 €  
Suunnittelu.....0 €  
Asennus.....0 €**

**Inaria-rahoituksella: 3 kk:n koroton ja kuluton maksuaika\***

Meiltä myös erikoisyyvät kaappirungot, kysy lisää.

**INARIA MAX®**



\*Rahoituksen myöntää OP Yrityspankki Oy. Tutustu ehtoihin ja mallilaskelmaan sivuillamme: [inaria.fi/rahoitus](http://inaria.fi/rahoitus)

Osallistuja Unelmienpäivä  
tapahtumassa.



## Kevään Säveliä



### Laura Voutilainen & Walteri Torikka

Hyväntekeväisyyskonsertti

Mikaelinkirkossa perjantaina 27.3.2020 klo 18

Konsertin juontaa Heidi Sohlberg ja Juha Saunamäki.

Kahvio klo 16.30 alkaen Yhteisvastuun hyväksi.



Liput 30 € ennakoon Lions Club Kontula/Jyri Kurki p. 050 550 2505

**Secodi**  
MOOTTORIT | VARAOSAT | HUOLTO

Perkins-maahantuoja  
Ranska, Suomi, Viro, Espanja ja Turkki

**Perkins**  
THE HEART OF EVERY GREAT MACHINE

## Uudet edistykselliset Perkins-teollisuusmoottorit

YLI 1000 LAITEVALMISTAJAA LUOTTA A PERKINS-LAATUUN.



Perkins tarjoaa laajan valikoiman eri päästöloukkien teollisuusmoottoreita, teholuokissa 10 kW - 225 kW. Uusimmat tekniset ratkaisut asennusvalmiina toimituksina.



400-sarja  
10-50 kW



854-sarja  
45-86 kW



1200-sarja  
60-225 kW



904-sarja  
50-100 kW

☆ PERKINS-UUTUUS ☆  
SYNCR0-MOOTTORIPERHE

PERKINS - EDELLÄKÄVIJÄNÄ JO VUODESTA 1932

SECODI - PERKINS-MOOTTOREIDEN ASIAANTUNTIJA

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

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



# Lihaskuntoharjoittelu – Tärkeä osa jokaisen aikuisen elämää

**L**ihaskuntoharjoittelu on erittäin tärkeä osa jokaisen aikuisen elämää; UKK –Instituutti määritteli uudeleen liikuntasuosituksen vuonna 2019. Edellinen suositus oli vuodelta 2009. Ohjeita oli aikakin jo päivittää, sillä tutkimustieto sekä muu nykytietämys on todistanut lihaskuntoharjoittelun hyödyt niin nuorilla kuin vanhemmillakin. Näin ohjeita täsmennettiin vastaamaan tätä vuosikymmentä.

Lihaskuntoharjoittelua tulisi olla 2 kertaa viikossa uuden suosituksen mukaan. Tämän lisäksi rasittavaa liikkumista tulisi olla 1h 15min viikossa ja reipasta liikumista 2h 30min viikossa. Liikuntaa tulisi siis olla monipuolisesti pitkin viikkoa. Muina aikoina kevyttä liikkumista tulisi olla mahdollisimman usein sekä taukoja paikalla oloon aina mahdollisuuksien mukaan.

Olemme koostaneet yllä mainittujen suositusten perusteella lihaskuntoharjoitteluun liittyen sarjan harjoitusliikkeitä. Liikkeet tulee aina tehdä rauhassa ja keskittyen sekä kuunnellen omaa kehoa. Hyödynnä ammattilaisen ohjausta, mikäli se on mahdollista.

## Vinkki!

Harjoitusliikkeet voi myös tehdä omalla kehonpainolla. Kuntosalilla tehdyt harjoitteet ovat paljon tehokkaampia ja turvallisempia, sillä painovastuksen valinta voidaan tehdä hyvinkin tarkasti yksilöllisen kuntotason mukaan. Kehittymisen myötä sitä on myös mahdollista vaihtaa tulosten takaamiseksi.

Vapailta painoilla tehtävät harjoitteet lisäävät harjoitteiden vaativuustasoa samalla, kun tehokkuus lisääntyy. Tämä johtuu tuki-lihasten käytön aktivoimisesta.



## Esimerkki harjoitusohjelmasta

Lämmittele huolellisesti 10 minuuttia. Valitse 6-8 liikettä. Tee jokaista liikettä 3x15 toistoa. Aloita aina uusi liike heti, kun et enää ole hengästynyt. Jäähdyttele 5-10 minuuttia. Muista venyttely.

## Kontulalaisella räppärillä Hassan Maikalilla on paljon sanottavaa

**H**arvoin artisti pääsee ensimmäisellä keikallaan esiintymään yleisölle, jonka eturivissä istui tasavallan presidentti Sauli Niinistö. Hassan Maikal juonsi Kontulan nuorisotalolla tilaisuutta, jossa tasavallan presidentti vieraili. Hassan Maikal esitti oman kappaleensa, Kotimaa.

Tapahtuma televisioitiin ja keikka meni hyvin. Maikal kertoi, että oli ilo keskustella presidentin kanssa, joka kyseli kappaleesta ja syntyaustoista.

Hassan Maikal on syntynyt Tampereella ja hän asuu Kontulassa. Hassan Maikal on nykyisin kiireinen artisti, joka on esiintynyt monissa kansainvälisissä tapahtumissa.

Hassan Maikal tuli tunnetuksi valtakunnallisesti, kun hän julkaisi Maan tavalla –kappaleen. Hänet tunnetaan myös räpistään Ongelmii on sekä monikulttuurisuuden ja tasa-arvon puolesta puhujana. Nykyisin Maikal keikkailee säännöllisesti ja hän on jo julkaissut useita sinkkuja. Varmaan unelmissa on oman albumin julkaiseminen.

Onnea ja menestystä! Pidetään yhdessä peukkuja!

Teksti **Martti Häkkänen**  
Kuvat **Hassan Maikal**





**Jalkaprässi** – Tärkeä alaraajoja vahvistava yleisliike

**Ylätalja** – Ryhdin kannalta yksi perusliikkeistä

**Pystypunnerrus** – Olkapään liikkuvuuden kehittämiseen

**Vatsarutistus** – Keskivartalon lihasten vahvistamiseen

**Soutu** – Ryhtiliikkeiden kuningas

**Pakarapotku** – Oikeanlaisen kävelyn perusta on oikea pakara-aktivaatio

Kuvat: Simo Lempinen

Kuvauspaikka: Forever Myllypuro

Mallitreenaajat: **Hani Jarva, Katariina Taskinen**  
Forever Myllypuro

Täyden palvelun liikuntakeskus Myllypurossa. Meiltä löydät mm. kuntosalin, jumpat ja sisäpyöräilyn sekä kattavat ohjaus- ja asiantuntijapalvelut sekä hieronnan.



## UUDEN MAKEIN PÄIVÄ VIETETÄÄN FAZERILASSA

Fazer Experience Vierailukeskus tarjoaa iloa ja elämyksiä kaikenikäisille. Tutustu kiehtovaan näyttelyyn, Fazer Caféhen ja myymäläämme.

Osta liput ennakkoon  
näyttelykierrokselle  
[visitfazer.com](http://visitfazer.com)

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

## Kaikki lasituspalvelut pääkaupunkiseudulla.

... jo vuodesta 1983.

**Huom!**  
Lämpölasit  
suoraan  
valmistajalta!

- 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)

## Ateriatarjous

Ateriatarjoukseen sisältyy listalta  
valitsemasi **PIZZAT** norm. koko (ei oma valinta).  
**KEBABIT, RULLAT ja SALAATIT**



**Ateria 1.**  
**Kaksi annosta 20,60**  
+ 1,5 ltr juoma. **TOIMITETTUNA**  
Voimassa toistaiseksi. Mainitse ateriarista tilatessasi.

Kontula ostoskeskus, 00940 Helsinki  
puh. 09 340 4300, puh. 09 565 3945

**PALVELEMME:**

- ma-to 10-22
- pe 10-23
- la 11-23
- su 11-22

**Kalkan**  
PIZZA-KEBAB-GRILLI

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



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



# Kontulan monet kasvot

**Kerrostalo-Kontula nousi 1960–1970-luvuilla muutamassa vuodessa kallioiden ja soiden täplittämään mäntymetsään. Sakeran urheilukenttä ja Lampipuisto olivat 1960-luvulla upottavaa suota, jolla kanervaa, juolukkaa, karpaloita ja lakkoja. Ostoskeskuksen paikalla sijainneen sorakuopan rinteessä pesi törmäpääskyjä. Rintinpolun jalkapallokenttien tienoilla laidunsi lehmiä ja kasvoi perunaa 1970-luvun alkuvuosiin saakka.**

**K**ontulan varhaisempi asutus muodostui parin maatilan lisäksi sodan jälkeen rakennetuista rintamamiestaloista. Alue liitettiin Helsingin kaupunkiin vuonna 1946 ja sen kerrostaloalueiden kaavoittaminen alkoi vuonna 1961. Autoistuminen huomioitiin varaamalla jokaiselle asunnolle autopaikka, vaikka tavallisella perheellä ei ollut vielä autoa.

Helsingin kaupunginvaltuusto luovutti vuonna 1962 Kontulan Sato Oy:n, Asuntokeskuskunta Hakan ja kaupungin rakennettavaksi. Tämä mahdollisti 190 hehtaarin alueen toteuttamisen yhtenä kokonaisuutena. Kunnallistekniset työt alkoivat vuonna 1963 ja talojen rakentaminen käynnistyi keväällä 1964.

Kaupunki ja rakennusyhtiöt järjestivät lähiön perustamiskirjan juhlallisen muuraustilaisuuden 18. maaliskuuta: ”Tulokoon Kontulasta merkkipaalu ponnisteiluissa, joiden tarkoituksena on asuntopulan voittaminen ja asunto-olojemme parantaminen kaupungin ja yleishyödyllisten asuntotuottajien yhteistyön avulla.”

## Naapurintieltä se alkoi

Ensimmäiset asukkaat muuttivat Kontulaan jo marraskuussa 1964 Naapurintien Arava-taloihin. Helsingin kaupungin ensimmäiset vuokratalot valmistuivat seuraavana vuonna Kontulankujalle. Rakennusvaihe päättyi 1970-luvun alussa, jolloin Kontulassa asui yli 20 000 ihmistä.

Isot ja valoisat asunnot tuntuivat tuloikkaista ylellisen väljiltä. Kontula näytti lunastavan lupaukset nykyaikaisesta asumisesta. Julkinen sanakin silitti myötäkarvaan Kontulaa, joka oli lähiöistä suurin ja kaunein – duunareiden Tapiola. Työväestön lisäksi uudelle alueelle muutti nuoria keskiluokkaisia perheitä.

Huutavan asuntopulan vallitessa ei juuri arvosteltu aluerakentamisen eikä elementtituotannon sanelemia arkkitehtonisia ratkaisuja. Kaupungin varovainen suhtautuminen esti kuitenkin suurimmat virheet ja Kontulasta tuli väljästi rakennettu. Rakennusliikkeet olisivat halunneet rakentaa Kontulaan tiheimmin ja pelkistetympiä taloja.

Kontulasta tuli ensimmäinen asuinalue, jolla huoltotyöt keskitettiin alueelliselle huoltoyhtiölle, Kontulan Huollolle. Kontulasta tuli Myllypuron ohella myös kaukolämmön kokeilualue. Lämpöä alueille alkoi tuottaa Myllypuron uusi hiilivoimala.

## Keskipisteeksi ostari

Lähiön keskipisteeksi nousi vuonna 1967 ostoskeskus, joka oli kookkaampi kuin

Puotinharjun pari vuotta aiemmin valmistunut, siihen asti maan suurin ostari. Kontulan ostari kuului jopa Pohjoismaiden suurimpiin. Sen 400 auton pysäköintipaikka tuntui 1960-luvulla isolta. Hiukan yli 1100 neliömetrin Kotikontu oli maan suurin K-kauppa.

Uuden asuinalueen palveluissa löytyi puutteita ostoskeskuksen valmistutuakin. Kontula-lehti 3/1967 valitti, ettei alueella vielä ollut elokuvateatteria, kirkkoa, poliisiasemaa, ravintolaa, taksiasemaa, ”terveydenhoitoasemaa”, uintimahdollisuuksia eikä urheilukenttää.

Puutteet korjautuivat vähitellen. Ostoskeskuksen laajennusosaan sijoituivat vuonna 1970 nuorisotilat, terveysasema, uimahalli ja ravintola Kolmospesä. Kirjasto ja varsinaisen nuorisotalo valmistuivat vuonna 1975. Kirkkona palveli vuosina 1969–1986 tilapäinen parakki. Mikaelinkirkko vihittiin käyttöön vuonna 1988.

Kunnollinen urheilukenttä valmistui vasta vuonna 1978 Rintinpolulle. Jusleniuksen tilan entisen pellon muokkaaminen urheilukentäksi oli alkanut kaksi vuotta aikaisemmin. Alkuvuosina ”Rintarin” kenttää käyttivät ahkerasti sekä KontU:n jalkapalloilijat että Kunnan yleisurheilijat.

## Yhdistysten luvattua maata

Kontulalaiset perustivat lyhyessä ajassa kymmeniä yhdistyksiä: mm. Kontula-Seuran, Lions-klubin, marttayhdistyksen, monia puolueiden paikallisosastoja ja Suomi-Neuvostoliitto-Seuran osaston – ja kaksi urheiluseuraa.

Urheiluseuran tarpeellisuudesta kontulalaiset olivat yhtä mieltä. Poliitikka saneli kuitenkin sen, että lokakuussa 1966 perustettu alueen ensimmäinen seura, Kontulan Kunto, liittyi Työväen urheiluliittoon. Suomen valtakunnan urheiluliiton kannalla olleet perustivat vuoden 1967 puolella Kontulan Urheilijat.

Ihmiset kokivat Kontulan olevan pikkukaupunki tai suuri kylä. Jo yksittäisissä taloissa asui suuren maalaiskylän verran väkeä. Lähiökulttuurin kehitykseen vaikutti se, että uusiin asuntoihin muutti sekä stadilaisia että maalla kasvaneita. Suoraan landelta Kontulaan ei juuri muutettu, siitä pitivät aravalainakäytännöt ja kaupungin vuokra-asuntoehdot.

Asukkaiden epävirallinen yhteistoiminta oli vilkasta. Pihojen, pysäköintialueiden ja yhteisten tilojen kunnostus tarjosi luontevan tilaisuuden tutustua saman talon asukkaisiin. Talkoohenkeä riitti myös urheiluseuratoimintaan.

## Kauhea Kontula?

Julkinen sana lopetti kuhertelun lähiöiden kanssa 1960-luvulla. Se löysi apati-aa ja ennen kaikkea pelottavaa nuorisoon. Seura-lehti väitti marraskuussa 1967, että ”Kontulan kaltaisessa pääkaupungin suur- lähiössä ei nuorille muuta ajanvietettä ole kuin tappelu ja ilkeä.”

Otsikoihin ei yltänyt se, että Kontulassa järjestettiin paljon toimintaa nuorille. KontU:n puheenjohtaja Matti Höök piti Ilta-Sanomissa elokuussa 1969 mielekästä vapaa-ajantoimintaa poliisivalvontaa parempana keinona. Poliisin oli hänen mielestään puututtava asiaan, mikäli muut keinot osoittautuivat tehottomiksi.

Ulkopuolisten silmissä Kontulasta tuli Tampereen Hervannan ohella lähiökurjuuden tunnetuin vertauskuva. Tulevaisuuden Suomea Viikko-Sanomissa vuonna 1975 hahmotellut Arto Paasilinna ennusti, että lähiöitä räjäytetään pian maan tasalle:

”Iloisina ihmiset muistelevat Kontulan ja Myyrmäen räjäytyksiä: nämä lähiöt poistettiin uudenvuodenyönä 1996, ja kerrotaan, että maa olisi vavahdellut Lahdessa asti.”

Kontulalaiset itse eivät ole tunnistanee julkisuuden luomaa kuvaa alueestaan, vaan ovat aina arvostaneet asuin- ympäristöään. Kontulan maine sai uusia piirteitä 1980-luvulla. Alueelle toivat myönteistä julkisuutta mm. KontU:n jalkapalloilijat ja rock-bändit, joista tunnetuin oli Hearhill.

Lähiön luonne muuttui oleellisesti, kun metroliikenne avasi nopean suoran yhteyden Helsingin keskustasta Kontulaan lokakuussa 1986. Metromatka Rautatientorilta Kontulaan kestää 18 minuuttia.

## Muuttuva alue

Asukasmäärä kääntyi Kontulassa laskuun jo 1970-luvulla. Väkiluvun pienentyminen johtui useista syistä. Syntyvyys laski 1970-luvulla koko Suomessa ennätysalennuksen alhaiseksi. Kontulassa lapsia syntyi 1970-luvun lopussa vain kolmannes 1960-luvun huippuvuosien määrästä. Nuoria muutti pois lapsuudenkodeistaan ja alivuokralaisten osuus väheni.

Vesalan kerrostalojen rakentaminen alkoi 1970-luvun alussa ja se jatkui metron myötä 1980-luvun lopulla. Kurkimäkeen valmistui uusi asuinalue 1980-luvun puolivälissä. Kivikon talot on tehty vuosituhannen vaihteen kahden puolen.

Syvä talouslama 1990-luvulla merkitsi suurta käännettä Kontulan historiassa. Ennen lamaa Kontula oli tilastol-

lisesti monessa suhteessa hyvin lähellä Helsingin keskiarvoja. Vain koulutustaso oli selvästi alempi kuin Helsingissä keskimäärin. Lamavuosina katosi runsaasti työpaikkoja, joihin ei vaadittu koulutusta. Nämä duunit eivät ole tulleet takaisin, mikä näkyy yhä Kontulan Helsingin keskiarvoon verrattuna kaksinkertaisissa työttömyyslukuissa.

Alueen luonteeseen on vaikuttanut myös ulkomaalaistaustaisten huomattavasti kasvanut osuus. Lamavuosina Kontulasta muutti suuri määrä inkeriläisiä paluumuuttajia ja Suomeen tulleita pakolaisia. Vuonna 1992 kontulalaisista 2,1 prosenttia puhui äidinkielenään muuta kuin suomi tai ruotsi. Vuonna 2007 yli 15:n prosentin Kontulan alueella asuvan äidinkieli oli muu kuin jompikumpi kotimainen.

## Kontula – kotiseutu

Kontula on tuhansille ihmisille rakasta kotiseutua. Tunneside on usein jopa keskimääräistä vahvempi, sillä kontulalaiset ovat joutuneet pohtimaan suhdettaan asuinpaikkaansa enemmän kuin suomalaiset keskimäärin, niin paljon Kontulaa on julkisuudessa moitittu.

Viheralueet ja asuminen lomittuvat Kontulassa luontevasti. Alueen perusvärit – männynvihreä, taivaansininen ja betoninharmaa – yhdistyvät alueella komeasti. Uutta ilmettä on tuonut hillitty täydennysrakentaminen. Taloja on noussut mm. purettujen lähikauppojen tonteille. Talojen välisiin puistomaisiin metsiin ei ole onneksi koskettu.

Liikunnalliselle ihmiselle Kontula on mitä parhain asuinpaikka. Käytössä ovat lähietäisyydellä Kontulan omat palvelut, Kivikon rakenteilla oleva liikuntapuisto ja Myllypuron runsas tarjonta.

Kontulan julkisuuskuva on muuttunut monisärmäisemmäksi 2000-luvulla. Ongelmien lisäksi esille ovat päässeet alueen vahvuudet: hyvät palvelut, urbaani luonnonläheisyys ja pingottamaton elämäntapa.

Kontula on kiehtovan moniselitteinen. Menestyjät, pärjääjät ja syrjäytyneet elävät alueella lähekkäin. Kontulassa on eletty tuiki tavallista elämää, mutta täältä on myös noussut omaperäistä kulttuuria – hapanta kuin suo, karheaa kuin betoni, kovaa kuin kallio, pehmeää kuin sammal.

**Jouko Kokkonen**

Kuva: Kontula vuonna 1971. (SKY-FOTO Möller / Helsingin kaupunginmuseo)



# HumiCenter

KOKONAISVALTAISTA KOSTEUDENHALLINTAA



- KARTOITUKSET • KUIVAUKSET
- VEDENERISTEEN TARKASTUKSET
- MÄRKÄTILAVALVONTA

toimisto@humicenter.fi • 010 231 2900  
jarmo.lehtinen@humicenter.fi • 050 388 2414  
www.humicenter.fi

# HYVÄN PALVELUN APTEEKKI

www.kontulanapteekki.fi



Kanta-asiakaskortti



Sijaitsemme Alkon vieressä.

**MEILLÄ KANTA-ASIAKKUUS KANNATTAA:**  
Saat heti 2,5 % alennusta ostoksista\* sekä lisäksi hyviä kampanjatarjouksia.

\* alennuksen saa itsehoito lääkkeistä ja muista itsehoitotuotteista

## KONTULAN APTEEKKI

Ostostie 4, Kontulan ostoskeskus, puh. 09 3505080. Palvelemme ma-pe 8-21, la 9-18 ja su 12-18

## Solabíol

EKOLOGISET TUOTTEET  
LUONNONMUKAISEEN  
PUUTARHAN HOITOON.

TUHOHYÖNTEISTEN TORJUNTA  
RIKKAKASVIEN TORJUNTA  
LANNOITTEET



www.puutarhasielamaan.fi • Puutarhasi elämään

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



## HT-Kiinteistöpalvelu Oy

Luotettava Kumppani

### YMPÄRIVUOTISTA HUOLENPITOA HT-KIINTEISTÖPALVELU OY

Aloitimme toimintamme vuonna 2005 ja olemme kasvattaneet kymmenessä vuodessa toimialuettamme merkittävästi. Asiakkaamme luottavat työmme laatuun ja meidät on valittu Menestyjäyritykseksi vuonna 2015. Toimintamme on vastuullista ja palvelumme joustavat juuri teidän kiinteistöenne tarpeiden mukaisesti.

Oman laajan laitteistovalikoimamme avulla voimme tarjota juuri oikeata palvelua niin pienille taloyhtiöille kuin suurille kiinteistöillekin pääkaupunkiseudulla.

### MIKSI VALITA MEIDÄT?

- ✓ Hyvä luottokelpoisuus
- ✓ 100% Kotimainen huoltoyhtiö
- ✓ Ammattitaitoa jo vuodesta 2005
- ✓ Päivystämme koko vuoden 24h
- ✓ Laaja ja monipuolinen palvelu
- ✓ Henkilökohtaisempi palvelu

Ulkoalueiden hoito  
Porrashuoneiden siivous ja vahaus  
Ikkunoiden pesut  
Korjaukset ja huollot  
Maanrakennustyöt  
Viheralueiden hoito  
Lumityöt ja liukkauden torjunta  
Ovenavauspalvelu ja pääsynhallinta

Kattolumityöt ja lumen poiskuljetus  
Energianseuranta  
Valaisinhuolto  
Sisäilman laadunvalvonta ja säätö  
Kiinteistövalvomoiden hoito

**Päivystys 24h joka päivä**  
**0400 700 611**

Sahaajankatu 48 B 00880 Helsinki  
Puhelin 0400 850 735

www.htkiinteistopalvelu.fi  
myynti@htkiinteistopalvelu.fi



VAHVA VUODESTA 1868

TARJOUKSET VOIMASSA  
HERTTONIEMEN STARKILLA 15.3. ASTI.  
TARJOSTUOTTEITA RAJOITETUT ERÄT.

# MEILTÄ KAIKKI VAHVAAN RAKENTAMISEEN MYÖS KONEET SISÄ- JA ULKOREMONTTEIHIN.

Ota ammattilainen avuksi omaan projektiisi.  
Hyödynnä vastuumyyjän ja sisustussuunnittelun palvelut.

**TERVETULOA!**

**-50%**



TRIOFLOOR

## PARKETTI SAARNI NATUR

- 2-sauvainen, valkomatta
- 3,13 m<sup>2</sup>/pkt
- myydään täysin paketein, 33RX

**1990** m<sup>2</sup>

Norm. 39,90 €



**-25%**

**4900** ast.

Norm. 65,50 €

**RAW**

## SISÄMAALI RAW

- 10 litraa, täyshimmeä, valkoinen
- (4,90 €/l), 34OU

**-33%**



## YLEISTELAPAKKAUS

- leveys 18 cm, NY34

**500** kpl

Norm. 7,50 €



## KODIN SIVELLINARJA BLUE

- 3 sivellintä, 30/50/70 mm
- tukeva puuvarsi, 22LV

**-49%**

**690** srj

Norm. 13,70 €



VAHVA VUODESTA 1868

**RENT**

## AVAA OVI VAHVAAN RAKENTAMISEEN



**STARKRENT.FI**

## VAHVA RAKENTAJA SEN YMMÄRTÄÄ

kaikkea ei tarvitse omistaa. STARKilta vuokraat syksyn työmaille helposti lisää valoa, lämpöä ja tehoa.

## MEILTÄ RAKENNUSKONEET ISOIHIN JA PIENIIN KOHTEISIIN

1. Valitse vuokrattavat tuotteet.
2. Päätä vuokrauksen kesto.
3. Tilaa tuotteet myymälästä.
4. Nouda tuotteet myymälästä tai pyydä toimitus työmaalle.
5. Palauta tuotteet sovittuna ajankohtana.

## HERTTONIEMI ARKISIN KLO 6.30-17

Soita puh. 093 541 2299  
vuokraus.herttoniemi@stark-suomi.fi

www.stark-suomi.fi • starkrent.fi

**NYT ON HIENOA OLLA HELSINKILÄINEN REMONTOIJA.**

STARK HERTTONIEMI | SAHAJANKATU 6, 00880 HELSINKI | AVOINNA MA-PE KLO 6.30-19, LA KLO 9-16.