



2013

Lions Club Espoo/Keskuksen julkaisu alueen yrityksille, yhteisöille ja yksityistalouksille.

Nº:20

Palveleva Leijona

Minigolfrata on palvellut asukkaita jo 20 vuotta

Minigolfrata Kirkkojärvellä avaa taas ovensa toukokuussa

Rata sijaitsee vanhalla tutulla paikalla Kirkkojärven koulun, Kuninkaantien lukion ja Kaivomestarin uimahallin naapurissa. Virallinen osoite on Kaivomestarinntie 8. Rata uusittiin täysin vuonna 2008 ja se on otettu erinomaisesti vastaan. Pelaajia kesäkaudella on noin 2 500. Kynnys tulla pelaamaan on matala ja tämän huomaa myös radalla. Monet lapset ja nuoret odottavat jo malttamattomina portin takana ennen radan avaamista.

Rata koostuu 18 erilaisesta peliväylästä täyttäen viralliset kil-

pailuvaatimukset ja näin ollen se on hyvin kilpailukykyinen pääkaupunkiseudun muiden ratojen kanssa.

Radalla järjestetään kesäkuussa Firmaturnaus, joka on jo monen vuoden perinne. Yritykset, eri porukat, kuten esimerkiksi koulujen opettajat voivat osallistua turnaukseen. Joukkue koostuu neljän hengen ryhmästä ja samasta firmasta voi olla montakin ryhmää. Firmaturnaus järjestetään tänä vuonna 12.6.2013. Tästä on ilmoitus muualla lehdessä.

Viime vuosien kovat talvet

ja monet tulvat ovat rasittaneet ratoja, joten joudumme kunnostamaan tai täysin uusimaan muutamia ratoja. Kevään etenemisestä ja kunnostustöistä riippuen avaamme radan toukokuun toisena viikonloppuna ja rata on kaikkina päivinä auki elokuun loppuun asti.

Rata on avoinna

- arkisin klo 17.00 - 21.00
- viikonloppuisin klo 13.00 - 21.00

Pelilippujen hinnat

Aikuisen yhden pelin hinta on 5,00 euroa ja lasten lipun hinta on 3,00 euroa. Voit myös ostaa 10-pelin sarjalipun, jolloin yhden pelin hinta tulee edullisemmaksi.

Radalla toimii myös kiosk, josta saa ostaa virvokkeita.

Radan päivystyksestä ja kunnossapidosta huolehtivat vapaaehtoisvoimin ja korvauksetta Espoon Keskus Lionsit. Minigolfradan tuotto käytetään lyhentämättömänä LC Espoo Keskus avustuskohteisiin, mm.:

- nuorisovaihtoon ja nuorisoleireihin
- vanhuksiin
- vammaisiin
- stipendeihin alueen kouluihin
- apuna yksityisille henkilöille ja perheille
- Lions Quest -koulutukseen, jossa opettajia koulutetaan valistamaan lapsia ja nuorisoa tuntemaan vastuuta itsestään ja elämään ilman huumeita.

Otamme mielellämme vastaan koululuokkia ja työporukoita pelaamaan ja nauttimaan pienestä kisailusta. Sopimuksesta voimme olla auki normaalin aukioloajan ulkopuolella.

Käy tutustumassa klubin kotisivuihin osoitteessa www.lc-espookeskus.fi. Sivustolla on tietoa radasta ja aukioloajoista.

Minigolf on mukava peli - tule mukaan pelaamaan! Toivotamme alueen asukkaat lämpimästi tervetulleiksi radalle taas toukokuussa 2013!

Lions Club/Espoo keskus
Ratatoimikunta, Ilpo Lintula



Kutsu Minigolf – Firmaturnaukseen ke 12.6.2013

Lions Club Espoo/Keskus järjestää Firmaturnauksen 12.6.2013 klo 18.00 alkaen minigolfradallamme Kirkkojärvellä.

*Yritykset ja yhteisöt voivat osallistua neljän hengen joukkueella.
Osallistumismaksu on 50 euro/joukkue.*

Klubi tarjoaa pelaajille kahvia, pullaa ja makkaraa.

Ilmoittautumiset viimeistään 31.5.2013 sähköisesti osoitteeseen ilpo.lintula@kolumbus.fi

Turnaukseen otetaan mukaan 18 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Parhaat palkitaan hyvillä palkinnoilla, voittajajoukkue saa Leijona-kiertopalkinnon vuodeksi itselleen.

Lisätietoja Ilpo Lintula puh. 050-469 0720



Golfpäivä Äideille

Etu voimassa tällä kupongilla Äitienpäivänä 12.5.2013

Espoon keskuksen Kirkkojärveltä löydät 18-reikäisen minigolfradan Kaivomestarin kadun päästä, Kuninkaantien uimahallin takaa.

Minigolf-rata on avoinna:

- arkisin klo 17.00 -21.00
- la ja su klo 13.00 -21.00

Pelilippujen hinnat muille perheenjäsenille : - aikuiset 5,00€ - lapset (alle 13v) 3,00€

LC Espoo/Keskus ylläpitää talkoovoimin huippukuntoista.
Radan tuotto käytetään lähialueen:
lasten, nuorten, perheiden ja vanhusten tukemiseen.
-Pelaamalla myös sinä autat apua tarvitsevia-

Lämpimästi tervetuloa!
Lions Club Espoo/Keskus

www.lc-espookeskus.fi / minigolfradan puh. 0400-851466

Pääkirjoitus

Hyvä lukija

Leijonat ovat toimineet Espoon keskuksessa ympäristöineen jo 35 vuotta. Toiminnasta kertyneet tuotot jaetaan kokonaisuudessaan avustuksina tai niillä rahoitetaan asioita, jotka lisäävät hyvinvointia toiminta-alueellamme. Klubin 35 vuoden aikana avustuksia ja lahjoituksia on jaettu 130 000 eron arvosta. Peruskoulun ja esi-koulun opettajille suunnattua Quest-koulutusta on järjestetty sen olemassaolon 21 vuoden aikana 138 opettajalle - nykyisillä kurssimaksuilla mitattuna yli 53 000 euron arvosta.

Kun kesä taas koittaa, liehuu ”leijonien” viiri jälleen minigolf-radan lippusalossa Kirkkojärven alueella, Kuninkaantien lukion ja Kirkkojärven uuden koulun kupeessa. Viiri kutsuu viettämään vapaa-aikaa leppoisan pelin ja iloisen yhdessäolon merkeissä. Espoon Keskusten Lions-klubi ylläpitää rataa ja päivystää siellä talkootyönä iltaisin ja viikonloppujen aikana iltapäivilläkin. Kohtuullisista pelimaksuista kertyvillä varoilla klubi toteuttaa päätehtävänsä - hyväntekeväisyyttä. ”Me palvelemme” - on Lions-järjestön teema.

Koska resurssimme ja työpanoksemme ovat rajallisia, emme tietenkään voi poistaa kaikkea hätää ja puutetta lähipiiristämme. Haluamme kuitenkin kohdistaa apuamme monille sellaisille yhteiskunnan alueille, joissa apumme voi olla merkityksellistä. Avustustoimintamme kohteena ovat erityisesti lasten ja nuorten hyvinvointi ja kasvaminen aikuisiksi, sotaveteraanien, vanhusten ja vammaisten auttaminen ja tietenkin eri syistä vaikeaan elämäntilanteeseen joutuneet perheet.

Kun koulujen lukuvuosi kohta päättyy, jaamme jälleen kannustusstipendejä lähialueen oppilaille - yhteistyössä opettajien kanssa. Opettajille kustannamme vuosittain jatkokoulutusta (Lions Quest), jolla on tarkoitus lisätä opettajien valmiuksia lasten ja nuorten terveen kasvun tukemiseksi ja riskikäyttäytymisen ehkäisemiseksi. Varttuneempia koululaisia on vuosittain päässyt kauttamme Lions-järjestön nuorisovaihtoon ulkomaille tutustumaan vieraisiin kulttuureihin ja samalla oppimaan kieliä ja kansainvälisen vuorovaikutuksen taitoja. Viime vuonna jaoimme koululaisille järjestömme kustantamia ”Vastuu On Minun”-opaskirjasia, joilla ohjataan nuoria vastuulliseen ja turvalliseen internetin käyttöön.

Varttuneemmat muistavat ehkä lukuisat maan-

laajuiset Lions-klubien toteuttamat avustuskampanjat - niistä ehkä parhaiten ”Punainen Sulka”. Näillä kampanjoilla on edistetty mm. vanhusväestön elämänlaatua (1998), lasten ja nuorten hyvinvointia (2006). Myös veteraanikeräysten tukeminen eri tavoin on ollut klubissamme ihan vuosittainen aktiviteetti. Sight First on ollut viimeisin laaja kansainvälinen avustuskampanja, jolla kerättiin varoja näönsuojelun hyväksi - sokeuteen johtavat sairaudet ovat varsinkin kehitysmaissa erityisen suuri terveydellinen ongelma. Ja edellä on mainittu vain osa toiminnastamme.

Vaikka paikallinen palvelu- ja avustustoiminta onkin lähellä sydäntämme, toki olemme osa kansainvälistä maailmanlaajuista Lions-järjestöä. Lions-klubeja on yli 200 maassa ja niissä 1.35 miljoonaa jäsentä. Kun onnettomuuksia, luonnonmullistuksia ja katastrofeja sattuu, lionit ovat yleensä ensimmäisten joukossa auttamassa ja jälleenrakentamassa. Paikallisilla klubeilla on tässä oma tärkeä roolinsa - niiden kautta saadaan apu nopeasti ja luotettavasti järjestettyä. Kansainvälinen Lions-järjestö onkin arvostettu maailman luotettavimpien avustusjärjestöjen joukkoon.

Toisin kuin joskus luullaan, Lions-toiminta on täysin avointa kaikille, jotka haluavat osallistua ja omalla panoksellaan auttaa avun tarpeessa olevia, pyyteettömästi ja vastuunsa kantaen. Kaupan päälle saa joukon uusia ystäviä - ja hyvän mielen. Tänä vuonna juhlimme klubimme 35-vuotista toimintaa. Uusia käsiä tarvitaan ja Lions Club Espoo/Keskus toivottaa kaikki toiminnasta kiinnostuneet tervetulleiksi. Lisätietoa löytyy klubin kotisivuilta www.lc-espookeskus.fi.



Raimo
Luomaranta
Klubipresidentti

Leijonilla myös puolisoitoimintaa



Suomi ei tule toimeen ilman järjestöjen ja yhteisöjen apua. Näillä saatesanoilla sosiaali- ja terveysministerimme Paula Risikko päätti puheensa näkövammaisten Iris-keskuksessa, jonne leijonat olivat juuri lahjoittaneet oppimiskeskuksen tietokonelaitteineen näkövammaisille lapsille.

”Suomi ei tule toimeen ilman järjestöjen ja yhteisöjen apua.”

- Kun oma puoliso liittyy Lions-klubiin, niin puoliso voi liittyä vapaaehtoiseen puolisoitoimintaan.
- Espoo - Keskusten Lions-klubin puolisoilla on ollut toimintaa jo 35 vuoden ajan.
- Meillä leijonien puolisoilla on aina ollut sydäntä lähellä humanitaarinen toiminta, lähimmäisten auttaminen. Olemme keskittäneet avustustyömme yhdessä niin leijonien kuin omienkin projektien osalta omalle alueellemme.
- Vaikka Espoo on yksi vauraimmista kaupungeistamme, niin avuntarpeessa olevia, sosiaalisten palveluiden ulkopuolelle jääviä ja vaikeisiin elämäntilanteisiin joutuvia, on täälläkin.
- Puolisoina järjestämme erilaisia ”rahankeruu-tilaisuuksia” esim.

pitämällä arpajaisia erilaisissa tilaisuuksissa ja kirpputoreja. Tuotot käytämme kokonaisuudessaan hyväntekeväisyyteen.

- Olemme viimeisen vuoden aikana tarjonneet mm. Kuninkaantien päiväkeskukselle nautinnollisen musiikkihetken. Kansallisoopperan muusikot esittivät kauniita kappaleita ja saivat yleisönsä innostumaan. Jokainen soittaja esitteli myös soittimensa, mikä innosti ja kiinnosti kovasti kuulijoita.
- Tuomarilan perhetukikeskusta, joka tekee arvokasta työtä nuorten ja perheiden eteen, olemme muistaneet aina silloin tällöin, milloin retkirahalla, satukirjoilla tai muulla pienellä lahjoituksella.
- Viimeksi jouluna lahjoitimme seurakunnan diakonin kautta usealle perheelle joululahjarahaa lahjakortin muodossa.
- Olemme tehneet tätä työtä Espoon keskustan alueella jo 35 vuoden ajan. Meistä moni on ollut mukana alusta asti. Pitkäaikainen yhdessä tekeminen on tehnyt meistä myös läheisiä ystäviä. Otamme mielellämme aina uudet puoliset mukaan.
- On helppo tarttua uusiin haasteisiin, kun on tutut ystävät tekemässä ja kaikilla on sama päämäärä; haluamme auttaa lähimmäisiämme.

Sirkku Ala-Kulju



Palveleva
Leijona

Palveleva Leijona

Painos 21 000 kpl

Jakoalue Espoon keskus ympäristöineen,
Latokaski, Nöykkiö, Kauklahti,
Kauniainen ja Kauniaisten reuna-alue

Julkaisija

Lions Club Espoo/Keskus ry

Vastaava toimittaja

Tauno Jouhtimäki puh. 050 646 85
tauno.jouhtimaki@gmail.com

Taitto ja painopaikka

Painoyhtymä Oy, Porvoo



Tunnelmaa, maukasta ruokaa ja hyvää kahvia, lapsiystävällinen, sisällä ja ulkona, 60 vuoden perinteellä. Tervetuloa koko perhe!



**Kahvitupa
Bemböle
Kaffestuga**

Stämning, god mat och gott kaffe, barnvänlig, både ute och inne, 60 års anor. Välkommen hela familjen!

Kuninkaantien varrella Espoon Bembölessä. Invid Kungsvägen
i Bemböle, Esbo. **09-863 2917** www.bembolenkahvitupa.net



Näönsuojelu: leijonien ykkösprojekti

Ministeri Paula Risikko vihki näkövammaisten lasten oppimiskeskuksen

Helsingin Itä-Keskuksessa sijaitsee Näkövammaisten keskusliiton uusi palvelu- ja kuntoutuskeskus, **Iiris-keskus**. Keskus palvelee ja kuntouttaa näkövammaisia, erityisesti lapsia.

6.3.2013 Iiris-keskuksessa oli juhlapäivä. 54 Lions-klubia ja kansainvälinen Lions-säätiö, LCIF olivat lahjoittaneet erikoistietokoneet ja laajakuvataulut lasten oppimiskeskukseen. Saimme itse nähdä, miten piirtäminen näillä sujui hyvin.

Oppimiskeskuksen vihki käyttöönsä ministeri Paula Risikko, joka kiitti leijonia upeasta työstä. Oppimiskeskus on jo toinen Lions-klubien lahjoitus. Kesällä valmistui käyttöön lasten kuntoutuspuisto, jossa kuntoutettavat tekevät tuttavuutta leijonien lahjoittamien eläinhahmojen kanssa. Tämän puiston vihki käyttöön presidentti Tarja Halonen.

Näönsuojelu ja näkövammaisten tukeminen on leijonien ykköspalvelukohde. Kolme muuta ovat nuorison tukeminen, hätäapu ja humanitäärinen työ.

Näönsuojelu tuli leijonien ykkösohjelmaksi, kun kuurosokea Helen Keller haastoi meidät *sokeiden ritareiksi ristiretkellä pimeyttä vastaan*. Leijonat lähtivät. Yksi ensimmäisistä aikaansaannoksista oli valkoinen keppi, jonka lion George Bonham Yhdysvalloissa kehitti.

”Sokeiden ritareiksi ristiretkellä pimeyttä vastaan”

Leijonat ovat kahdessa näönsuojelukampanjassa keränneet 400 milj. USD näönsuojelutyöhön. Näillä varoilla on tähän mennessä:

- Palautettu näkö 8 miljoonalle ihmiselle kaihileikkauksien avulla.
- Ehkäistetty 30 miljoonan henkilön vakava näön menetys.
- Järjestetty yli 153 miljoonaa hoitokertaa jokisokeutta vastaan.
- Rakennettu tai laajennettu 593 silmäsaalaa/klinikkaa/osastoa
- Koulutettu 665 000 näönhoidon asiantuntijaa.
- Järjestetty 16 miljoonaa näköseulontaa lapsille Sight for Kids -ohjelman avulla.
- Käynnistetty maailman ensimmäisen lapsuusiän sokeutta vastaan kamppailevan ohjelma yhteistyössä Maailman terveysjärjestön (WHO) kanssa perustamalla 34 lasten näönhoitokeskusta.

Nuorisoon kohdistuvassa työssä keskeisimpiä kohteita ovat olleet

- Lasten ja nuorten terveen kasvun tukeminen ja riskikäyt-

täytymisen – kuten päihteiden käytön – ennaltaehkäisy koulujen Lions-Quest-ohjelmalla. Yli 12 miljoonaa lasta on saanut opastusta turvalliseen luokkayhteisöön ja toisen kunnioittamiseen, itsetunnon ja päätöksentekotaitojen kehittämiseen, tunteitaivoihin, vuorovaikutukseen ja ristiriitojen ratkaisuun sekä terveelliseen elämään.

- Yli 500 000 opettajan on koulutettu toteuttamaan Lions-Quest-ohjelmaa 78 maassa. Suomessakin heitä on yli 17 000.
- Nuorisovaihto
- Katulapsityö erityisesti kehitysmaissa
- Vuosittainen maailmanlaajuinen rauhanjulistikilpailu.

Hätäapu on ollut lionien omana ohjelmana vasta n. 10 vuotta. Tänä aikana olemme myöntäneet yli 100 miljoonaa dollaria hätäaputyöhön. Tärkeimpiä kohteita ovat olleet Etelä-Aasian tiunamionnettomuus 2004, hirmumyrsky Katrina, Kiinan ja Haitin maanjäristykset sekä Japanin maanjäristys ja hyökyaalto.

Humanitaarisessa työssä leijonien keskeinen avustuskohde on kehitysvammaiset olympialaiset

”Special Olympics”. Olemme järjestäneet näönseulonnan yli 250 000 Special Olympics -urheilijalle 85 maasta.

Tällä hetkellä vähennämme lapsuusiän kuolemia Afrikassa rokotetamalla lapsia tuhkarokkoa vastaan. Tähän mennessä rokotuksen on saanut 41 miljoonaa lasta.

Lahjoitettu euro vähintään euron avuntarvitsijan kädessä

Yritykset valitsivat Lions-avustussäätiön parhaimmaksi yhteistyökumppanikseen. Me olimme luotettavimpia ja osasimme par-

haiten projektien toteutuksen kohdemaissa. Lions-järjestölle lahjoitettu euro on ennemmin tai myöhemmin vähintään euron avuntarvitsijan kädessä. Hallintokulumme maksamme itse.

Iiris-keskuksen saama tuki on yksi osoitus siitä, mitä leijonat tekevät maailmassa. Meitä 1 365 000 lionia 46 000 klubissa 207 maassa. Suomessakin meitä on yli 25 000 ja klubeja 940.

Espoon keskustan alueella toimii LC Espoo/Keskus.

Harri Ala-Kulju
LC Espoo/Keskus,
perustajajäsen



Vihkiäistilaisuudessa ministeri Paula Risikko ja jutun kirjoittaja keskustelemassa kahvikupin ääressä.

NÄKEMISEN ARVOISTA ASIAA

Leijonille näkö ja näkemiseen liittyvät sairaudet ovat aina olleet yksi tärkeimmistä aktiviteeteista. Kansainvälinen Lions liitto on järjestänyt kaksi ”Sight First – kampanjaa”. Kerätyillä varoilla on perustettu 200 silmäklinikkaa eri puolille maailmaa. Tarkoituksena on mm.

- Mahdollistaa harmaakaihin, diabeettisen silmänpohjan rappeuman ja silmänpainetaudin saamisen tehokkaaseen kontrolliin.
- Parantaa 40 miljoonan ihminen trakooma ja poistaa trakooman aiheuttama sokeus kymmenessä siitä eniten kärsineessä maassa.
- Tarjota 70 miljoonaa hoitokertaa jokisokeuteen.
- Vahvistaa huononäköisten palveluita.
- Poistaa estettävissä olevan lapsuusiän sokeus.

Esimerkkinä todettakoon, että 1000 USD:lla voidaan antaa näkö 50:lle kaihipotilaalle tai 1000:lle jokisokeudesta kärsivälle. Klubimme osallistui kampanjaan keräämällä 55.000 USD. Avun saaneet elävät useimmiten olosuhteissa, joissa näön menetys on henkilökohtainen katastrofi, koska useinkaan heillä ei ole yhteiskunnan tai muiden tahojen tarjoamaa turvaverkkoa.

Suomessakin on erilaisia silmänsairauksia. Meillä on kuitenkin kaksi merkittävää etua: silmänsairaudet eivät yleensä johdu ympäristöstä ja meillä on sekä taitoa että tahtoa hoitaa sairauksia.

”Silmän linssi eli mykiö samenee”

Yksi sairaus on harmaakaihi, mikä tarkoittaa sitä, että silmän linssi eli mykiö samenee. Tällöin silmään ei pääse niin paljon valoa kuin mykiön ollessa terve ja kirkas. Sameneminen ei välttämättä tapahdu alussa kovinkaan nopeasti. Saattaa kestää myös jonkin aikaa ennen kuin henkilö havahtuu näkökyvyn muutokseen. Näön epätarkkuuden lisäksi myös värit voivat samentua ja vääristyä. Oireena saattaa olla myös pimeällä vastaan tulevan auton valojen häikäisy silloin kun vain osa linssistä samenee.

Kaihin hoitona on leikkaus, jolla näkö saadaan palautettua helposti entiselleen. Lääkkeet eivät estä kaihia, eikä sitä voi lääkkeillä hoitaa. Leikkauksessa samentunut linssi korvataan tekomykiöllä, jonka vahvuus päätetään ennen leikkausta tehtävän tutkimuksen perusteella. Tarkoituksena on asentaa sellainen tekomykiö, joka jättää mahdollisimman vähän silmälaseilla korjattavaa. Leikkaus on kivuton, ja se tehdään paikallispuudutuksessa. Leikkaus kestää yleensä noin 20 minuuttia.

Toipuminen leikkauksesta tapahtuu nopeasti. Normaaliin päivärutiiniin voi palata välittömästi. Lukeminen, television katselu ja ulkoilu ovat mahdollisia. Jatkohoitona ovat silmätipat, joilla ehkäistään tulehdusta. Myöskään kahteen viikkoon

leikkauksen jälkeen silmään ei saa koskea ja sinne ei saa mennä vettä eikä saippuaa.

Toinen, yleensä ikääntymiseen liittyvä, sairaus on verkkokalvon irtauma. Tätä ei voi yleensä todeta etukäteen. Lasiaisen löystyminen tai lähes meille kaikille ennemmin tai myöhemmin tapahtuva lasiaisenirtauma saattaa aiheuttaa verkkokalvon irtauman. Mikäli lasiaiskalvo on tiukasti kiinni verkkokalvossa, se irtautuessaan saattaa aiheuttaa reiän verkkokalvoon, josta voi seurata verkkokalvoirtauma. Oireita ovat valonvälke, nokisade tai näkökentän puutos, mikä näkyy varjostumana näkökentän reunassa.

Hoitona on joko laserilla tehtävä rajausta tai leikkaus

Verkkokalvon irtauman hoitona on joko laserilla tehtävä rajausta tai leikkaus. Olennaista on tehdä leikkaus mahdollisimman nopeasti. Mitä nopeammin verkkokalvon irtoamisen eteneminen voidaan estää, sitä parempi on lopputulos. Jos leikkaus tehdään ennen kuin tarkan näkemisen alue eli macula on irronnut, tulos on näön kannalta yleensä varsin hyvä. Jos tarkan näön alue on ollut pitkään irronneena, voi hyvän lukunäön saavuttaminen silmään olla epätodennäköistä leikkauksen jälkeen. Tosin jokainen tapaus on yksilöllinen, ja etukäteen lopputuloksen ennustaminen on joskus vaikeaa. Leikkauksessa

poistetaan lasiainen, etsitään verkkokalvon reiät ja suljetaan ne esimerkiksi laserilla. Irronnut verkkokalvo painetaan paikalleen kaasulla, mikä poistuu itseksensä muutaman viikon kuluessa. Leikkaus tehdään paikallispuudutuksessa, ja se kestää yleensä 1 – 1.5 tuntia. Nopean hoitoon pääsyn mahdollistaa Helsingin yliopistollisessa keskussairaalassa oleva Suomen ainoa, myös viikonloppuisin päivystävä, verkkokalvokirurginen yksikkö.

Jälkihoitona ovat silmätipat ja mahdollinen asentohoito, jolloin voidaan määrätä ensimmäisen viikon ajaksi toipumista edistäviä

asentoja. Toipumisen alussa tulee myös välttää nopeita silmänliikkeitä ja kuntoliikuntaa sekä urheilua. Silmän näkökyky palautuu pikkuhiljaa sitä mukaa kun kaasu poistuu silmästä. Leikkauksen lopputulos selviää yleensä 4 – 6 kuukauden kuluessa.

Toivottavasti lukijalla on hyvä näkö, ja se pysyy sellaisena.

Näkemisiin,
LC Espoo/Keskus
Jussi Koponen

PS. LT, silmätautien erikoislääkäri Ilpo Tuiskulle kiitos asiantuntija-avusta.



Kamreerintle 5, (Espoonsilta)
02770 Espoo

Puh 5422 1200
Ma – Pe 8.30 – 20.00
La 8.30 – 15.00

www.espoonkeskustanapteekki.fi/

Kauniaisten lionsien kirpputori lähes 40 vuotias

ARVOA KAUNIILLE VANHALLE KÄYTTÖESINEELLE



Osastolla ”varsinaiset kirput” on runsaasti posliinia ja lasia ym. ”Kirppukeisarina” toimii tänä keväänä Mika Sinkkonen. Kuva: Eero Hakala 2012.

Pä avdelningen ”egentliga loppor” finns rejält med bl.a. porslin och glas. Mika Sinkkonen har i år huvudansvaret är sk. ”lopp-general”. Foto: Eero Hakala 2012.

Vintagena voi kirpputorilta löytää esim. vanhoja suksia ja sauvoja taikka ämpäreitä, kalusteita ja liinavaatteita ym., joilla voi koristella kotiaan tai pihaansa, käyttää käyttöesineenä ja ensin ehkä hie- man kunnostaa ostettua tavaraa. Näin tekee myös ympäristöllisesti hyvän teon, uudelleenkäyttöhan on luonnolle se paras vaihtoehto.

Kauniaisten lionsien perinteinen kirpputori on kohta 40-vuotias, mutta vasta nyt on tiedostettu, että paikka voi olla kulta-kaivos niille jotka metsästävät vintagea. Tavaroiden laatu vaihtelee luonnollisesti mutta hintataso on aina kohtuullinen sillä kaikki tavarat on saatu lahjoituksina ja kaikki myydään ilman välikäsiä.

Mitä kirpputorilta voi löytää? Sieltä löytää vaatteita, linavaatteita, huonekaluja, urheiluvälineitä, leluja, kirjoja, kotielektroniikkaa sekä ”varsinaiselta kirppuosastolta” posliinia ja lasia, koruja, tauluja ym. - unohtamatta kahvilatoimintaa, räiskäleitä ja grillimakkaraa.

”Nuoriso on tärkeä kohderyhmä”

Mihin kirpputorin tuotto menee? Yhdistykselle LC Grankulla-Kauniainen nuoriso on tärkeä kohderyhmä. Nuorisoa kannustetaan mm koulustipendeillä, niin ala-asteella, ylä-asteella kuin lukiossa sekä antamalla avustuk-

Käynti kirpputorilla on jo vuosia ollut suosittua. Etenkin nuoret ovat hakeneet itselleen mm edullisia lasten vaatteita ja ruokailuvälineitä. Erikseen järjestetään tänä päivänä nk. antiikkimessuja, joissa myytävä tavara on jonkun määritelmän mukaan yli 70 vuotta. Siihen väliin on tullut nk. vintage. Vintage on sanana lainattu englannista ja tarkoittaa hyvää vuosikertaa. Tavara on usein peräisin nyt eläkkeelle siirtyvän ikäluokan nuoruudesta. Alun alkaen kreikkalaiset käyttäen sanaa vintage, puhuivat viinistä mutta tänä päivänä sanalla tarkoitetaan ensisijaisesti vaatteita, kalusteita ja muita esineitä.

Ge värde åt gamla bruksföremål

Det har redan länge varit populärt, kanske främst för unga människor med små barn, att gå på loppis. Nu är det intressant även för äldre människor. De tar på sig sina ”loppisglasögon” och ger sig ut på vintageäventyr. Vintage är en engelsk term som syftar på äldre vara av god kvalitet. Grankulla lions inledde sin traditionella loppmarknad för snart 40 år sedan. Först nu har man insett att stället kan vara en guldgruva för personer med vintage i sinnet. Priset är alltid skäligt därför att alla varor är donerade och allt säljs utan mellanhänder.

Förutom det stora nöjet att förmånligt skaffa sig användbara äldre saker såsom gamla t ex bambuskidstavar eller pallar, sparar man med vintage på miljön. Tvärt emot den ”slit och släng” attityd som länge varit förhärskande. Vad kan man hitta på loppmarknaden? Det finns textilier, kläder, möbler, sportred-

skap, leksaker, böcker, hemelektronik och den ”egentliga loppavdelningen” med glas, porslin, keramik, smycken, tavlor etc. Varorna är organiserade i avdelningar så man kan i folkvimlet lättare hitta det man är mest intresserad av.

Viktiga mål för Lions i Grankulla är ungdomsarbetet, musikinstitutet samt uppmuntran med stipendier till ortens gymnasier, hög- och lågstudier. En ny form av språkstipendier ges till elever som har föredömlig attityd till det andra inhemska språket. Krigsinvaliderna har alltid varit en viktig målgrupp och klubben har fortgående aktiviteter på Kauniala.

Den traditionella loppmarknaden hålls söndagen 21 april klo. 12 – 14. Vill man donera något, går det bra att på lördagen 20.4. före klockan 13 hämta föremålet direkt till skolcentret i Kasaberget. Har du något som redan länge samlat damm i ditt hem? Lions tackar på förhand!

Lars Bergström
Lions Club Grankulla –
Kauniainen,
Tiedotusvastaava



Ammattitaitoista
vakuutuspalvelua

Meiltä saat kaikki tarvitsemasi vakuutuspalvelut.

Omaisuusvakuutukset, henkilövakuutukset ja ajoneuvovakuutukset.

Tervetuloa tarkistamaan vakuutussuojasi.

Varaa aika konttoristamme:

Aktia Kauniainen, puh. 010 247 6010
Aktia Espoon keskus, puh. 010 247 6060

Vakuutukset myöntää Aktia Vahinkovakuutus Oy, jonka asiamiehenä Aktia Pankki toimii.

*Kiinteästä linjasta 8,28 snt/puhelu + 5,95 snt/min., matkapuhelimesta 8,28 snt/puhelu + 17,04 snt/min.

Aktia

Näkee jokaisessa asiakkaassaan ihmisen.



Professionella
försäkrinstjänster

Hos oss får du alla försäkringstjänster du behöver.

Egendomsförsäkringar, personförsäkringar och fordonsförsäkringar.

Välkommen att kontrollera ditt försäkringsskydd.

Reservera tid för närmare diskussion:

Aktia Grankulla, tfn 010 247 6010
Aktia Esbo Centrum, tfn 010 247 6060

Försäkringen beviljas av Aktia Skadeförsäkring Ab, för vilket Aktia Bank Abp fungerar som ombud.

*Via fast linje 8,28 cent/samtal + 5,95 cent/min., från mobiltelefon 8,28 cent/samtal + 17,04 cent/min.

Aktia

Sär en mönster i varje kund.

Nuorisovaihto Uuteen Seelantiin

Muistan hetken, jona näimme Uuden Seelannin ensimmäistä kertaa. Istuimme lentokoneessa ja tuijotimme alas eteläsaaren Alppien huippuja. Viimeisellä lentokentällä kaikkien vaihtojen jälkeen oli uskomatonta astua ulos ja olla ihan oikeasti maailman toisella puolella.

Lionsit lähettivät viime kesänä kahdeksan suomalaista Uuteen Seelantiin. Neljä meistä vietti oikeastaan koko kuukauden yhdessä. Perheemme asuivat lähellä, tunsivat toisensa ja järjestivät meille usein yhteisiä retkiä. Itse asuin ensimmäiset kaksi viikkoa Dunedinissa samassa perheessä toisen suomalaisen tytön kanssa. Host-vanhemmillani oli kaksi jo aikuista tytärtä ja lämmin koti, jonka saattoi nopeasti tuntea omaksi paikakseen. Pienen sekamelskan keskellä elimme aivan tavallista elämää. Mitään ei muutettu meidän takiamme, ja juuri siksi tuntui kuin olisimme olleet kotona.

...”juuri siksi tuntui kuin olisimme olleet kotona:”

Kokonaisessa maassa on valtavasti nähtävää. Me koimme pienen osan kaikesta mahdollisesta. Minulle luonto merkitsi paljon. Kaikkialla kasvoi uudenlaisia kasveja. Metsät olivat pusikkoa, jossa polkujen ulkopuolella olisi turha yrittää tarpoa. Vuoret olivat kauniita. Meri oli aina lähellä, kovin kauas rannikolta ei niin kapeassa maassa pääse. Toisin kuin Suomessa, rannan edustalla ei ollut saaria. Kun katseli horisonttia, tiesi, että seuraava pysähdys olisi Etelä-Amerikka.

Vietimme kaksi viikkoa etelä- ja kaksi pohjoissaarella. Molemmilla tutustuimme ihaniin ihmisiin. Uusi Seelanti on hieno maa. Toisaalta, kun siellä asui pidempään, kuin pelkän lomamatkan verran, oppi ymmärtämään, että se on myös aivan tavallinen valtio. Miellessäni ei ole enää vuoristoinen taikamaa, vaan oikea paikka, jolla on omat ongelmansa. Varsinkin eteläsaarella kaukana suurista kaupungeista oli pieniä, kovin aution näköisiä kyliä. Niiden näkeminen auttoi ymmärtämään myös Suomen maaseudun ongelmia. Joissain asioissa maamme ovat hyvin samanlaiset.

Toisaalta on myös huikkeitä eroja. Uusi Seelanti on niin kaukana yhtään mistään, ettei muu maailma kosketa sitä yhtä läheisesti kuin meitä. Harvat osasivat muita kieliä kuin englantia. Ehkä kaikkein hulleimmalta tuntui se, ettei kotimaan lennoille ollut minkäänlaisia turvatarkastuksia. Minulle maaseudun läheisyys ja vaikkapa karjahuuto-kauppa olivat uusia kokemuksia. Oli jännittävää, kun hetken ajan sai elää erilaista elämää.

Katri Malmi



Retki Hobittilaan, yhdelle Taru Sormusten Herrasta elokuvan kuvauspaikalle oli yksi pohjoissaaren kohokohdista.



Dunedinin kaupunki lahden ympärillä.



Luonnonsuojelun alueen pusikkoa. Samassa paikassa lenteli myös äärimmäisen harvinaisia lintuja.

Lähde Lions Nuorisovaihtoon

Lions nuorisovaihto on 17-21-vuotiaiden nuorten kesäaikana tapahtuva muutaman viikon mittainen tutustuminen muihin maihin.

Nuorisovaihto tarjoaa mahdollisuuden tutustua uuteen kulttuuriin perheoleskelun ja kansainvälisten leirien muodossa. Tämä on helppo ja edullinen mahdollisuus nuorille ja isännöiville perheille tutustua eri maiden kulttuureihin sekä saada usein elinikäisiä ystäviä muista maista. Monelle nuorelle nuorisovaihto on myös ensimmäinen pitempiaikainen oleskelu vieraassa ympäristössä

tarjoten siten merkittävän mahdollisuuden nuoren itsenäistymisessä.

Vuosittain parisataa nuorta

Vuosittain Suomesta lähtee ja tänne saapuu noin 200 nuorta. Suomessa järjestetään tavallisesti muutama kansainvälinen leiri kessä. Klubit hyväksyvät ja "lähet-

tävät" nuoren vaihtoon ja järjestävät perheoleskelumahdollisuuden saapuville nuorille. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.

LC Espoo keskus tukee taloudellisesti

Myös Lions Club Espoo/Keskus käyttää kesällä minigolfra-dalta saamiaan varoja nuorten

leirien ja matkojen tukemiseen. Osallistuminen Lionsien nuorisovaihto-ohjelmaan on unohtumaton kokemus monelle nuorelle. Matkustaminen toiseen maahan, eläminen isäntäperheen kanssa ja toisen kulttuuriin tutustuminen ovat jännittäviä kokemuksia. Mahdollisia kohdemaista on lukuisia eri puolella maapalloa ja eri kielialueilla.

Miten nuorisovaihtoon päästään?

Nuorisovaihtoon pääsemiseksi otetaan yhteyttä paikalliseen Lionsklubiin syksyisin, haku aika päättyy marraskuun puolivälissä. Klubeissa asiaa hoitaa tehtävään valittu nuorisovaihtoasiamies, jonka kautta asia lähtee etene-mään.

Ou-Vel

**Taloushallinto-
Kirjanpito-
Yrityspalvelut**

Ou-Vel Oy
Uudenkylänmäki 20C
02750 Espoo

Puhelin
e-mail

+358 (0)9 4125 235
ouvel@hotmail.com

"KESKITY OMAAN LIIKETOIMINTAASI – ME HOIDAMME TALOUSHALLINNON"

VUOKRAAMME KAIKEN MITÄ MUUTOSSASI TARVITSET!

- Muuttolaatikat
- Kuorma-autot
- Pakettiautot
- Muuttorullakot
- Varastotilaa
- Muuttopalvelut

ILOINEN PALVELU!

MYÖS KOTIINKULJETUS!
Puh. (09) 700 29 900
Fax (09) 700 29 902
GSM 0405 700 900

Suomen Muuttolaatikko Oy
Hämeentie 155, Helsinki

asiakaspalvelu@muuttolaatikko.fi
www.muuttolaatikko.fi

MUUTTOLAATIKKO

HELSINKI • ESPOO • VANTAA • PORVOO

Maailman paras avustusjärjestö, LCIF

LCIF

LCIF (Lions Clubs International Foundation) on Lions klubien kansainvälinen säätiö, joka on perustettu vuonna 1968. LCIF:n kautta kuka tahansa (henkilö, yhdistys tms.) voi osallistua kansainväliseen avustustoimintaan kaikkialla maailmassa.

Arvostettu Financial Times -lehti valitsi yhdessä alan kansainvälisten asiantuntijoiden kanssa LCIF:n maailman parhaaksi vapaaehtoisjärjestöksi 2007. LCIF nousi 34 maailmanlaajuisen järjestön kärkeen. Se sai ensimmäisen sijan ohjelmien toteuttamisessa, kommunikaatiossa, ohjelmien soveltuvuudessa ja varojen käytön luotettavuudessa.

Lahjoittajat voivat olla varmoja, että jokainen sentti jokaisesta eurosta käytetään humanitaarisiin hankkeisiin. Hallinnointikustannukset maksetaan pitkäaikaisten sijoitusten tuotoilla. Jokainen lahjoitus vaikuttaa koko summallaan suoraan eri puolilla maailmaa elävien ihmisten elämään.

Säätiön ensisijaiset hyväntekeväisyysalueet ovat

Näkökyvyn suojele
Taistelu vammoja vastaan
Terveiden edistäminen
Nuorisoin palveleminen
Hätäavun antaminen

Näkökyky

Lionit tunnetaan kaikkialla maailmassa työstä sokeuden estämiseksi. Sen jälkeen kun SightFirst -ohjelma perustettiin vuonna 1990, noin 7,8 miljoonaa ihmistä on saanut näkökykynsä takaisin kaihileikkausten avulla. 30 miljoonan ihmisen näkökyvyn menetys on estetty ja sadat miljoonat ihmiset ovat saaneet parempaa näönhuoltoa. Lionit ja LCIF ovat perustamassa ja laajentamassa kestäviä näönhuollon palveluja alkeellisesti alueilla.

Kahden varainkeruukampanjan kautta lionit ovat keränneet yli 415 miljoonaa dollaria jatkaakseen ja laajentaakseen SightFirst -ohjelmia ennaltaehkäistävää sokeutta vastaan.

Nuoriso

Nuorisotyön tukeminen on yksi LCIF:n suurimmista aloitteista. Lionit parantavat lasten tulevaisuutta kaikkialla maailmassa paremman koulutuksen ja terveydenhuollon avulla.

Lions Quest

Lions Quest on kouluissa toteutettava elämäntaitojen opetusohjelma lapsille, lastentarhaikäisistä lukioikäisiin. Yli 12 miljoonaa nuorta on osallistunut Lions Quest -ohjelmaan ja yli 500 000 opettajaa on koulutettu toteuttamaan ohjelmaa. Lions Quest opettaa lapsille vastuullista päätöksentekoa, tehokasta viestintää ja huumeiden vastaista asennetta.

Humanitäariset pyrkimykset

Hätäapu

LCIF:n hätäapurahat antavat lioneillemahdollisuuden vastata välittömiin tarpeisiin kuten ruuan, veden, vaatteiden ja lääkkeiden jakamiseen. LCIF lahjoittaa vuosittain noin 2 miljoonaa dollaria hätäaputoimiin. Lionit tarjoavat usein muutakin kuin rahallista apua, mm. vapaaehtoistyötä ja tarvikelahjoituksia. Suurien onnettomuuksien ja katastrofien sattuessa lionit myöntävät suuria katastrofiapurahaa pitkään kestäviin uudelleenrakennusprojekteihin. LCIF on myöntänyt avustusta Haitin ja Kiinan maanjäristysten, pyörremyrsky Katrinnan ja Etelä-Aasian tsunamin jälkeisiin avustustöihin.

Tuhkarokkorokote

Yli 41 miljoonaa lasta tulee hyötymään rokoteohjelmasta tuhkarokkoa ja lapsuusaikana sokeutumista vastaan

Diabeteshoito ja ennaltaehkäisy

Diabeteksen ennaltaehkäisy ja kontrollointiohjelmat ovat myös LCIF:n tukemia. Ohjelmaan kuuluu koulutusta, tiedotusta ja laitehankintoja alueilla, joilla terveydenhoitopalveluita ei muutoin ole.

LC Espoo/Keskus
Timo Uusimäki



Tule jäseneksi Lions klubiin

Etsitkö mielekkäitä kokemuksia ja oletko kiinnostunut toisten auttamisesta, muiden samanhenkisten ihmisten tapaamisesta ja vaikuttamisesta sekä omalla paikkakunnallasi että kaikkialla maailmassa?

Vapaaehtoisena toimiminen ei ainoastaan auta avun tarpeessa olevia ihmisiä, se antaa samalla itsellesi paljon. Lionsklubin jäsenenä pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan paikallista ja kansainvälistä vapaaehtoistyötä, joka parantaa elinympäristöämme ja läheisten elämänlaatua. Suomen Lions klubit eri puolilla maata tarjoavat sekä miehille että naisille monia mahdollisuuksia toimia vapaaehtoistyössä. Klubin jäsenenä olet osa lionien kansainvälistä verkostoa. Lions-toiminta antaa sinulle aivan uusia näkökulmia omaan työhösi, vapaa-aikaasi ja lähimmäisiisi. Lionsklubeja toimii nykyisin yli 200 maassa ja maantieteellisellä alueella. Suomessa on 950 lionsklubia, joihin kuuluu yhteensä 26 000 jäsentä.

Lionsklubien tekemä palvelutyö on monipuolista

Lionsklubit toimivat oman paikkakuntansa hyväksi sekä osallistuvat kansainväliseen avustustyöhön. Kansainvälisellä tasolla järjestön tärkein palvelutehtävä on sokeiden ja näkövammaisten auttaminen.

Suomessa työskennellään muun muassa lasten, nuorten ja vanhusien tukemiseksi. LC Espoo/Keskus tukee toiminta-alueemme lapsia ja nuoria vuosittain nuorisovaihdon, stipendien ja Lions Quest-koulutuksen keinoin. Kaikki edellä mainitut ikäluokat tapaamme myös päävarainkeruuhankkeessamme, Kirkkojärven minigolfradalla.

Naiset mukana Lions-jäseninä

Tulevien kuukausien aikana taroituksenamme on perustaa uusi Lions klubi Espoon Keskustan alueelle. Oman klubimme rinnalla mahtuu hyvin toimimaan toinenkin klubi – Espoossakin autettavia riittää. Uusi perustettava klubi tulemaan naisklubi, jonka jäsenistön muodostavat paikkakunnalla asuvat ja työskentelevät naiset. Suomessa jo lähes 20% lionista on naisia.

Lions Clubs International on maailman arvostetuin vapaaehtoisjärjestö

Vuonna 2007 Financial Timesin

tekemän tutkimuksen mukaan kansainvälinen järjestömme Lions Clubs International arvioitiin maailman arvostetuimmaksi vapaaehtoisjärjestöksi. LCIF nousi 34 maailmanlaajuisen järjestön kärkeen ohjelmien toteuttamisellaan, todistetulla vastuunalaisuudellaan, sisäisellä ja ulkoisella tiedotuksellaan, ohjelman sopeutettavuudella ympäröivään yhteisöön sekä yritystukijoittensa tavoitteiden ymmärryksellään.

Voit ottaa myös perheesi mukaan toimintaan. Lionsjärjestössä sinulla on mahdollisuus auttaa heikompi-osaisia ja tehdä arvokasta työtä hyvien asioiden puolesta.

Lisätietoja liittymisestä ja lions-toiminnasta saat mm. Internetistä (www.lions.fi) tai kääntymällä suoraan lähimmän lionsklubin puoleen. Tavataan ja jutellaan lisää vaikka Kirkkojärven minigolfradalla!

LC Espoo/Keskus
Timo Holtinen
050 3323 604



**LUMENE
TEHTAANMYYMÄLÄSSÄ
UUSI TARJOUS
JOKA PERJANTAI!**

LUMENE TEHTAANMYYMÄLÄ

Osoite:
Lasihytti 1, Kauklahti, 02780 Espoo
Aukioloajat:
Ma-Pe 11-18 ja La 10-16

Maksutavat: Visa, MasterCard, Visa Electron ja käteinen

LUMENE
FINLAND

**d MANNERHEIMINTIEN
HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS**

**HYMYILLEN
KEVÄÄSEEN**

Ajanvaraus 09-612 1122

**Mannerheimintie 12 B 2. Krs. 00100 HKI
www.mhlk.fi**

Leikkaa kuponki irti ja ota mukaasi vastaanotolle !

**Tällä
kuponilla
31.5.2013
asti**

**uuden asiakkaan etu:
alkutarkastus 37 eur ja
toimenpidehinnat -10%**

**d MANNERHEIMINTIEN
HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS**

Vieraiden kestitystä kievariperinteitä vaalien

Espoolaisella Kaj Alénilla on takanaan jo lähes kuuden vuosikymmenen mittainen ura kahvila- ja ravintola-alalta. Hän aloitti perheen omistamassa Bembölen Kahvituvassa aluksi auttamalla isää. Hänen sisarellaan Rita Kanervolla ura on hieman lyhyempi. Virallisesti mukaan Kahvituvan toimintaan hän tuli vuonna 1971, mutta ehti sitä ennen olemaan mukana auttamassa keittiötöissä jo paljon aikaisemmin.

Bembölen Kahvituvan kahvilatoiminta alkoi vuonna 1938, jolloin espoolaiset Maj-Lis ja Åke Lindström vuokrasivat rakennukset Vesijohtoliike Huber Oy:n silloiselta toimitusjohtajalle Kurt Törnroosille. Hän omisti tuolloin Solkullan kartanon. Kahvilatoiminta jouduttiin kuitenkin keskeyttämään vuonna 1939 talvisodan syttyessä. Sodan aikana rakennuksessa toimi kättilöopiston synnytysosasto, eli kuten siihen aikaan asia ilmaistiin, synnytyslaitos. Sodan jälkeen kahvilatoiminta pääsi taas jatkumaan.

Kahvituvan nykyisten omistajien vanhemmat Urho ja Anna-Lisa Alén vuokrasivat rakennukset ja aloittivat vuonna 1954 kahvilatoiminnan omissa nimissään. Aluksi tarjottiin vain kahvia ja itse leivottua pullaa. Maito ja kerma noudettiin päivittäin läheisestä navetasta ja muut tarvikkeet tuotiin työnnettävillä kaksipyöräisillä tavarakärryillä lähellä sijainneesta Varubodenin

myymälästä. Ruoka-annosten myynti tuli mukaan vasta myöhemmin.

Tuolloin talo oli puulämmitteinen. Pannukahvit keitettiin puuhellalla ja pullat paistettiin puuhellalla uunissa. Puiden pilkkominen ja tulien teko aamuisin oli miesten töitä, kertoo Kaj ja jatkaa, että hänen pääasiallisia tehtäviään oli isänsä auttaminen kahvilan raskaammissa töissä. Perheen isän Urhon kuoltua myös tytär Rita aloitti työt kahvilassa. Kahvilan lisäksi perhe piti kioskia Kahvitupaa vastapäätä Turuntien varressa sekä elokuvateatteria Tuomarilassa. Kiirettä riitti koko perheelle, kertoo Rita, ja jatkaa, että hänen ensimmäinen työnsä oli toimia pääsylippujen repijänä elokuvateatterin ovella. Sekä Kaj että Rita työskentelevät edelleenkin Kahvituvassa vaikka Kaj olisi päässyt jo eläkkeelle. Heidän lisäksi Kahvitupa työllistää kuusi vakituista henkilöä ja kesäaikana lisäksi muutaman kesätyöntekijän.

kijän.

Vanhoihin hirsirakennuksiin on vuosien mittaan jouduttu tekemään erilaisia korjauksia. Koska rakennukset ja pihapiiri ovat Museoviraston suojelamia, kaikki korjaustyöt on tehty suurella huolellisuudella ja tarkkuudella vanhoja materiaaleja käyttäen. Työtavoissa ei ole tingitty ja perinteitä on kunnioitettu, kertoo Kaj. Kun rakennusta maalattiin ulkopuolelta, huomattiin, että osa vuorilautoista oli niin kuluneen näköisiä, että ne olisi pitänyt uusia. Siihen ei kuitenkaan saatu lupaa, vaan laudat oli jätettävä paikoilleen ja ajan patinoima pinta sai vain uuden punamultakerroksen. Kattoparrujen uusimisen yhteydessä kaikki alkuperäiset kattotiilet poistettiin, pestiin käsin liasta ja sammaleesta yksitellen ja ladottiin katolle uudelleen. Sisätilojen laudoituksen korjaamisessa tuli käyttää käsintaottuja nauloja, ne jouduttiin tilaamaan suoraan Fiskarsilta. Viime aikoina tiuken

tuneiden hygieniamääräysten takia myös keittiössä on jouduttu tekemään muutostöitä. Koska tilat ovat rajalliset, on korjaustöiden suunnittelu ja toteutus vaatinut tavallista enemmän ponnisteluja ja runsaasti luovaa mielikuvitusta, kertoo Kaj.

Lähes 300-vuotias hirsirakennus

Bembölen Kahvituvalla on pitkät perinteet. Rakennuksen suuri tupaja kamari, nykyinen sali, eteinen ja keittiö on rakennettu lähes kolme vuosisataa sitten, todennäköisesti vuonna 1737. Sitä ennen Ison vihan aikana venäläiset miehitysjoukot olivat ryöstäneet ja hävittäneet polttamalla lähes kaikki Bembölen kylän talot perustuksiaan myöten.

Aikanaan Turusta Viipuriin johtava Kuninkaantie polveili halki eteläsuomalaisen maalaismaiseen. Reitti kulki Espoon kohdalla Espoonjoki-vartta nykyiselle Tuomiokirkolle ja siitä edelleen Bembölen kylän kautta haarautuen Kahvituvan kohdalla Helsingin pitäjän kirkon ja Helsingin suuntiin johtaviin teihin. Kruunun määräämän hollikyyditysjärjestelmän aikana kestikievareita oli 1700-luvulla tien varressa aina noin kahden peninkulman välein. Kyläläisten perimätiedon mukaan Ruotsin kuningaskin on matkoil-

laan poikennut 1700-luvulla Bembölen kievarissa. Bembölen Kahvitupa piharakennuksineen on yksi harvoista näin hyvin säilyneistä ja edelleen käytössä olevista tuon ajan kievareista.

Vanha pihapiiri ja sisällä takassa loimuava elävä tuli on kiehtonut ja kiehtoo edelleenkin niin lapsia, heidän vanhempiaan kuin isovanhempiaankin. Kahvituvassa on vuosien mittaan vierailut lukuisa joukko poliitikkoja ja muita julkisuuden henkilöitä, ministereistä ja kansanedustajista aina jääkiekko- ja rallimaailman huippuihin saakka. Ympäristön rauha, ainutkertainen miljö ja historiallisten rakennusten iätön tyyli ihastuttavat niin kotimaasta, Euroopan muista maista kuin kauempaakin aina Japanista saakka saapuvia kävijöitä.

Bembölen Kahvituvassa tarjotaan kotiruokaa annoksina tai lounaspyödyistä sekä tuoretta kahvia ja kahvileipää. Kahvitupa löytyy Bellinmäen ja Turuntie kulmauksesta osoitteesta Bellinmäki 1, 02740 Espoo. Kahvitupa on avoinna kaikkina viikonpäivinä aamusta iltaan. Tarkemmat aukioloajat voi tarkistaa kotisivulta www.bembolenkahvitupa.net tai puhelimitse numerosta 09 863 2917.

Teksti Matti Mäkinen



Persoonallinen sisäänkäynti on toivottanut Kahvituvan vierailijat tervetulleeksi ja vuosikymmenten ajan. / Dörren till Kaffestugan har önskat besökarna välkomna redan under många årtionden.

Traktering av gäster med gästgiveritraditioner

Esbobon Kaj Alén har bakom sig nästan sextio års erfarenhet från café och restaurang –branschen i Bemböle Kaffestuga. Till en början hjälpte han sin far i Kaffestugan som familjen ägde. Hans systers, Rita Kanervos bana är lite kortare. Officiellt kom hon med i Kaffestugans verksamhet år 1971, men hann vara med och hjälpa till i köket långt tidigare.

Caféverksamheten i Bemböle Kaffestuga inleddes år 1938 då Esboborna Maj-Lis och Åke Lindström hyrde byggnaderna till dåvarande Hubers VD Kurt Törnroos som ägde Solkulla gård. Det blev dock ett avbrott i caféverksamheten då vinterkriget bröt ut år 1939. Under vinterkriget verkade Barnmorskeinstitutets förlösningssavdelning i utrymmena. Efter kriget fortsatte man igen med caféverksamheten.

Föräldrarna till kaffestugans nuvarande ägare Urho och Anna-Lisa Alén hyrde byggnaderna och började caféverksamheten år 1954 i eget namn. Till en början serverade man endast kaffe och hembakad bulle. Mjölk och gräddes hämtades dagligen från en närbelägen ladugård. Övriga varor hämtades med en kärra på två hjul från den närbelägna butiken Varuboden. Försäljning av matportioner kom med i bilden långt senare.

På den tiden uppvärmdes huset med trä. Pannkaffet kokades på

vedspis och bullarna gräddades i vedspisens ugn. Det var mannens jobb att hugga ved och tända eld i spisen varje morgon, berättar Kaj och fortsätter, att hans viktigaste jobb var att hjälpa pappa med de tyngsta jobben i caféet. Efter att far Urho hade dött, började dottern Rita jobba i caféet. Familjen hade även kiosk mittemot Kaffestugan på andra sidan Åbovägen och biograf i Domsby. Det fanns mycket att göra för hela familjen, berättar Rita och fortsätter att hennes första jobb var att riva inträdesbiljetter vid dörren i biografen. Både Kaj och Rita jobbar ännu i Kaffestugan trots att Kaj redan hade kunnat pensionera sig. Förutom dem sysselsätter Kaffestugan sex personer stadigvarande och under sommaren några sommararbetare.

De gamla stockbyggnaderna har under vårens lopp genomgått olika reparationer. Eftersom Museiverket har skyddat byggnaderna och miljön måste alla reparations- och

renoveringsarbeten utföras med stor omsorgsfullhet och noggrannhet. Man måste använda sig av gammalt material, inte ge avkall på arbetsmetoder och beakta traditioner, berättar Kaj och fortsätter att då byggnaden målades utvändigt, upptäckte man att en del av foderbräderna var så slitna att de borde ha ersatts med nya. De fick inte tillstånd att förnya dem, utan de gamla måste lämnas kvar och den gamla ytan patinerad av tidens tand fick endast ett nytt lager av rödmylla. Då man förnyade takbjälkarna avlägsnades allt gammalt tegel, tvättades rena för hand och mossor och en och en radade man dem tillbaka på taket. Då man renoverade brädfodringen inne i huset måste man beställa förhand smidade spikar direkt från Fiskars. Under de senaste åren har hygienbestämmelserna blivit mycket strängare och man har varit tvungen att göra ändringar i köket. Eftersom utrymmena är begränsade, kräver planeringen och för-

renoveringsarbeten mera ansträngning än vanligt och massor av kreativ fantasi, säger Kaj. Bemböle Kaffestuga har långa anor. Byggnadens stora stuga och kammare, nuvarande sal, tambur och kök har byggts för nästan trehundra år sen, troligen år 1737. Under Stora ofreden hade ryska ockupationstrupper rånat och bränt ner nästan alla hus till grunden i Bemböle by.

Kungsvägen sträckte sig från Åbo till Viborg genom sydfinska landsbygdsområden. Rutten gick i Esbo längs Esbo å invid nuvarande Domkyrkan och därifrån vidare till Bemböle by vid Kaffestugan vidare mot Helsing socken och Helsingfors. Enligt gästgiveriförordningen skulle det finnas gästgiveri med tjugo kilometers mellanrum. Enligt uppgift har Sveriges kung även besökt Bemböle gästgiveri på 1700-talet.

Bemböle Kaffestuga jämte gårdsbyggnader är en av få så välbevarade dåtida gästgiveri som

ännu är i bruk.

Den gamla gårdsmiljön och den levande elden i den öppna spisen i stugan fascinerar fortfarande både barn, deras föräldrar och mor- och farföräldrar. Under årens lopp har otaliga politiker och andra berömda personer besökt Kaffestugan, såsom ministrar, riksdagsmän, ishockeyspelare och ralliförare. Resenärer från hemlandet, övriga länder i Europa och ännu längre ifrån som t.ex. Japan beundrar omgivningens rofullhet, den unika miljön och de historiska byggnaderna.

Bemböle Kaffestuga serverar hemlagad mat i portioner eller från buffébord samt färskt kaffe och kaffebröd. Kaffestugan är belägen på Bellbacken 1 invid Åbovägen och den är öppen från morgon till kväll under alla veckodagar. Mera uppgifter hittar du på hemsidan www.bembolenkahvitupa.net eller per telefon 09 863 2917.

Text Matti Mäkinen, till svenska av Ann-Christin Lintula

Klubimme kummilapsi Sri Lankassa

Kummilapsemme, Gayani Priganga Sriwanasinghe, on menestynyt opinnoissaan hyvin ja hän tuo kirjeissään esiin kiittolisuutensa siitä, että klubimme avustuksen turvin hän on voinut ottaa lisätunteja tärkeissä aineissa, kuten biologiassa, matematiikassa ja englannin kielessä.

Koulujärjestelmä Sri Lankassa on sillä tavoin heikko, että ilman lisätunteja menestyminen on vaikeata.

Tänä vuonna Gayanin perheelle sattui kuitenkin suuri katastrofi. Gayanin äiti oli ollut kanaalin varressa poimimassa oksia koristeeksi, kun hänen kimppuunsa hyökkäsi krokotiili, joka puri häntä jalkaan ja veti hänet veteen. Äidillä oli kuitenkin veitsi oksien leikkaamista

varten ja veitsen avulla hän rupesi puolustautumaan ja osui ilmeisesti krokotiilia silmään, jolloin se päästi otteensa irti ja äiti pääsi pakoon.

Äidin vammat olivat hyvin vakavia ja hän oli sairaalassa yhteen menoon yli 3 kuukautta ja hänen jalkaansa leikattiin kolme kertaa ja lopuksi tehtiin ihon siirto haavojen peitteeksi.

Gayanin koulunkäynti häiriytyi pahasti. Hän kävi sairaalassa joka

päivä ja vei äidilleen ruokaa ym. Sairaalan palveluihin ei kuulu ruoan tarjoaminen!! Viimeisimmässä kirjeessään syyskuussa 2012, hän kirjoittaa, että äiti on nyt päässyt kotiin ja voi kävellä lyhyitä matkoja.

LC Espoo Keskus päätti kokouksessaan syyskuussa maksaa Gayanille ylimääräisen tukisumman 250 € ja Marja ja Aulis Eskola olivat jo aikaisemmin henkilökohtaisesti maksaneet ja lähettäneet hänelle 50 €.

Lähes täydellinen 3 kuukauden poissaolo koulusta johti siihen, että Gayani joutuu käymään luokkansa uudelleen, mutta se on pieni asia tässä kokonaisuudessa.

Aulis Eskola



Leijonat palvelevat

Tällä kaudella 2012 - 2013 leijonien kansainvälinen tunnuslause on "Palvelun maailmassa - In a World of service". Tämän tunnuslauseen avulla leijonat haluavat korostaa palvelutyötä kaikkialla maailmassa. Leijonaklubit toimivat omalla alueellaan palvellen siellä apua tarvitsevia, niin lapsia ja nuoria kuin vanhuksiakin. Moni leijona on kokenut henkilökohtaisesti sen syvällisen hyvän olon tunteen, kun on voinut auttaa lähimmäistään. Palvelutyöllä pääsemme lähimmäiseksi ihmistä ja tällöin pystymme heti näkemään palvelumme tulokset. Tällaiset henkilökohtaiset auttamistilanteet antavat leijonille lisää voimia toimia edelleen apua tarvitsevien hyväksi.

Leijonaklubit haluavat lisätä oman alueensa hyvinvointia ja vaikuttaa omalla työllään ihmisten viihtyvyyteen ja onnellisuuteen. Jokainen klubi toimii omalla tavallaan. Klubi valitsee sellaisia aktiviteetteja, joista on hyötyä omalla paikkakunnalla ja joita klubi pystyy itse toteuttamaan. Myös yhteistyötä naapuriklubien välillä on monessa aktiviteetissa. Tällöin on mahdollista toteuttaa hiukan suurempia projekteja, koska toteuttajina on useampi leijona. Naisleijonien toiminnalla on suuri merkitys. Usein naisten klubeilla on hiukan erilaisempia aktiviteetteja ja samalla myös erilaisia avustuskohteita kuin perinteisissä miesklubeissa. Näin nämä klubit samalla paikkakunnalla toimiessaan täydentävät toisiaan hienosti. Tässä on

myös muistettava, että leijonien tempauksissaan keräämät varat kohdistetaan täysimääräisinä niihin kohteisiin, joihin ne on luvattukin.

Lähimmäinen on tärkeä kaikille leijonille. Lähimmäinen voi asua naapurissa, mutta myös hiukan kauempanakin. Yhteisillä kansallisilla keräyksillä, esim. Punainen Sulka -keräyksillä olemme Suomessa auttaneet vuosien kuluessa monia apua tarvitsevia. Näitä ovat olleet vanhukset, nuoret ja sairaat. Yhteistyöllä saamme paljon aikaan ja palvelu on tässä kaikessa toiminnassa tärkeimpänä tekijänä. Kansainvälisesti puolestaan leijonat tunnetaan näönsuojelun hyväksi tehdystä työstä. Työsarkaa riittää, mutta pienillä askelilla pääsee koko ajan eteenpäin. Leijonien tunnuslause on We serve - Me palvelemme - Vi hjälper.



Jukka Uusitalo
Piirikuvernööri, piiri 107-B



Lokapalvelu
H. EEROLA Oy

Espoo, puh. (09) 855 30 450
Jyväskylä, puh. (014) 675 888



Lokapalvelu Häme Oy
LOKAPALVELU

Tervakoski, puh. (019) 766 622
Lahti, puh. (03) 756 1115



Kaarinan
PUTKISTOHUOLTO

Kaarina, puh. (02) 243 3666

- Viemärihuolto kaivojen tyhjennyksestä viemäreiden puhdistuksiin/kuvauksiin jo yli 30 vuoden ajan nykyaikaisella tehokkaalla kalustolla ja ammattitaidolla
- Viemäreiden avaukset, puhdistukset, sulatukset, TV-kuvaukset ym. palvelut
- Tulppaukset ja ohituspumppaukset
- Myös suurtehoimuroinnit ja soran puhallukset
- **PÄIVYSTYS 24 h**



EEROLA-YHTIÖT

Puh. (09) 855 3040



Kuljetusliike
R. EEROLA Oy

Espoo, puh. (09) 855 30 460

- Vaihtolavat työmaille, siivoustalkoisiin ym. tarpeisiin
- Kuljetuksia avolavoilla, nosturilavoilla, umpikaapeilla sekä perävaunuilla
- Puhdasvesipalvelut (veden toimitukset, kaivojen puhdistukset, vesijohtojen sulatukset ym.)
- Hiekkojen, hiekoitussepien, sorien, mullan ym. toimitukset (avolavat, kuopat, hihnakuuljettimet)
- Tehokas nykyaikainen kalusto



Putkistosaneeraus
EEROLA Oy

Espoo, puh. (09) 855 30 470

- Viemäreiden ja putkistojen saneeraukset/kunnostukset nykyaikaisilla tehokkailla yksiköillä pitkäsuojutus- ja muotoputki-saneerausmenetelmillä ilman kaivuutöitä
- Kaivojen saneeraukset (sisäkaivoasennukset sekä pinnoitukset)
- Rakennuksien alla kulkevien viemäreiden korjaukset/kannakoinnit

www.lokapalvelueerola.fi

AKSIDENSSI

Nimeään helpompi kirjapaino

Höyläämötie 18 A, 00380 Helsinki
puh. 2530 5400
aksidenssi@aksidenssi.fi
www.aksidenssi.fi

SOTIEMME VETERAANIT 2013 KERÄYKSET OVAT KÄYNNISTYNEET



**SOTIEMME
VETERAANIT**
VETERANERNA FRÅN VÅRA KRIG

Sotiemme Veteraanit 2013 varainhankinta käynnistyi varusmieskeräyksellä maaliskuussa. Kevään varusmieskeräykset alkoivat maaliskuun aikana ja jatkuvat toukokuulle. Syksyn keräykset käynnistyvät elokuussa varusmiesten toisen saapumiserän toimesta. Sotiemme Veteraanit keräyksen tuotto oli viime vuonna 2,7 miljoonaa euroa, josta varusmiesten keräämä osuus oli lähes 1,5 miljoonaa.

Paikalliset veteraaniyhdistykset, reserviläisjärjestöt sekä muut maanpuolustusjärjestöjen aktiivit ovat läpi vuoden mukana mahdollistamassa keräyksiä mm. toimimalla varusmiesten kuljettajina ja muonittajina.

Espoon Lions klubeista mukana ovat olleet LC Espoo/Mattinkylä, LC Espoo/Kivenlahti, LC Espoo/Leppävaara ja LC Espoo/Keskus. Lions klubien jäsenet

ovat toimineet omilla alueillaan varusmiesten kuljettajina ja opina. Espoon keskuksessa keräysten painopiste on ollut Espoon-torin ja Entressen kauppakeskuksissa, K-Rauta Espoon Keskus ja Espoon Ikean kulkuväylien edustoilla.

Sotiemme veteraaneja on elossa yhä 38 000. Heidän keski-ikänsä on 90 vuotta. Sotiemme Veteraanit -keräyksillä tuetaan sotiemme veteraanien lisäksi heidän puolisoitensa, leskiensä sekä sotaeskiä kotona selviytymistä. Saadulla tuotolla tuetaan mm. hoito- ja lääkekuluissa, hankitaan apuvälineitä, järjestetään virkistystoimintaa ja kuntoutusta.

Voit auttaa veteraaneja lahjoittamalla euroja varusmiesten keräyslippaisiin.

LC Espoo/Keskus
Timo Holttinen



Meiltä **K-supermarket Kulinaarista**

löydät herkut niin arkeen kuin juhlaan. Olipa sitten kyseessä mureat lihat, tuoreet kalat tai raikkaat hedelmät ja vihannekset.

Ammattitaitoinen henkilökuntamme on aina valmiina auttamaan ja palvelemaan sinua.

Kevään ja kesän tärkeiden juhlien lähestyessä meiltä saat kaiken tarvitsemasi herkkupöydän loihtimiseen. Tarpeen vaatiessa tilaamme sinulle haluamasi kakut koulujen päättäjäisiin sekä lakkiaisiin.

Juhannuksena ei nälkä jää ainakaan herkkutorimme herkuista kiinni. Siitä pitävät huolen kaupamme ammattitaitoiset ruokamestarit.

**Tule, tutustu ja
herkuttele.**

Aurinkoista kesää!

toivottaa Kauppias Kenneth Broström henkilökuntineen.

K P L U S S A

Kaikki mitä tarvitset



Tavallista parempi Ruokakauppa

Kamreerintie 302770 Espoo
Palvelemme ark. 7-21, la 7-18, su 12-18



SUPERMARKET
KULINAARI

Leijonat jakoivat taas koululaisille internetin turvallisen käytön oppaita



Internet on merkittävä osa nykylasten ja -nuorten elämää. Kotitietokone ja internet tarjoavat lapsille paljon uusia mahdollisuuksia - niin hyvässä kuin pahassa. Lapset tarvitsevatkin opastusta ja vanhempien tukea digitaalisessa maailmassa seikkaillessaan. Valitettavan usein saamme kuulla eri medioista niistä sosiaalisista ongelmista, joita välinpitämättömyys ja tietämättömyys internetin käyttöön liittyvistä vaaroista on lapsillemme aiheuttanut.

LC Espoo/Keskus jakoi lukuvuoden aikana lähialueen koulujen kaikille 4-luokkalaisille oppaat, joiden avulla on tarkoitus perehdyttää koululaiset ja heidän vanhempansa ajankohtaisiin media-aiheisiin kuten lasten ja nuorten internetin turvallinen käyttö ja siihen liittyvät uhat ja haasteet.

Opas on osa Lions-klubien maanlaajuista VASTUU ON MINUN –kampanjaa. Tarkoituksena on, että peruskoulujen 4-luokkalaiset ja heidän vanhempansa tutustuvat yhdessä kotona opasvihkon asioihin, keskustellen ja miettien perheen netin käyttöä. Perheet voivat myös käydä läpi ja vastata oppaassa oleviin kysymyksiin.

VASTUU ON MINUN -kampanja toteutetaan Lions-klubien paikallisena palveluaktiviteettina Suomessa vuosittain. Tänä vuonna peruskoulujen 4-luokkalaisia ja heidän perheitään on eri puolilla Suomea yli 56.000. Klubimme toiminta-alueella on reilut 10 peruskoulun ala-astetta ja niiden neljänsillä luokilla yhteensä noin 400 oppilasta, joille oppaat jaetaan koulujen oppitunnilla.

Jukka Isotalo

Poimintoja oppaan sisällöstä

Internet ja muut digitaaliset mediat ovat osa niin lasten kuin aikuistenkin elämää

- Aikuinen on vastuussa alakäisen lapsensa tukemisesta ja tekemisistä. Jos ostat lapselle mopon, sinun tulee pitää huoli siitä, että hän käyttää kypärää ja että vakuutukset ovat kunnossa – samalla tavalla aikuisen tulee kantaa vastuunsa myös lastensa tietokoneen ja internetin käytön suhteen eli täytyy tietää mitä uhkia on olemassa ja miten varautua niiden torjumiseen.
- Mitä vanhempien tulisi tietää siitä, mitä lapset ja nuoret internetissä tekevät?

Internetin käyttöön liittyvät sosiaaliset ongelmat ja niihin varautuminen

- Tärkeää on sekä vanhempien tietojen että lasten omien media-valmiuksien parantaminen.
- Netin ja tietokoneen käyttöön liittyy monenlaisia ongelmia ja uhkia.
- Opasvihko tarjoaa konkreettisia apuvälineitä sekä vanhemmille että lapsille.

Internetin käyttöön liittyvät tekniset uhat ja apuvälineet

- Virustorjunta, palomuuuri, päivitykset, lasten tietokoneenkäytön valvonta..
- Mitä tehdä ongelmatilanteissa (esim. mitä tehdä, jos koneessa on virus tai kone toimii muuten oudosti, tiedot kadoksissa...)?
- Mistä lisäapua ja ohjeita päivittäisiin peruskysymyksiin liittyen?

Kuninkaantien lukio - suosittu opinahjo Espoon keskuksessa

Kuninkaantien lukio on aloittanut toimintansa vuonna 2000. Aluksi toimimme Järvenperän koulun tiloissa ja sen läheisyydessä olevassa parakissa. Heinäkuussa 2003 muutimme Kaivomestariin. Noista ajoista lähtien on muuttunut paljon: Espoojoen vartta on siistitty, naapuriin on rakennettu upea Kirkkonkymppi ja koulurakentamisen kilpailuissa palkittu Kirkkojärven koulu. Omnia on rakentanut paljon uutta toimittilaa läheisyyteen. Koko alueella on vahva eteenpäin menemisen, kehittymisen meininki.

Myönteistä julkisuutta ja pitkäjänteistä työtä

Toimintamme alkuvaiheissa esitettiin epäilyksiä siitä, että näinköhän Espoon keskuksessa olevaan lukioon saadaan niin paljon hakijoita, että 180 aloituspaikkaa täyttyvät. Mutta oli myös kannustajia. Näihin kuuluivat mm. silloinen opetustoimenjohtaja Maija Daavittila ja silloinen kaupunginjohtaja Marketta Kokkonen, joka myös järjesti useita vierailijoita taloomme, huipentumana Tasavallan presidentti Tarja Halosen ja tohtori Pentti Arajärven vierailu vuonna 2004.

Talomme kiinnosti myös mediaa lähinnä tavanomaisesta poikkeavan toteutusmallimme vuoksi. Olihan Espoon kaupungin ja Projektityhtiö Arandur Oy:n välillä solmittu



palvelusopimus uutta. Kuninkaantien lukion opetus- ja hallintohenkilökunta ovat Espoon kaupungin palveluksessa. Tukipalvelujen työntekijät kiinteistönhoidosta siivoukseen ja ruokapalveluihin ovat projektityhtiön osakasyritysten NCC:n YIT:n ja Sodexo:n palveluksessa. Lukion näkökulmasta palvelusopimus on toiminut pääosin hyvin, etenkin rakennuksen kunnossapito ja siivous ovat saaneet kiitosta niin talon käyttäjiltä kuin siellä vieraileviltakin.

Tavoitteellisella, pitkäjänteisellä työllä Kuninkaantien lukio on saavuttanut vahvan luottamuksen niin nuorten kuin huoltajienkin keskuudessa. Ensisijaisilla hakijoilla mitat-

tuna olemme olleet useana vuonna Espoon suosituin lukio, niin myös vuonna 2013. Opiskelijakyselyissä kiitosta ovat saaneet kaikki osa-alueet, eniten toimintakulttuuri, ilmapiiri ja opetus. Sisääntulokeskiarvojen nousun yksi haittapuoli on se, että kaikki lähiseudulta lukioon hakevat nuoret eivät valitettavasti pääse lukioomme. Vaikka sisääntulokeskiarvot ovat nousseet, ei arjen havaintojen tai kyselyjen perusteella ole nähtävissä yhteishenkeä heikentävää kilpailua. Sen sijaan opiskelijat löytävät samanhenkisiä kavereita 540 opiskelijan joukosta. Lukion alkuvaiheessa toki tuemme rakentein ja tapahtumin tutustumista uudessa opiskeluympäristössä.

Lions-yhteistyö

Espoon Keskusten Lions-klubi on kannustanut meitä toiminnassamme. Lisäksi se on tukenut Kuninkaantien lukion toimintaa taloudellisesti myöntämällä stipendejä ja tukemalla lukiomme kansainvälisiä projekteja. Uusille ylioppilaille on myönnetty vuosittain yhteensä seitsemän Lions-klubin lahjoittamaa stipendiä, yksi kutakin ohjausryhmää kohti. Vuosittain Lions-klubi on tukenut lukiomme kansainvälisiä projekteja. Kohteina ovat olleet mm. matka Berliiniin ja matka Brysseliin. Nämä avustukset ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että opiskelijoiden omavastuuosuudet ovat jääneet kohtuullisiksi ja näin hinta ei ole ollut esteenä projektiin osallistumiselle. Muutamat lukiomme opiskelijat ovat olleet myös vaihto-opiskelijoina Lions-vaihdon kautta. Olemme tästä yhteistyötä kiitollisia ja yhteistyömme jatkuu varmasti hyvänä vatedeskin.

Merja Rytsy,
Kuninkaantien lukion rehtori



Nordea Pankki Suomi Oy

Rahastosäästäminen on niin helppoa, että voit laittaa säästöpossusi uusiin hommiin.

Nordean rahastosäästäjänä voit jättää säästösi sijoittamisen ammattilaisen hoidettavaksi. Hän pitää puolestasi huolen, että rahaston sijoitukset ovat markkinatilanteen mukaiset. Tervetuloa vaivattoman säästämisen pariin. Mukaan Säästäjän rahastoihin pääset jo 40 eurolla kuussa.

Soita **0200 3000** (pvm/mpm) ma-su 24h/vrk tai lue lisää nordea.fi/saastajanrahastot

Teemme sen mahdolliseksi

Rahastoja hallinnoi Nordea Rahastoyhtiö Suomi Oy. Markkinatilanteesta riippuen rahasto-osuuden arvo voi nousta tai laskea. Mennyt tuottokehitys ei ole tae tulevaisuudesta.

Espoo-Keskusta
Kamreerintie 3
0200 3000
nordea.fi



Kauniaisten Kello ja Kultra Oy
Grankulla Ur och Guld Ab

Kauppakeskus Grani Köpcentrum,
puh./tel./fax. 505 0090

Vanhusten auttaminen on leijonien yksi palvelutehtävistä

Klubimme on vuosien myötä ollut monin tavoin helpottamassa vanhusten elämää. On ollut lumien luontia, digiboxien asentamista, sotaveteraani-keräysten tukemista sekä pitkäaikaisena avustus- ja palvelukohteenä espoo-lainen Kuusikoti silloin, kun se oli yhdistyksen ylläpitämä ja pääasiassa sotaveteraanien asuinpaikka.

Espoolaisten vanhusten määrä kasvaa nopeasti tulevina vuosikymmeninä, koska Espoon väestö pohjautuu huomattavalta osin aikuisiällä tänne muuttaneisiin. Samalla kasvaa niiden määrä, jotka tarvitsevat erilaisia asumispalveluja tai apua selviytyäkseen jokapäiväisistä toimistaan. Myös niitä espoolaisia on nykyistä enemmän, jotka kaipaavat henkilöitä, joiden kanssa keskustella ja joiden kanssa voi tuntea läheisyyttä asuipa sitten omassa kodissaan tai palvelukodissa.

Vapaaehtoistoiminta tuo iloa ja piristystä monen vanhuksen päivään. Sen merkitys näkyy välittömästi vanhuksen olemuksessa vireytenä ja jopa lääkkeiden käytön vähentämismahdollisuutena.

Esimerkkinä vapaaehtoistoiminnasta voidaan pitää Palvelukoti Mäntyranta, jossa LC Espoo / Keskusten hallitus kävi tutustumassa ja pitämässä kokoustaan. Siellä kävi myös nuorten, Leo Club Espoo Down Town, laulamassa joululauluja. Saamastaan joululaulutervehdyksestä asukkaat ja henkilökunta olivat kovasti mielissään.

Vapaaehtoistoimijat tuomassa toiminnan iloa Palvelukoti Mäntyrantaan

Palvelukoti Mäntyranta on Uudenmaan vanhustenhuollon kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä koti muistisairaille asukkailla. Kodissa alkoi keväällä 2009 Ray:n rahoittama vapaaehtoistyön projekti, Toiminnan Iloa. Projektin aikana vapaaehtoistyö lähti hyvin käyntiin ja toiminnasta kiinnostuneita henkilöitä ilmoittautui runsaasti mukaan.

Syksyllä 2011 vapaaehtoistoiminta laajeni myös Westendissä sijaitsevaan palvelutalo Kanervakotiin.

Projekti päättyi vuodenvaihteessa 2012, mutta vapaaehtoistyö jäi elämään toimintaan sitoutuneiden ja aktiivisten vapaaehtoisten ansiosta.

Asukkaat ovat saaneet nauttia päivittäin monipuolisesta ja virkistävistä henkilökunnan ja vapaaehtoisten tarjoamasta toiminnasta, joka on rikastuttanut ja tuonut mielekkyyttä sekä tekemisen iloa palvelukodin arkeen. Toiminta on monipuolista ja lähes jokaiselle asukkaalle on tarjolla sopivaa ja mielenkiintoista tekemistä.

Sydämen asiana asukkaiden ulkoilu

Vapaaehtoistoimijat ovat ottaneet ihan sydämenasiakseen henkilökunnan tuella asukkaiden kanssa ulkoilun. Lenkkeilypäiviksi ovat vakiintuneet maanantait, jolloin kaikki halukkaat lähtevät lenkille, kukin omien voimavarojensa mukaan.

Vapaaehtoisten toimintaan kuuluvat ulkoilun lisäksi mm. lehtien

lukeminen, yhteislauluhetkien vetäminen, bingon pyörittäminen, seurustelu, muistelu, tietokilpailut, pelit, retkillä avustaminen, maalaus- ym. ryhmien ohjaaminen ym. Espoon musiikkiopisto vierailee muutaman kerran vuodessa, Tapiolan seurakunta kuukausittain ja Päiväkotipupunan lapset 2-3 kertaa vuodessa.

Asukkaat ovat nauttineet taiteen tekemisestä mm. maalaustaiteen opettajan Le Xinshegin ohjauksessa taidepiirissä, jossa valmistuneita töitä oli syksyllä 2012 taidenäyttelyssä Sellon kirjaston galleriakäytävällä. Nyt teokset tuovat iloa asukkaille ja palvelukodissa kävijöille kodin eri tilojen seinillä.

Vapaaehtoistoiminta on mielekästä ja se tuottaa iloa ja hyvää mieltä niin asukkaalle, vapaaehtoisille kuin henkilökunnallekin. Kun astut tälle ”polulle”, löydät jotain uutta ja ihmeellistä, sellaista jota et voi rahalla ostaa etkä pyytämällä saada. Sanonta ”antaessaan saa” on vapaaehtoistyössä totta. Jos et usko, niin kokeile – ja tulet huomaamaan sen!

”Olemme Palvelukoti Mäntyrantassa iloisia ja kiitollisia aktiivisista ja sitoutuneista vapaaehtoistoimijoistamme. Heidän käyntinsä kodissamme on aivan kuin virkistävä tuulahdus koko kotimme väelle. Mikäli toiminta kiinnostaa, saat lisätietoa kotisivuiltamme www.man-turanta.fi” sanoo palvelukodin toiminnanjohtaja Eija Huovinen.

Palvelukoti Mäntyranta vapaaehtoishajaaja Eija Peräkylä LC Espoo / Keskus Tauno Jouhtimäki

Sykettä ikäihmisten elämään



Joulupiparien leivontaa Jouluna 2012.

Ikäihmisten määrä kasvaa tulevina vuosina ripeästi. Erityisen nopeasti kasvaa yli 85-vuotiaiden määrä. Suuri osa eläkkeelle siirtävistä on entistä parempikuntoisia. Terveillä senioreilla on edelleen tarmoa antaa arvokas panoksensa muiden hyväksi. Heidän osaamiselleen on runsaasti tarvetta muun muassa vapaaehtoistyössä. Ikääntyvien ihmisten tarpeet kuitenkin vaihtelevat. Osalla ei ole mitään vaivoja, osalla taas ikääntymisen tuomia erilaisia ”kremppejä”. Siksi myös tukipalveluiden valikoiman tulee olla monipuolinen ja niitä on oltava tarjolla. Valtaosa ikäihmisistä haluaa ja pystyy asumaan kotonaan. Sen lisäksi, että se on inhimillisesti oikein, se on myös kaupungin kannalta taloudellisesti järkevää. Siksi ikäihmisten oman toimintakyvyn säilyttäminen joustavien kotipalveluiden, liikunta- ja kulttuuripalvelujen ja kuntoutuksen avulla on tärkeää, jotta kotona

asuminen on mahdollista mahdollisimman pitkään. Yhtenä haasteena on myös se, että noin kolmasosa ikääntyneistä kärsii yksinäisyydestä. Terveiden, hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta tärkein asia tutkimustiedon valossa ovat läheiset ihmissuhteet.

Valtuustokaudelle 2013-2016 tehdään uusi strategia, Espootarina, jossa päätetään myös uusista poikkihallinnollisista kehitysohjelmista. Ohjelmajohtamisella vauhditetaan uusien ratkaisujen aikaansaamista valtuustokauden tärkeimpiin haasteisiin. Ohjelmaryhmät ovat aloittaneet ohjelmien valmistelun ja niiden rajatimmat ja tarkennetut tavoitteenasettelut vahvistetaan Espoo-tarinan valmistelutyön osana tänä keväänä. Yhtenä viidestä aihealueista on Ikääntyvä Espoo. Ikääntyvä Espoo-kehitysohjelmassa paneudutaan yhdessä ikäihmisten kanssa syvällisesti ja laaja-alaisesti toimialarajat ylittäen

ikääntyvien espoolaisten palvelutarpeisiin ja elämän edellytysten parantamiseen. Odotan tätä kautta löytyvän uusia käyttökelpoisia ratkaisuja ikäihmisten arkeen.

Ikääntyvät asuvat ensisijaisesti omassa kodissaan, mutta silloin kun se ei enää ole mahdollista, järjestetään ikääntyvän tarpeita vastaavaa hoiva-asumista. Uutta konseptia edustavat elä ja asu -seniorikeskukset, joista ensimmäinen avattiin viime vuonna Kauklahteen. Ympärivuorokautista hoiva-asumista tarvitsevat ikäihmiset voivat halutessaan asua niissä elämänsä loppuun asti. Samassa rakennuksessa on kaikille senioreille avoin palvelukeskus.

Sykettä sanan lainasin Espoon vanhusneuvostolta, joka järjestää syksyisin Sykettä Syksyyn -juhlan. Vanhusneuvosto tekee ansiokasta työtä ikääntyvien espoolaisten virikkeellisen elämän edistämiseksi. Syke on juuri sitä, mitä me jokainen tarvitsemme.

Ari Konttas Kaupunginhallituksen puheenjohtaja



LÖFKULLA GOLF

- Range
- 9-reikäinen jokamieskenttä
- Golfkurssit
- Golfshop
- Kahvila

Lehtimäentie 2 . Espoo
Lövkullavägen 2 . Esbo
0400-774377

Tervetuloa / Välkommen

www.lofkullagolf.fi

Viherlaakson kampaamo ja parturi

Tervetuloa kaunistumaan ja uudistumaan!

Perinteisen parturi-kampaamopalvelujen lisäksi :

- Ripsien ja kulmien värjäykset
 - Hiuspohjan erikoishoidot
 - Mikrokamera tutkimus
 - Laserhoito
 - Otsoonihoito
- Puh** 09 592 550
Gsm 0400 524 990
Avoinna Ma–To 8–18
Pe 8–17
La 9–14
kesälauantaina suljettu

GOLDWELL

Vietä virkistävä kahvi- tai ruokatauko Muuralassa!



Pizzoja
myös mukaan!

Meillä tankkaat sekä itsesi että autosi! Asemamme monipuolisia palveluja:

- ... Viihtyisästä kahvilasta aina tuoretta kahvia ja herkullisia leivonnaisia
- ... Maistuvia ruoka-annoksia sekä hampurilaisia ja pikkulämpimiä!
- ... Itsepaistetut pizzat - myös mukaan!
- ... Myymälästä samalla käynnillä elintarvikkeet, oluet ja siiderit sekä autotarvikkeet, mm. Neste Oilin laadukkaat Voltera-lasipesunesteet ja Neste Voiteluaineet
- ... Korkealaatuista Neste-bensiiniä tai -dieseliä tankkiin!



Vuokrataan ja myydään Majava-peräkärryjä!



**Tervetuloa asioimaan
ystävällisen palvelun
Neste Oil -asemalle!**

PLUSA



**Rapakunnossa?
Neste-pesulla
uuteen loistoon!**

**Pesuetukortilla
joka 6. pesu
veloituksetta!**

Kirkasta päiväsi Neste Oil Muuralan pikapesussa!

Varmista nyt autosi kyllien kiilto Neste Oil Muuralan pikapesussa tehokkaasti ja nopeasti, mutta hellävaraisesti. Huippuluokan pesumenetelmät säästävät autosi maalipintaa ja monipuolisiin pesuohjelmavalikoihin sisältyvät harjalliset sekä harjattomat pesut. Aja siis autosi Neste-pesuun!

Meillä myös lisäesipesu!

Asemallamme myös:

- ... Monipuolinen myymälä
- ... TI-halli
- ... Ongelmajätteen keräyspiste



Neste Oil Muurala
Nimismiehenpelto 1, Espoo.
Puh. (09) 859 3900
Avoinna ark. 6.00-21.30, la 7-21, su 8-21