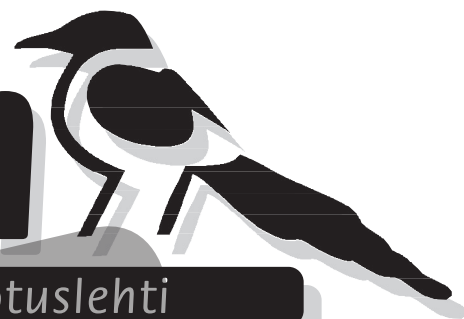


Lintunen



Lintuvaaran Omakotiyhdistyksen tiedotuslehti

**Omakotiyhdistyksen
vuosikokous**
to 2.3. klo 18
Lintulaakson koululla.

Hannele Rämö
AsTe r.y:stä tulee luennoi-
maan ja vastaamaan kysy-
myksiin sisäilmasta ja
asumisterveysongelmista.

**Kahvitarjoilu
Tervetuloa!**



Hyvät lintuvaaralaiset

Talven selkä on tahtunut ja olemme menossa kovaa vauhtia kohti kevättä ja valoa. Se myös tarkoittaa, että Lintuvaaran Omakotiyhdistyksen vuosikokous lähestyy.

Tällöin yhdistykselle valitaan uusi johtokunta ja puheenjohtaja. Toivonkin, että mahdollisimman monet olisivat kiinnostuneita toimimaan yhdistyksen eri työryhmissä ja tuomaan uusia visioita ja asiantuntemusta toimintaamme. Paikkakunnalle on muuttanut uusia perheitä ja heiltä varmaankin löytyy hyviä ideoita ja tietämystä alueemme kehittämiseen. Mehän kaikki luonnollisesti haluamme asua turvallisessa, viihtyisässä asuinympäristössä. (erillinen ilmoitus vuosikokouksesta seuraavalla sivulla).

Koska lehdessä on erikseen vuoden 2004 toimintakertomus ja vuoden 2005 toimintasuunnitelma, niin en tähän palstaani erittele asioita tarkemmin.

Merkittävin lähitulevaisuuden muutos on tietenkin Pajuniityn alueen rakenta-

minen lähes kahdelle tuhanalle asukkaalle ja sillä tulee olemaan suuri vaikutus lintuvaaralaisille mm. katu- ja liikenneasioihin sekä urheilu- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelmiin.

Liikenne tulee lähivuosina kasvamaan alueellamme, kun Uusmäkeen suunniteltua asuntoaluetta aletaan rakentamaan (arkkitehtuurikilpailu on jo julkistettu). Samoin Kehä I:n toiselle puolelle, Mäkkylän puistotien lähiympäristöön (Nokian konttori) on suunnitelmalla 1200 asukkaan asuntoalueesta.

OKY:n hallitus tulee seuraamaan tiivistä suunnitelmien kehittymistä.

Espoon kaupungin velkaantumisen lisääntyä ja Kauklahden asutomessujen kunnallistekniikan rakentaminen nielee valtaosan tek-

nisen toimiston budjetista. Tuntuu, että kaikki rahavarat siirretään uusien alueiden rakentamiseen ja jopa kaupungin perusvelvoitteiden kohdalla yritetään pihistää tai ainakin tärkeitä vanhojen asuinalueiden hankkeita siirretään hamaan tulevaisuuteen.

Tältä osin Lintuvaaran kehitys näyttää valitettavan hitaalta. OKY yrittää omalta osaltaan antaa kaupungin virkamiehille palautetta. Olemme myös ilolla huomanneet, että yksittäiset tahot ovat ottaneet yhteyttä epäkohdista suoraan asianomaisille. Jatkakaamme "pommittamista", vaikka välillä tuntuu hyvinkin turhauttavalta.

Aslak Pentikäinen

Puheenjohtajan palsta

Terveisiä Espoonkadulta

Espoon kaupunginhalitus päätti äänestyksen jälkeen valittaa Uudenmaan maakuntakaavasta. Valittamisella halutaan edistää kaupungille ostetun Histan alueen rakentamista. Ajatus on kaunis ja myös kaupunkilaisten toiveiden mukainen.

Uuden asuinalueen avaaminen ja kunnallistekniikan rakentaminen korpeen herättää kuitenkin allekirjoittaneen päässä vähemmän kauniita ajatuksia. On jokseenkin varmaa, että metro päätetään tällä vaalikaudella rakentaa Espooseen. Jos tähän investointikustannukseen lisätään uuden asuinalueen kunnallistekniikan kustannukset, muualta joudutaan vastaavasti tinkimään. Ei kuulosta hyvältä Lintuvaaran ja muiden vanhojen alueiden kunnallistekniikan kannalta, ei myöskään päiväkotilasten ja koululaisten osalta.

Espoossa eletään taas kerran säästöbudjetin aikaa. Espoon valtionosuudet ovat negatiivisia, siis Espoo maksaa valtiolle. Espoo tarvitsee tällä hetkellä omat verotulonsa. Valtiolta on unohtunut, että kasvavalla kaupungilla on sellaisia tarpeita, mitä muilla kaupungeilla ei ole. Espoosta puuttuu paljon sellaista, minkä yleensä suomalaisista kaupungeissa on vanhastaan.

Valtio vaatii kaupungilta tehostamistoimia, jotta vähempi raha riittäisi. Uusille valtuutetuille ja varavaltuutetuille kävi koulutustilaisuudessa puhumassa valtiovarainministeriön matkasaarnaaja. Viesti oli, että globalisaatio vaatii kaupungin palvelujen tehostamista. Rahoitustaavaan ei viivan päälle ole tulossa lisää, joten viivan alta on otettava pois. Palvelut on järjestettävä vähemmillä työntekijöillä, hoitohenkilökunnan on käytettävä vähemmän aikaa potilasta kohden, lasten on toimittava suuremmissa ryhmässä.

Kaikilla toimintaloikoilla nähdään visiona säästämisen ja tehostamisen pakko. Vanhuspalveluissa tämän vuoden motto on: Rahat vähenevät, laatu paranee ja henkilökunta jaksaa paremmin työssään. Toivotaan, mutta usko en. Taikatempot ovat harvoin tosia.

Olen toiveikas. Monesta poliittisesta ryhmästä on kuullut laadukkaiden palveluiden ja riittävien resurssien puolesta määrätietoisia ääniä julkisuuteen. Mm. koulusäästöjen nähdään olevan äärimmäisessä mitassa tänä vuonna. Toivotaan ja toimitaan.

Puolisen vuotta kunnallispolitiikkaan osallistumista on takanani ja neljä vuotta edessä. Kunnioitukseni jo aiemmin mukana olleita kohtaan on kasvanut sekä vaalikampanjan aikana, että uuden valtuuston käynnistäessä työtään. Nykyinen työelämä vaatii paljon enemmän työntekijöiltään kuin työssäkäynti aiemmin. Valtuutetut ja jo tosissaan val-

tuustoon pyrkivät ehdokkaat perheineen joutuvat näköjään todella harrastamaan arjen selviytymistaidetta ja tekemään henkilökohtaisia uhrauksia yhteisten asioiden hoitamiseksi.

Omalla kohdallani valtuutetun paikka jäi 3 - 4 äänen päähän. Työllisyyden parantamista, elinkeinoelämän edistämistä ja koulutuksen kehittämistäkin pääsen yrittämään kaupunginhalituksen jaoston jäsenenä. Tämän kevään aikana on myös tiedossa pari valtuuston kokousta, jolloin olen valtuutettuna varsinaisen valtuutetun ollessa estynyt.

Kiitän äänestäjiäni ja niitä, jotka sietivät värikkäitä A6-kokoisia tiedotteitani postinsa joukossa. Jos toimitus suo, olen valmis tällä palstalla jatkossakin lintuvaaralaisena valtuustopoliitikkona kertomaan Espoon päätöksenteon kuulumisia.

Jukka Karhula

Jukka.Karhula@kolumbus.fi

Lintuvaaran Omakotiyhdistyksen hallituksen jäsenet 2004

Anne Heinonen	Sinirinnantie 37	040-588 2549	e-mail: anne.heinonen@helsinki.poliisi.fi
Raimo Henttonen	Paikkalinnuntie 19 B	041-441 5388	
Jukka Jokela	Paikkalinnuntie 22	040-558 7049	e-mail: jukka.jokela@autoklinikka.com
Anne Kangas	Sinirinnantie 35	040-588 4496	e-mail: anne.kangas@tietoenator.com
Matti Kaseva	Keltasirkuntie 22	0500-317 550	e-mail: optikkokaseva@suomi24.fi
Margit Lundström	Nostoväentie 1 A 2	050-442 0696	e-mail: margit.lundstrom@luukku.com
Liisa Marjomäki	Hempontie 9	586 4684	e-mail: maija-liisa.marjomaki@espoo.fi
Aslak Pentikäinen	Jääskeläntie 22 A	040-724 8802	e-mail: juha.pentikainen@finnair.fi
Arja Pihlajisto	Hämeenkylläntie 29 B	548 4502	e-mail: arja@prestig.pp.fi
Teijo Porkka	Hämeenkylläntie 23 B	548 7289	e-mail: teijo.porkka@porkkat.pp.fi
Leena Simola	Töyhtötiäisentie 10	541 7610	e-mail: leenam.simola@nls.fi

Ilmoitustaulu omakotiyhdistyksen tiedotteita varten on Piken kioskin edessä. Lintunen, Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry:n tiedotuslehti, ilmestyy neljästi vuodessa: maaliskuussa, toukokuussa, syyskuussa ja joulukuussa. Lintuvaaran Omakotiyhdistyksen tilinumero: Nordea-Leppävaara 238618-9514

Taitto: Masa Pulkkinen, Arja Pihlajisto
Painopaikka: Yleisjäljennös Oy,
Pursimiehenkatu 26, 00150 Helsinki

Toimitus: Arja Pihlajisto, puh. 5484 502
Levikki: 1700 kpl

Vuosikokous to 2.3. klo 18 Lintulaakson koululla

Tilaisuuteen on kutsuttu Asumusterveysliitto AsTe ry:n toiminnanjohtaja **Hannele Rämö** kertomaan tärkeistä terveyseen asuntoon ja hyvään sisäilmaan liittyvistä seikoista.

AsTe ry on jo 10 vuoden iän saavuttanut järjestö, joka on perustettu tavallisen ihmisen avuksi ja tueksi 1990-luvun alkupuolella vastuuttoman rakentamisen ja muuttuneiden asumistottumusten mukanaan tuomien ongelmien ratkaisemiseksi. Vuodesta 1995 AsTe on saanut toimintaansa rahoituspua Raha-automaattiyhdistykseltä.

AsTe ry:n tavoitteena on ollut alusta lähtien asumisterveyden edistäminen ja keskeisimpänä toimintamuotona neuvontatyö, asiakaskäynnit ongelmakohteissa ja opastus, miten selvitä ulos hankalasta tilanteesta.

Lisätietoa AsTe ry:stä löytää osoitteesta www.asumisterveysliitto.fi

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat mm. hallituksen puheenjohtajan ja hallituksen jäsenien valinta, omakotiyhdistyksen jäsenmaksusta ja hallituksen jäsenien palkkioista päättäminen, toimintakertomuksen ja -suunnitelman sekä tulostaseen ja vuoden 2005 talousarvion hyväksyminen.

Tervetuloa mukaan vaikuttamaan kotipaikkasi asioiden hoitoon ja asuinviihtyvyyteen!

Kahvitarjoilu

LINTUVAARAN OMAKOTIYHDISTYS RY TOIMINTAKERTOMUS 2004

Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry on perustettu 1941 Leppävaaran Huvilanomistajien Yhdistys nimisenä. Vuonna 1975 nimi muutettiin Leppävaaran - Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry:ksi ja vuodesta 1992 lähtien yhdistys on toiminut nykyisellä nimellään.

Vuoden lopussa yhdistyksellä oli noin 500 maksavaa jäsentaloutta sekä muutamia kanatusjäseniä.

Olemme yhä Espoon suurin asukasyhdistys suhteutettuna asukaslukuun ja muutenkin yksi suurimmista asukas-yhdistyksistä.

JOHTOKUNTA JA TILINTARKASTAJAT

Yhdistyksen toimintaa edusti hallitus, johon valittiin puheenjohtajan lisäksi kymmenen jäsentä 25.3. pidetyssä vuosikokouksessa Lintulaakson koululla. Kokoukseen osallistui n. 45 jäsentalouden edustajaa.

Vuosikokous valitsi uudeksi puheenjohtajaksi Juha Pentikäisen seuraavaksi yksivuotiskaudeksi.

Seuraavaksi 2- vuotiskaudeksi valittiin uusiksi jäseniksi Anne Heinonen, Jukka Jokela, Anne Kangas, Maija - Liisa Marjomäki, Teijo Porkka ja Leena Simola.

Vanhoina jäseninä jatkoivat Raimo Henttonen, Matti Kaseva, Margit Lundström ja Arja Pihlajisto.

Varsinaisiksi tilintarkastajiksi valittiin Reijo Järvitä ja Matti Kärkkäinen ja heidän varamiehikseen Matti Nur-

minen ja Merja Salmi-Lindgren.

Johtokunta jakaantui seuraaviin työryhmiin (suluissa vetäjä).

1. Kaavoitus ja liikenne
(Pentikäinen)

2. Nuoriso ja koulutus
(Heinonen)

3. Ympäristö
(Simola)

Johtokunta kokoontui toimintavuoden aikana 10 kertaa.

TOIMINTA

Omakotiyhdistys noudatti toiminnassaan yhdistyksen sääntöjä, joiden mukaan koko alueen ja asukkaiden viihtyvyyttä ja turvallisuutta on pyrittävä lisäämään tasapuolisesti. Yhdistyksen tehtävänä on myös valvoa ja vaikuttaa alueen suunnitteluun ja kehittämiseen liittyviä projekteja.

Yhdistys noudatti vuodelle 2004 sovittua toimintasuunnitelmaa, jossa tärkeimmät osa-alueet olivat yllämainittujen työryhmien kohteet ja yhteistyö sidosryhmiin sekä tiedottaminen.

A. KAAVOITUS

Yhdistys on lähettänyt lausunnon Espoon kaupungille kaupunkisuunnittelukeskukseen koskien Pajuniityn asemakaavan muutosehdotusta. Otimme kantaa urheilu- ja vapaa-ajan alueiden suunnitelmiin, katu- ja liikenneasioihin sekä puisto- ja viheralueiden kehittämiseen.

B. LIIKENNE

Yhdistys on yrittänyt vaikuttaa ja nopeuttaa kaavan mukaisiin liikenteen ja teiden perusparannuksiin liittyvissä asioissa. Myös kouluteiden turvallisuus on ollut OKYn asialistalla.

Olemme käyneet myös kaupungin viranomaisten puheilla ym. asioista.

C. NUORISO

Yhdistys on pitänyt yhteyttä lähikoulujen vanhempainyhdistyksiin ja yrittänyt ideoida uusia nuorten elämänlaatua koskevia parannuksia ja toimintaa.

Pikkujoulu järjestettiin 9.12.. Lintumetsän koululla ja ohjelmasta vastasi koulun oppilaskunta.

D. YMPÄRISTÖ

Jokavuotiset siivoustalkoot on pidetty ja osallistuminen ja lopputulos olivat kiitettävät

Siivoustalkoiden lopuksi nautimme Ykköshallin kauppiaan tarjoamat makkarat.

Lintukalliolle ja Monikonpurolle suunniteltu luontopolku on valmis ja merkitty.

Yhdistys puuttui muutamiin asukkaiden ilmoittamiin ympäristöongelmiin ja välitti tiedot asianomaisille tahoille korjaustoimenpiteitä varten. Myös asukkaiden omatoimisuus ja aktiivisuus on ollut suureksi avuksi.

Vuosikokouksen yhteydessä suunniteluhortonomi Annikki Oikonen Espon puutarhayhdistyksestä esitelmöi mm. pihan hoidosta, lannoituksesta ja pensaiden leikkauksesta.

E. YHTEISTYÖ

Yhteistyö muiden lähialueiden asukasyhdistysten kanssa on ollut toimivaa ja yhdistyksellä on edustus Espoon Kaupunginosayhdistysten Liitossa (EKYL). Yhteistyö Leppävaara-seuran kanssa on jatkunut perinteisesti. Osallistuimme mm. yhdessä syksyn Raittikarnevaleihin.

Lisäksi yhdistyksellä on edustaja Leppävaaran alueneuvottelukunnassa.

Lähikoulujen suhtautuminen yhdistyksen tilatoiveisiin on ollut erittäin positiivista.

Myös Leppävaaran seurakunta on tukenut OKYn toimintaa antamalla kokoustilat seurakuntakoti Uutussa.

F. TIEDOTUS

Alueen päättäjät ja toimihenkilöt edelleen Lintunen-lehti, joka ilmestyi toimintavuoden aikana neljä kertaa.

Jakelun hoiti edelleenkin yhdistyksen hallitus n. 1650 talouteen.

Hallitus tiedotti tapahtumista myös yhdistyksen ilmoitustaululla.

LINTUVAARAN OMAKOTIYHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA 2005

1. ALUEELLINEN TOIMINTA

Alueellisessa toiminnassa Lintuvaaran Omakotiyhdistyksen painopisteet tulevat olemaan kaavoitus, liikennejärjestelyt, ympäristöasiat sekä nuorisotoiminta.

Yhteistyötä koulujen ja niiden vanhempainyhdistysten kanssa jatketaan ja pyrimme järjestämään erilaisia yhteistilaisuuksia. Pyrkimyksenä on myös järjestää asukastilaisuuksia ja tulemme osallistumaan aktiivisesti eri viranomaisten järjestämiin tilaisuuksiin.

Harrastustoimintoja pyritään järjestämään kysynnän ja tarpeen mukaan, mm. teltan vuokrausta jatketaan.

Jäsenhankinnassa uusille jäsenille järjestetään palkintokilpailu.

Espoon paikallishistoriaan liittyvään Kansallismuisti-projektiin osallistumme tarvittaessa.

2. KAAVOITUS JA LIIKENNE

Kaavoituksen osalta seuraamme aktiivisesti Pajuniityn alueen jatkosuunnitelmia.

Samoin seurataan uusien asuntoalueiden kehityssuunnitelmia ja niiden vaikutusta Lintuvaaraan (Uusmäki, Mäkkylä).

Liikenteessä tarkastelemme lähinnä koko liikenteen yleissuunnitelman kehittymistä.

Seuraamme myös jo vireillä olevien tiehankkeiden edistymistä, kevyen liikenteen järjestelyitä sekä teiden turvallisuutta.

3. YHTEISTYÖ

Perinteinen yhteistyö Suur-Leppävaaran asukasyhdistysten kanssa jatkuu.

Pidämme yhteyttä lähellä olevien asukas- ja vanhempainyhdistysten kanssa ja tarvitta-

essa annamme lausuntoja tai teemme yhteiskirjelmia viranomaisille tarvittaessa. Lähinnä kysykseen tulevat kaavoitus- ja liikenneasiat.

Omakotiyhdistyksen edustaja jatkaa osallistumistaan Leppävaaran alueneuvottelukunnassa sekä Espoon Kaupungin yhdistysten Liitossa.

4. TIEDOTUSTOIMINTA

Lintunen (painos 1700 kpl) toimii edelleen yhdistyksen ja alueen päättäjien lehti. Lehti julkaistaan neljä kertaa vuodessa ja jaetaan ilmaiseksi jokaiseen talouteen toiminta-alueellamme. Lehdessä julkaistaan aluehistoriaan liittyviä artikkeleita sekä kannustamaan vanhoja lintuvaaralaisia tallentamaan omia muistojaan menneiltä ajoilta.

Lisäksi pyrimme tiedottamaan lehden välityksellä alueemme ajankohtaisista asioista.

Tarvittaessa hallitus jakaa myös muita tiedotteita kotitalouksiin ja pyrkii informoimaan paikallislehdille Lintuvaaran asioista.

Yhdistyksen ilmoitustaulu on edelleen käytössä sekä hallituksen että myös asukkaiden ilmoituksiin.

5. YMPÄRISTÖASIAT

Ympäristöstä huolehtiminen ja sen kehittäminen ovat edelleen yhdistyksen toiminnan kulmakiviä ja jatkamme jo olemassa olevia yhteistyömalleja.

Ympäristössä tapahtuvia laiminlyöntejä seurataan ja tarvittaessa ilmoituksia tehdään asianomaisille tahoille (asukkaille, kiinteistöyhtiöille, viranomaisille jne).

Perinteiset Lintuvaaran siivoustalkoot järjestetään keväällä.

Tutkimme mahdollisuutta saada oma roskien lajittelukeskus Lintuvaaraan (tällä hetkellä lähin Sellossa).

Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry Tuloslaskelma ja tase 1.1.2004 – 31.12.2004

VUOSI 2004		VUOSI 2003	
TULOT:		TULOT:	
VARAIN HANKINTA	3973,00	VARAIN HAKINTA	4493,00
TIEDOTUS	955,00	TIEDOTUS	1050,00
PANKIN KORKO	12,90	PANKIN KORKO	11,66
TALKOOT YM.	9,20	TALKOOT YM.	75,52
VARAINAINEN TOIMINTA	25,00	VARAINAINEN TOIMINTA	8,70
	<u>4975,10</u>		<u>5638,88</u>
KULUT:		KULUT:	
VARAIN HANKINTA	0,00	VARAIN HANKINTA	222,50
TIEDOTUS	3389,52	TIEDOTUS	3379,40
PANKIN KULUT	74,82	PANKIN KULUT	94,47
TALKOOT YM.	22,62	TALKOOT YM.	84,72
VARAINAINEN TOIMINTA	1267,83	VARAINAINEN TOIMINTA	2418,08
TILIKAUDEN TULOS	220,31	TILIKAUDEN TULOS	- 560,29
	<u>4975,10</u>		<u>5638,88</u>
VASTAAVAA:		VASTAAVAA:	
RAHAA PANKISSA	3154,88	RAHAA PANKISSA	2336,65
SIIRTOSAATAVAT	45,00	SIIRTOSAATAVAT	77,10
	<u>3199,88</u>		<u>2413,75</u>
VASTATTAVAA:		VASTATTAVAA:	
OMA PÄÄOMA	1410,58	OMA PÄÄOMA	1410,58
EDELLISVUODEN VOITTO	997,33	EDELLISVUODEN VOITTO	1557,62
TILIKAUDEN TULOS	220,31	TILIKAUDEN TULOS	-560,29
SIIRTOVELAT	571,66	SIIRTOVELAT	5,84
	<u>3199,88</u>		<u>2413,75</u>

Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry Talousarvio 2005

Tulot:		Menot:	
Varainhankinta	3400,00	Tiedotus	4300,00
Tiedotus	2200,00	Talkoot ja tilaisuudet	1100,00
Muu varsinainen toiminta	500,00	Muu varsinainen toiminta	2400,00
Avustukset	2000,00	Pankin kulut	300,00
Yhteensä	8100,00	Yhteensä	8100,00

Kaikista lehdistä saamme lukea nyt joulun jälkeen laihdutusohjeita. Tälläkään julkaisulla ei nähdäkseeni ole mitään syytä jättäytyä syrjään näistä talkoista, kun ylimääräisiä kiloja näyttää hyllyvän näilläkin kujilla ja teillä. Ajankohtakin on artikkelille otollinen, kun kinkunlähdetystalkoilla on päästy jo hyvään alkuun ja jo puoli kiloa pudotettu puolessatoista kuukaudessa. Laskiaisena alkaa myös paasto, mistä saa henkistäkin tukea jalolle hankkeelle.

Lehden niukkaakin niukemman budjetin tähden emme ole voineet kääntyä tieteellisten asiantuntijoiden puoleen, vaan asiaan on tarrauduttu talkooperiaatteella niin kuin kylän kunniakkaat perinteet velvoittavat. Niinpä onkin turvaututtava asiassa käytännön asiantuntemukseen, jota allekirjoittaneella on vaikka muille jakaa, olen näet pudottanut painostani alun viidettäkymmenettä kiloa – kerätäkseni ne taas ilolla ja nautinnolla korkojen kanssa takaisin.

Ruokavaliosta se lähtee. Systeemeissä riittää valinnanvaraa. Pitää vain lukea tarkkaan mitä purkin kyljessä lukee. Siis torikauppaa ja

muuta teollisesti pakkaamatonta syötävää on ehdottomasti kartettava dieetin aikana. Samasta syystä ei pidä myöskään itse ryhtyä ruuanlaittoon, jollei pysty liimaamaan tuoteselostetarraa tekeleensä kylkeen. Systeemit varaavat sinulle syötäväksi siis joko pelkkiä rasvoja tai proteiineja tai hiilihydraatteja tai veriryhmiä tai terveystarvikkeita. Vitsi on vain siinä, että sinun on ehdottomasti noudatettava valitsemaasi dieettiä. Hypypysellinenkin hiilihydraattia rasvadieettiläisen lautasella räjäyttää pankin ja kaikki ahmitut kermahyytelöt ja homejuustot valahtavat vyötärölle tai läjähtävät lantioille ennen kuin on kunnolla ehtinyt edes nielaista tuota turmiollista palasta. Asialle perusteellisesti vihkiytyneet

Painonvartijat syövätkin pelkkiä pisteitä, joiden kalorimäärät on tarkkaan laskettu alle kaikkien taulukoiden.

Asiantuntijat suosittelevat myös liikuntaa. Ylös alas, ylös alas, heti aamulla, reippaasti tahtia ääneen toistaen ja sitten heti perään sama toisella silmäluomella. Voi kuitenkin olla ettei aamupöpperössä jaksa nostella luomia ylös asti, ja liikkeen teho jää vaillinaiseksi. Varottava on myös ettei tee liikettä maitohapuille asti, jolloin luomet voivat lurpsahata tykkäänään kiinni, jolloin seurauksena voi olla töistä myöhästyminen.

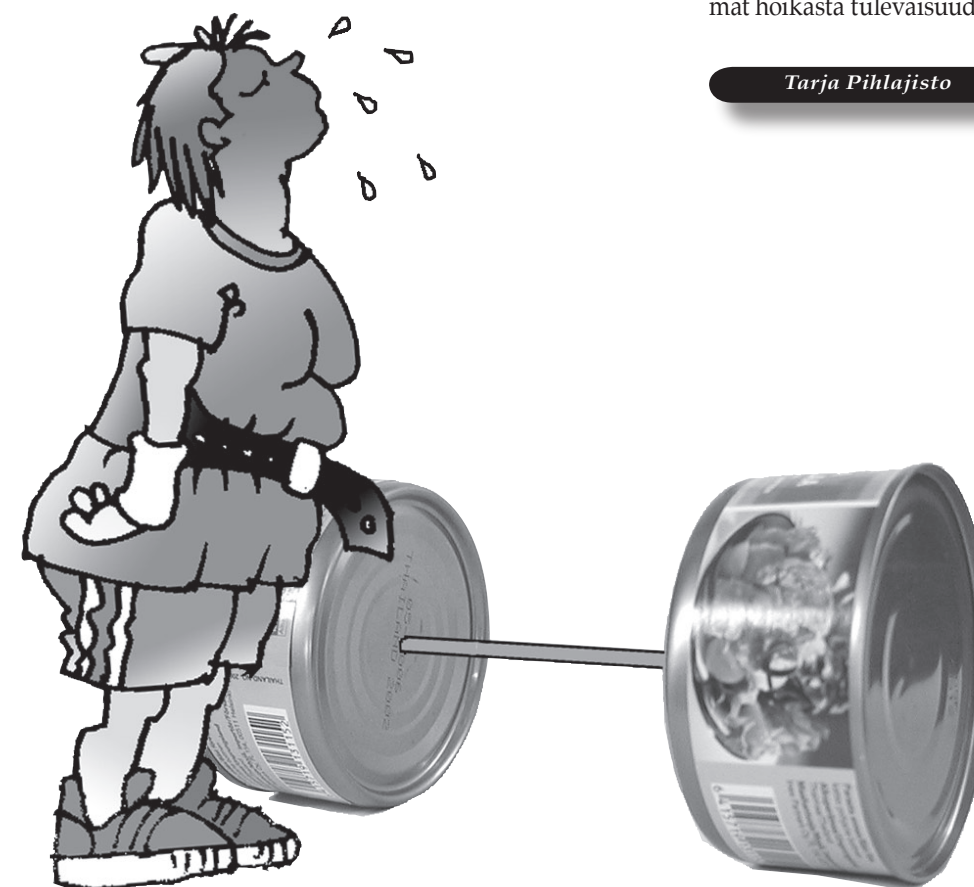
Jos on tykästynyt välineurheiluun, voi vaikka netistä tai telkkarin ostoskanavalta tilata jonkin kuntolaitteen. Olisi hyvä, jos kyseinen

vempain on sängyn alle mahtuvaa mallia, ettei se loju keskilattialla aiheuttamassa kotitapaturmia sen ensimmäisen ja samalla viimeisen käyttökerran jälkeen.

Jos painonpudotuksessa aikoo päästä nopeasti tuloksiin, on ulkoliikunta suositeltavaa. Lihavien ihmisten ei tarvitse edes liikkua niin paljon kun laihojen, koska runsaiden lihamassojen liikkuttelu kuluttaa paljon enemmän jouleja ja kaloreita kuin pelkkien luiden kuljettelu.

Jos näistä neuvoista huolimatta eivät kilot ota karistakseen, voi aina syyttää geenejä. Itsekin olen perinyt isältäni tiukan askeettisen länsisuomalaisen luonteen, mutta juuri ratkaiseva vatsanseutu on karjalaisen äidin peruja ja omiaan romuttamaan unelmat hoikasta tulevaisuudesta.

Tarja Pihlajisto



Lintulaakson oppilaat työpajoissa

Lintulaakson koulun 3.b -luokka osallistuvat lasten taidetalo Pikku-Aurorassa pidettyihin varjokuvateatteri- ja sirkuspajoihin. Olemme olleet pajoissa kolme kertaa, ja kaksi kertaa on vielä jäljellä.

Varjokuva-teatteripaja

Ensimmäinen päivä pajalla

Kun me oltiin pajassa, siellä harjoiteltiin varjokuvia ja kokeiltiin eri muotoja. Sitten me mietittiin ja harjoiteltiin pienet esitykset. Me opittiin erilaisia varjokuvia esimerkiksi joutsen, kukko, kilpikonna, koira, ja hämähäkki. Varjokuvateatterissa oli tosi kivaa. Me opittiin muitakin temppuja.

Vilma Vanhanen

Toinen päivä pajalla.

Tällä kertaa opettaja näytti kuinka voidaan tehdä koko-keholla. Olla surullinen, sitten me saatiin itse tehdä surullisia liikkeitä. Sen jälkeen opettaja näytti miten voidaan tehdä iloisia liikkeitä. Ja tietenkin saatiin itse kokeilla iloisia liikkeitä. Opettaja teki sellaisen hirviönäköisen olion. Tietenkin avustajan kanssa. Lopputunnista saatiin tehdä oma esitys.

Miikka Eloranta

Olin taas pajalla. Tällä kertaa meidän piti olla kolmen ryhmässä ja esittää näytelmä. Minä ja Jere ja Janne esitettiin tanssi- ja tappelunäytelmä ja Juho ja Eric ja Jesse esittivät oudon bändin ja niillä oli oudot hiukset. Oli muillakin hyviä esityksiä ja tällä kertaa muistin ottaa eväät ja se oli hyvä. Meillä oli muutakin kuin esityksiä. Meidän piti mennä sen ison verhon taakse ja esittää surullista ja sen jälkeen iloista.

Matti Hirvonen

Kolmas kerta

No saimme tehdä omat veteen liittyvät hahmot. Minä tein merenneidon. Melina teki merenneidon, jolla ei ollut pyrstöä ja Melina teki sille lemmikkikalan ja minä taas tein sille merenneidolle simpukkalaukun. Ja kun siellä lakanan takana oli sinistä valoa, tuli meren tunnelmaa. Alussa menimme makamaan lattialle. Sitten se opettaja Anne luki meille sellaista kirjaa, jossa joku sukeltaja oli, että meille tulisi mieleen, mikä merenalainen hahmo me tehtäisiin. Minä kyllä olin kyllä keksinyt sen jo viime kerralla. Kun se ope luki, niin taustana oli musiikkia. Jotkut pojat tekivät kolmistaan sellaisen kalan, jonka pyrstö heilui ja myös pää heilui. Sitten opettaja Anne teki jollain ihan veitsen näköisellä kaloille suomuja ja silmiä ja hän teki myös sille minun merenneidolleni silmän ja pyrstöön pari suomua.

Sini Vitikainen

Sirkuspaja

Aloitimme koulun 15 minuuttia aikaisemmin. Päivä alkoi englannin tunnilla, tunnin

jälkeen suurin osa meni wc:hen, koska bussissa ei ole vessaa. Lähdimme bussilla numero: 22. Vaihdoimme bussia Leppävaarassa, jos muistan oikein menimme numerolla: 29. Pian olimme Pikku-Auroran vieraisella bussipysäkillä. Kello oli 10.30. Söimme eväät siinä meni noin puoli tuntia. Sirkuspajalaiset (se missä minä olen) menivät johonkin yläasteelle en muista, mikä paikan nimi oli. Se oli kai Järvenperän koulu. Sirkuspajan opettajan nimi on Tatu. Sirkuspajassa opimme narutempun. Opimme myös jonglöörausta 1, 2 ja 3 pallolla. Minä en osaa vielä 3 pallolla kunnolla, mutta opin kyllä. Sain yrittää jonglöörausta 1 keilalla. Ensimmäinen kerta ei ollut mikään mestariteos, toinen kerta oli hyvä, kyllä Tatu auttoi vähän muttei kovin paljon. Kun harjoittelimme jonglöörausta, Jussin pallo putosi johonkin trampoliinin alle. Se ei ollut tavallinen trampoliini, koska sen pohja oli aika syvä. Sitten oli enää loppumatka jäljellä.

Tiia Kivelä

Toinen kerta, taas kivaa!

Olimme toista kertaa sirkuspajassa. Opettelimme veto-solmu-taikatempun. Harjoittelimme myös akrobatiaa ja jonglöörin temppuja. Taas kerran. Akrobatiaa harjoittelimme tasapainotte-lua laudan ja putkilon päällä. Sen jutun nimi oli rolapola. Harjoittelimme puolapuitten edessä, sillä jos tasapaino pettäisi voisi ottaa niistä kiinni ettei kaatuisi. Jonglöörin temput sujuivat hyvin. Harjoittelimme nyt erillämme sillä jotkut olivat rolapolassa.

Oli oikein mukavaa ja ensikerralla ehkä vieläkin mukavampaa.

Ida Pöllänen

Kolmas kerta pajalla

Olimme tänään kolmannen kerran sirkuspajassa. Me mentiin sinne bussilla. Minä olin Julian ja Tiian pari. Me opittiin narulla uusi taikatemppu. Se oli hirttotemppu. Me myös tasapainoteltiin. Sitten me tehtiin Tiian ja Julian kanssa ihmispyramideja. Opittiin tekemään kahdenlaisia pyramideja. Toinen oli kottikärrypyramidi mutta toista en oikein osaa selittää. Opettaja sanoi että ensikerralla ehkä voidaan kokeilla trampoliinia.

Petra Stolt

Menimme kouluun tasan yhdeksään. Puoli kymme-neen meillä oli englantia. Sitten lähdimme pajoille. Ajoimme yhdellä bussilla Leppävaaraan. Kun olimme perillä söimme eväitä. Lähdimme syönnin jälkeen kävelemään Järvenperänkoululle. Sillä kerralla opimme tasapainoilemaan putkella ja laudalla. Opimme myös tekemään ihmispyramideja. Se oli tosi hauskaa tekemistä. Opimme myös uuden narutempun. Tuo narutemppu oli jo kolmas narutemppu. Sillä kerralla opimme myös hirttämään itsensä narulla. Kun tulimme pois, meillä oli tosi hauskaa ja mukavaa.

Julia Utela



Lintu-Antti vieraili Lintumetsän koululla

Syksyllä 1998 valmistunut Lintumetsän koulu tarjoaa oivat puitteet n. 400:11e yläasteen oppilaalleen, joita rehtori Rainer Orpanan johtamana nelisenkymmentä opettajaa parhaansa mukaan ohjaa kohti itse kunkin asettamaa henkilökohtaista päämäärää.

Ympäristönsä poikkeuksellisen hyvin sijoitetun opinahjon oppilasaines on koulun rehtorin kertomana erittäin fiksua ja hyvin käyttäytyvää, minkä selkeästi myös aistii paikalla käydessään.

Koulunkäynnin nykytyliin kuuluen on oppilaille mahdollisuus ottaa ohjelmaansa myös joitakin nk. valinnaisaineita, sellaisia joita kohtaan tunnetaan erityistä kiinnostusta kenties henkilökohtaisten taipumusten ja lahjakkuuden perusteella.

“Kädentaidot” kuuluvat osana mainittujen valinnaisaineitten joukkoon, mikä onkin herättänyt melkoista kiinnostusta opiskelijoissa, joista monet

ovat alkaneet huolestua millaista tulevaisuutta kohti oikeastaan ollaan menossa. Kaikkiko automatisoitua ja teknisin apuvälinein, pian ehkei edes lyijykynääkään osata puukon avulla teroittaa?

Rehtori Orpana ja opettaja Sirpa Tammisuo, kolleegojensa tukemana ovat oivaltaneet kuinka suuresta merkityksestä onkaan, että nuorille esitetään vaihtoehtoja kaikesta mahdollisesta mitä ihminen voi käsillään aikaansaada, eikä vain harrastusmielessä, vaan peräti tietotaitojaan kehittämällä luoden itselleen toimeentulon tuottavan urankin.

Ensimmäiseen perehdyttämistilaisuuteen marraskuulla oli kutsuttu kaukaa pohjoisesta, Saariselän takaa Kuukkeli-lammelta maan kuulu Lintu-Antti, todellinen esimerkki miehestä, jolla “kädentaidot” ovat totaalisesti hallussa.

Antti on saanut nimeensä tuon etuliitteen Lintu juuri taitavien käsien, eritoten sormiensä, ansiosta. Jo nuorena poikana karjalaispoika Antti sai omakohtaisen

opastuksen vanhalta naapurin sedältäään kuinkaterävän puukon avulla puupalikasta syntyisi kaunis, saajalleen onnea tuottava lintunen. Harrastuksesta kasvoikin sittemmin Antille tukeva leipäpuun oksa hänen muutettua Saimaan ranta-mailta tuonne Saamenmaan tunturimaastoon, jossa hän arvatenkin jo kymmeniä tuhansia turisteja palvelen asuu ja ansaitsee elantonsa pitkälti juuri lintuja vuolemalla itse rakentamassaan kelokammissa, jossa niin yksittäiset hiihtäjät kuin myös ryhmätkin voivat nauttia avotulella valmistettua inarilaista loimusiikaa tai vaikkapa vain juoda kuksastaan noki-pannukahvia.

Lintu-Antin esityksiä Lintumetsän koululla oli kolmessa ryhmässä seuraamassa satakunta oppilasta, joille Antti vuolemisensa ohessa kertoili kokemuksiaan ja ajatuksia yrittäjäydestä sekä kaikesta siihen liittyvästä kuten markkinoinnista ja asiakaspalvelun merkityksestä.

Oppilaat seurasivat Lintu-Antin työskentelyä poikkeuksellisen kiinnostuneina, saivatpa muutamat heistä muistoksi ikioman signeeratun onnenlinnunkin.

Entäpä kuinka jatketaan “kädentaitoihin” perehtymistä Lintumetsässä? Tarkoitus, rehtori Orpanan ja Sirpa Tammisuon kertomana, on löytää vastaavanlaisia osajia, jotka taidoillaan hankkisivat elantonsakin. Maassamme lienee monenmoista pienyrittäjää, jotka esimerkeillään voisivat antaa ajatuksia oppilaille tulevaisuutta varten, siltä varalta että monivuotiset yliopistopinnot vaihtuisivatkin vähemmän teoreettiseen elämänuraan? Jos lukijalle tulisi mieleen henkilö tai vaikkapa useampi, joka Lintu-Antin lailla voisi vierailla Lintumetsän koululla, otettaisiin siellä viiheet mieluusti vastaan.

Aspo Turunen

Kerhotalo In Memoriam

"Kauniin ja kannustavan esimerkin siitä, mitä tarmokkaalla toiminnalla ja lujalla yhteishengellä on ankeinakin aikoina aikaansaattavissa, tarjosivat Leppävaaran Sos.-dem. Työväenyhdistyksen jäsenet esitellessään vasta valmistunutta Kerhotaloaan viime sunnuntaiksi talon vihkiäisjuhlaan saapuneille salintäyteiselle juhlayleisölle, jonka oman väen ohella muodostivat naapuriyhdistysten edustajat."

Näin kertoi Suomen Sosiaalidemokraatti-lehti 25.11.1958. Vihkiäisiin minua ei kutsuttu, mutta talkoissa olin mukana yhtenä nuorimpien joukossa. Väki ei lannistunut, vaikka muutamaa vuotta aikaisemmin tuli oli tuhonnut juuri kunnostetun, महतavan työväentalon. Kellään ei ollut rahaa, mutta taitoa, voimaa ja intoa riitti kohottamaan uuden talon työväen tyyssijaksi. Useimmiten Kerhotalon ovi kävi, kun rautakourat tarttuivat siihen kokouksissa kulkiessaan, mutta usein siitä kulkivat myös kaikenikäiset ja kokoiset kerholaiset, naisjaostot ja

nuoriso-osastolaiset. Kerhotalon tantereilta moni Nuori Kotka on noussut siivilleen.

Kerhotalo oli myös merkittävässä roolissa kylän kulttuurielämässä. Kisällilaulujen lisäksi siellä viritelti soitintiaan myös mieskuoro eikä pidä unohtaa työväen teatteritoimintaakaan. 'Katupeilin takana' ja 'Laahus' olivat riemastuttavia elämyksiä aikana, jolloin televisioista ei uskallettu edes haaveilla. Vielä viimeisinä aikoinakin kulttuurikipinä hehkui talossa lasten taidekerhon toiminnassa.

Nyt Kerhotalosta on jäljellä enää haikaa ja kunniakas muisto. Täysin palvelleena se on saanut tehtävänsä päätökseen niin kuin suurin osa sen rakentajistakin, jotka jättivät jälkeensä yhteistoiminnan arvokkaan perinnön. Kunpa vain osaisimme sitä vaalia.



Uuden kerhotalon perustan valutalkoot.



Vuonna 1917 valmistunut Leppävaaran komea työväentalo, joka paloi 12.12.52.



Uusi kerhotalo, joka valmistui talkootyönä vuonna 1957, vanhan työväentalon viereiselle tontille nykyisen Pakastiaisentie varrella.

Talo purettiin nyt helmikuun alussa.

**Lastenpsykiatri
Jari Sinkkonen vieraillee Lintumetsän koululla
6.4. kasvatuksellisessa
illassa.
Vanhemmat mukaan
kuuntelemaan ja keskustelemaan!**



**MARKKINOI KOTISI
NOPEASTI, LUOTETTAVASTI
JA LAADUKKAASTI!**

Ota yhteys alueellasi asuvaan kiinteistövälittäjään!

ERA Galleria Merja Rautio Lkv (A) p. 040-5600 775



Kansainvälisen kiinteistövälitysketju ERA:n ja Suomen kiinteistövälittäjäliiton jäsenoimisto.

www.erafinland.com

www.etuovi.com

www.asuntoverkko.com

*Turba mennä Ykköshallia
edemmäksi kalaan !*

YKKÖSHALLISSA ON KALAKAUPAN MEININKI !

Kalatiski pursuaa herkkuja niin kotimaasta
kuin maailman meriltäkin.

Voit nauttia arkisista perustuotteista sekä
eksoottisista erikoisuuksista.

Henkilökunta on aina valmis palvelemaan,
tai voitte valita itse valintatiskistä sekä
pakastealtaasta tarpeen mukaan...



SUPERMARKET



Isomyyrin kauppakeskus, Liesitori 1
ark. 7-21, la 7-18.
www.ykkoshalli.fi
E-mail: yhalli@yhalli.fi