



2/2013

Lintunen

Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry:n tiedotuslehti

Tule viettämään kanssamme perinteistä
joulutapahtumaa

JOULUVIRE

lauantaina 30.11. klo 15-17

Kokoonnutaan yhteen keskelle Lintuvaaraa
Rakennus-Vireen aukiolle,
Uttua ja kukkakauppaa vastapäätä.

Katso ohjelma seuraavalla sivulla!



Kansikuva:
Tafen toimisto

Lintuvaaran Omakotiyhdistyksen
johtokunnan jäsenet 2013:

Jukka Karhula, puheenjohtaja
050-464 7775

Jukka.karhula@espoo.fi

Turo Heikkinen

050-4839289

tjhFL@460com

Ahti Hurmalainen

0400-617843

ahti.hurmalainen@pp.inet.fi

Anne Kangas

040-5884496

Anne.kangas@tieto.com

Susanna Leikkari

050-5945457

Susanna.leikkari@gmail.com

Vesa Mäntymäki

050-3725025

vesa.mantymaki@isoworks.fi

Laura Niemi

050-373 8602

niemil@hotmail.com

Merja Pesonen

0400-50 249

pesonenmerja@kolumbus.fi

Teijo Porkka

050-3038285

teijo.porkka@gmail.com

Tuula Snow (talkkariyhteyshlö)

0400-604887

tuula.snow@gmail.com

Maija Tahvanainen (rah.hoit)

040-5944150

maija.tahvanainen@leppavaaran-
laskenta.fi

Yhdistyksen nettisivut sijaitsevat
osoitteessa:

<http://www.lintuvaara.fi>

Facebook:

Facebook.com/Lintuvaaralaiset

Taitto: **Tafen toimisto**

Painopaikka: Hakapaino Oy,

Linnanherrankuja 18,

00950 Helsinki

Toimitus:

Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry

Levikki: 1800 kpl

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Ne ovat täällä tänään...

...ja me Jouluvireessä marraskuun lopussa

Tänään citykanit ovat Lintuvaarassa, levittäytyneinä lähes koko Lintuvaaran alueelle.

Tutustuin vuosia sitten eräänä keväänä citykanien aikaansaannoksiin edesmenneen äitini siirtolapuutarhapalstalla Helsingin Oulunkylässä. Näky oli lohduton. Edes karviaispensaat eivät säästyneet suurten kaniyhdyksuntien tuholta. Kaikkien pensaiden ja puiden rungot oli syöty ympäri niin ylhäältä kuin söpöjen pikku kanien hampaat olivat yltäneet. Viisikymmentä vuotta vanhojen omenapuidenkin rungot olivat kelvanneet. Osa niistä pelastui kuolemalta, koska pakkasen oli hal-
kaissut rungot kymmeniä vuosia aiemmin eikä kanin kuono mahtunut halkeamiin. Seuraava kanien minulle aiheuttama järkytys oli pari vuotta myöhemmin, kun kanit valtasivat kallion kaupunginosan ja söivät kaikki katualueiden pensaat. Helsingin kaupunki heräsi vasta, kun tuhot olivat suuret. Nyt Helsinki rajoittaa kanikantaa aktiivisesti. Espoo ei ole herännyt. Herätys!

Vihje: Kaneja voi metsästää itse omallakin pihalla loukun kanssa huhtikuun loppuun asti, jolloin rauhoitusaika alkaa.

Jättipalsamiin tutustuin viime kesänä. Uusi tuttavuuteni leviää yhdestä yksilöstä parhaimmillaan kymmenen metrin päähän yli 300 m²:n alueelle jopa 4000:na siemenenä. Lintuvaarassa ja Espoossa ovat Suomen suurimmat jättipalsamiesiintymät. Koko Monikonpuron varsi mereen saakka on jättipalsamin leviämisaluetta. Alueet, joille jättipalsami on levinnyt, ovat todella laajat. Paikoin se on tukahduttanut vatukot ja aluskasvillisuuden. Alue, jonka palsami on saastuttanut, ulottuu Monikonpuron varrta kaukaa Vantaan alueelta aina Perkkäälle ja Vermoon saakka. Ongelma on niin laaja, ettei siitä pelkillä pikkutalkoilla selvitä.

Pitää saada aikaan laaja yhteistyö Espoon ja Vantaan viranomaisten kanssa. Nyppimistalkoilla Espoon ja Vantaan asukkaat voimme täydentää kaupunkien työtä. Raivauskoneillakaan ei ikinä saada kaikkia palsameita pois. Raivauksen täydentämiseksi talkoisiin osallistumalla meillä kaikilla on mahdollisuus torjua metsien, peltojen ja niittyjen kasvien katoaminen ja niiden korvautuminen tällä nepalilaisella ihmekukalla.

Osa Lintuvaaran ainakin viidestä jättipalsamiesiintymästä on ihan oman kylän tuotosta, ne ovat levinneet oman tontin ulkopuolelle karrättyjen kasvien siemenistä. Jättipalsami saapuu varmasti tontillesi, jollei sitä saada kuriin siellä, missä se nyt kasvaa. Toivon, että tulisit ensi kesänä vaikkapa yhden kerran talkoisiin tutustumaan kasviin ja sitä hävittämään. Työ sinänsä on helpointa kitkemistä, mitä ajatella saattaa. Valtava kasvien määrä on tehnyt urakasta pienelle joukolle voimia kysyvää.

Me omakotiyhdistyksen hallituksen voimin yritämme saada aikaan hyvän yhteistyön Espoon kaupungin kanssa, että kaupunki raivaisi pääosan noista valtavista alueista, jotka jättipalsami on saastuttanut.

Talkoolaisia tarvitaan silloinkin sinne, minne raivurilla ei pääse. Jos meitä Lintuvaaralaisia kolmekin sataa lähtee hommiin, saamme paljon aikaan.

Toivotan kaikille hyvää joulun odotusta sekä sopivasti lunta!

Toivon, että tapaamme iloisella joukolla Lintuvaaran omakotiyhdistyksen Jouluvire-tapahtumassa lauantaina 30. marraskuuta.

J u k k a K a r h u l a

Lintuvaaran omakotiyhdistyksen puheenjohtaja





Lintuvaaran koulu remonttiputkessa

Lintuvaaran koulun vanha koulurakennus on seissyt nyt kaksi vuotta tyhjiällä. Vanerit ikkunoissa ovat olleet surullinen näky, mutta välttämättömät ajoittaisen ilkeiden vuoksi. Onneksi Lintuvaaran päiväkotitoiminta on pystynyt jatkamaan toimintaansa ja tuonut elämää muuten tyhjenneelle tontille.

Syksystä 2012 lähtien Lintuvaaran koulun oppilaat ovat käyneet koulua siirtokoulurakennuksessa Lintumetsän koulun tontilla sekä yläkoulun tiloissa. Lintuvaaralaisia varten suunniteltu ja rakennettu siirtokoulurakennus on väriläiskä niin ulkoisesti kuin sisäisesti, ja Lintuvaaran koulun väen elämä on tällä hetkellä varsin mukavasti mallillaan. Evakko-aika on tarjonnut yhteistyömahdollisuuden muiden alueen koulujen kanssa, mikä on ollut rikkaus.

Vanhan koulurakennuksen hiljaiselo on pikku hiljaa päättymässä. Tulevan remontin suunnitelmat ovat viimeistelyjä vaille valmiit. YIT remontoi koulun ja rakentaa siihen myös nykyisen koulun taakse sijoittuvan laajennusosan. Remontti toteutetaan elinkaarimallin mukaisesti, jossa YIT ottaa vastuun koulun kunnossapidosta seuraavaksi 25 vuodeksi. Tontti muuttuneen remonttityömaaksi lupaprosessin jälkeen keväällä, ja työ aloitetaan luonnollisesti purkamisella. Kaupunkikuvallisista syistä koulun julkisivu tulee säilymään lähes muuttumattomana. Samalla myös päiväkotitoiminta ja koulun

piha remontoidaan. Tavoitteena on saada alkuperäisestä yleisilmeestä huolimatta nykyaikainen, turvallinen ja terveellinen koulurakennus, joka palvelee kasvavan Lintuvaaran alueen perheitä seuraavat vuosikymmenet. Koululaiset palannevat takaisin neljän vuoden evakkomatkaltaan vuoden 2015 aikana.

Lukuvuoden 2013-2014 alku Lintuvaaran koulussa

Vietimme yleisurheilupäivää Leppävaaran stadionilla 9.9. Sää oli lämmin ja aurinkoinen. Lajeina olivat mm. perinteiset pituus- ja korkeushyppy, kolmiloikka sekä kuulantöntö, turbokeihään- ja pallonheitto ja erilaiset juoksumatkat. Päivän kohokohta oli luokkien välinen sukkulaviesti. Osa luokista pelasi myös sähköstä stadionin kaukalossa. Ruokailu tapahtui omin ruokailuvälinein urheilun ohessa.

Lintumetsän koulun puolelle on tänä vuonna siirtynyt kaksi uutta luokkaa: 5A auditorioon ja 6B yläkerran ”piippuhyllylle”. Yläkerrassa jatkaa myös vielä nykyinen 6A-luokka ja eskarit neuvolatiloihin. Auditorio on kivan tilava ja siellä on kiva tehdä erilaisia juttuja. Saamme käyttää välillä myös katsomoa. Yläkoululaiset ovat kovasti kiinnostuneita meistä ja luokistamme ja yrittävät tulla usein ”vierailulle”. Kuulemme myös päivittäin yläkoulun päivänavaukset keskusradiosta.

Koulussamme on käynnissä kestävä kehityksen vuosi. Joka kuukausi meillä on eri asiat, mihin kiinnitämme huomiota,

jotta saisimme paremman kouluyhteisön. Syyskuussa keskityimme luokkien, pulpettien ja naulakkojen siisteyteen. Jokainen luokka-aste toteutti siisteyden kontrolloita hieman eri tavoilla. Lokakuussa yritämme parantaa ruokailutapojamme. Yritämme vähentää biojätteen määrää ja keskitymme rauhalliseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. Marraskuussa pyrimme turvalliseen koulumatkaliikkumiseen.

Koulussamme järjestettiin myös tänä vuonna Talent -kilpailu. Kilpailu oli taiteellinen, sillä jaetulle 2. sijalle tuli kolme erilaista esitystä. 2013 vuoden kilpailun voitti 3B:n tempuiluesitys.

Koulumme on saanut myös kunnian järjestää keväällä televisioitavan pääsiäiskirkon. Sen kuvaukset ovat hiljaisen viikon maanantaina. Musiikkiluokat toteuttavat messun musiikkipuolen ja jokaviikkoiset harjoitukset ovat jo alkaneet. Ei-musiikkiluokat tuovat oman antinsa messun viisuaaliseen puoleen. Lopputulos on nähtävillä pitkänaperjantaina televisiosta. Lintuvaaran koulun väki toivottaa kaikki lintuvaaralaiset tervetulleeksi osallistumaan messuun kirkkokansana.

Koulussamme on oppilaskunta, joka kokoontuu aina keskiviikkoisin pitkällä välitunnilla juttelemaan ja kehittämään koulun asioita oppilaiden näkökulmasta. Oppilaskunnan edustajat ovat myös kirjoittaneet tämän tekstin.

*Paula Turkkila, rehtori
Kuva Anne Kangas*



RIITTÄVÄTKÖ ALUEEMME KOULUJEN TILAT TULEVAISUUDESSA?

Sähköpostihaastattelussa
Espoon suomenkielisen opetuksen
kehittämispäällikkö Juha
Nurmi

Kysymykset Juha Nurmelle:

Miten koulutilat riittävät Leppävaaran ja
Lintuvaaran alueella tulevina kymmene-
nä vuotena?

- Alakoululaisten (luokat 1 - 6 osalta)?
- Yläkoululaisten osalta?

Jos tilat eivät riitä, mihin toimenpiteisiin
on ryhdytty tai ryhdytään? Millaisia val-
misteluja tarvitaan?

Juha Nurmi vastaa:

Itäisen Leppävaaran oppilasalueella ran-
taradan pohjoispuolella koululaisten

määrä kasvaa reippaasti. Kasvuun varau-
dutaan seuraavasti:

1. Postipuun koulu

Postipuun koulun kuusi englanninkie-
lisen opetuksen ryhmää siirtyy Suur-
peltoon valmistuvaan uuteen kouluun
kesällä 2015. Tämä kapasiteetti otetaan
suomenkielisen yleisopetuksen oppilai-
den käyttöön. Se palvelee lähinnä Mäk-
kylän alueen kasvua, mutta Postipuun
kouluun tullaan jonkin verran myös Kehä
I:n pohjoispuolelta.

2. Lintuvaaran koulun

peruskorjaus ja laajennus - Lintuvaaran
koulu on nyt kaksisarjainen, mutta se
peruskorjataan kolmisarjaiseksi. Lisäksi
kouluun tulee pienryhmätiloja. Tämän
hetkisen arvion mukaan Lintuvaaran
koulun peruskorjaus valmistuu vuoden
2015 lopussa.

3. Lintumetsän koulu

Lintumetsän koulussa on jonkin verran
vapaata kapasiteettia, joka on tällä het-
kellä Lintuvaaran koulun käytössä. Lintu-
vaaran koulun peruskorjauksen valmis-
tuessa tämä kapasiteetti vapautuu.

4. Leppävaaran ja Veräjä- pellon koulut

Leppävaaran ja Veräjäpellon koulujen pe-
ruskorjauksista on valmisteilla kokonais-
suunnitelma, jossa myös oppilaspaikko-
jen määrä kasvaa. Kokonaisuus valmistuu
aikaisintaan vuonna 2018.

Edellä mainittujen keinojen avulla sel-
vitään nykyisen väestöennusteen perus-
teella noin kymmenen vuotta eteenpäin.
Opetustoimessa väestöennusteita seura-
taan tarkasti, jotta voidaan ajoissa reagoi-
da lasten määrän muutoksiin. Vasta kun
nämä toimet eivät riitä, tulee ajankohtai-
seksi laajentaa jotakin alueen olemassa
olevaa koulua tai vaihtoehtoisesti perus-
taa uusi koulu. Kaavoituksessa on varau-
duttu tähän mahdollisuuteen ja alueella
onkin useita koululle sopivia tontteja.

Haastattelun teki

Jukka Karhula

Kuvat Anne Kangas





LINTULAAKSON KOULUN 1C LUOKAN RETKI NUUKSIOON

Me käytiin retkellä Nuuksiossa. Me menttiin sinne bussilla.

Me käveltiin polulla ja kuunneltiin ihan hiljaa silmät kiinni puron lirinää ja tuulen huminaa. Huomattiin myös kylttejä, joissa oli liito-oravan kuvia. Me istuttiin kallioilla ja syötiin hyviä eväitä. Saatiin suu ja sormet sinisiksi mustikoista ja nautrettiin yhdessä mukavaa naurua. Käytiin puskassa vessassa ja pyyhittiin kädet pehmeään sammaleeseen.

Me rakennettiin metsän eläimille ihania, kodikkaita pesiä. Tehtiin niille sänkyjä ja mattoja ja koottiin niille pieniä talvivarastoja. Joihinkin koteihin muutti heti asukkaita, ainakin leppäkerttu ja muurahainen.

Me käytiin näköalapaikalla ja ihailtiin upeaa maisemaa. Nähtiin paljon metsää, iso järvi ja nosturi.

Me käytiin myös luontokeskus Haltiassa. Haltiassa me päästiin autiotupaan. Lapsia on autiotupia. Autiotuvassa oli kamina, joka lämmitti tupaa. Luettiin autiotuvan vieraskirjaa ja katsottiin revontuliatuvan ikkunasta. Sitten me menttiin lumitunnelin läpi. Lumitunnelissa me nähtiin täytettyjä eläimiä ja eläinten jätöksiä ja jalanjälkiä. Me käytiin sotkan munan sisällä ja katsottiin, kun kaksi laulujoutsenta pelasi shakkia. Laulujoutsen on Suomen kansallislintu.

Sitten me käytiin myös yöretkellä, ihan leikisti vaan. Kuunneltiin pimeässä yön ääniä ja karhutarinaa ja nähtiin karhun pääkallo. Jotakin alkoi siellä ihan pikkuisen ja ihanasti pelottaa. Me käytiin kylässä ketun kolossa ja karhun pesässä ja silitettiin oikeaa karhua (täytettyä). Karhulla oli terävät kynnet ja hampaat.

Päivän päätteeksi me palattiin bussilla takaisin koululle. Kaikkien mielestä kaikki asiat retkellä olivat ihan parasta, ja me aiotaan mennä sinne pian uudestaan!

1C -luokan lasten ajatusten pohjalta kirjoitti luokanopettaja Leena Laine





Karl Kavaleffin muistokivi Lintuvaarassa

Kavaleffit olivat vanhaa venäläistä kauppiassukua, jonka jäseniä tuli Suomeen, Venäjän autonomiseen osaan, 1820-luvulla. Pääkaupunkiseudulla heidät tunnetaan lähinnä Tuomarinkylän kartanon omistajina. Heistä ensimmäinen oli Jacob Kavaleff s.1799 k.1879.

Jacob toimi myös Mäkkylän sotilasvirkatalon vuokraajana eli isäntänä vuosina 1832-1879.

Jacobin kuoltua Mäkkylän isännäksi tuli hänen poikansa Nikolai vuosiksi 1879-1902. Hän kuoli 15.1.1902 oman käden kautta Helsingissä.

Nikolailla oli poika Karl, joka palveli luutnanttina Suomen vanhassa sotaväessä Hämeenlinnan pataljoonassa. Karl Kavaleff "sai" eron virastaan kun Venäjä lakkautti Suomen sotaväen 1902. Hän sai toimen Helsingin poliisilaitoksella ja hänestä tuli myös Mäkkylän virkatalon vuokraaja isänsä seuraajana. Hän isännöi virkataloa 24.4.1913 asti. Sinä päivänä aamupuolella hän oli lähtenyt kotoaan Albergan rautatieaseman suuntaan eikä hän palannut kotiin vielä seuraavanaakaan päivänä. Puoliso ilmoitti hänen työpäikälleen Helsingin poliisilaitokselle katoamisesta ja sieltä järjestettiin etsinnät.



Toisena etsintäpäivänä Karl Kavaleff löydettiin kuolleena virkatalon maalta oman käden kautta päivänsä päättäneenä. Hän

oli ottanut ehkä virka-aseensa mukaan lähtiessään kotoa.

Karl Kavaleff oli muiden toimiansa ohella myös Pitäjänmäen VPK:n päällikkö. VPK:n jäsenet, joista monet olivat osallistuneet hänen etsintäänsikin, tekivät hänen kuolinpaikalleen muistomerkin. Se on kookas luonnonkivi, johon on hakattu soikio, jonka sisällä hänen nimikirjaimensa KK ja päivämäärä 24.4.1913.

Paikka on Sinirinnantien itäpäässä olevalta antennimastolta noin 50m pohjoiseen (polkua pitkin).

Tapauksesta kuluneiden sadan vuoden jälkeen Pitäjänmäen VPK ja Leppävaara-seura varustivat muistokiven viereisen kiven asiasta kertovalla kilvellä.

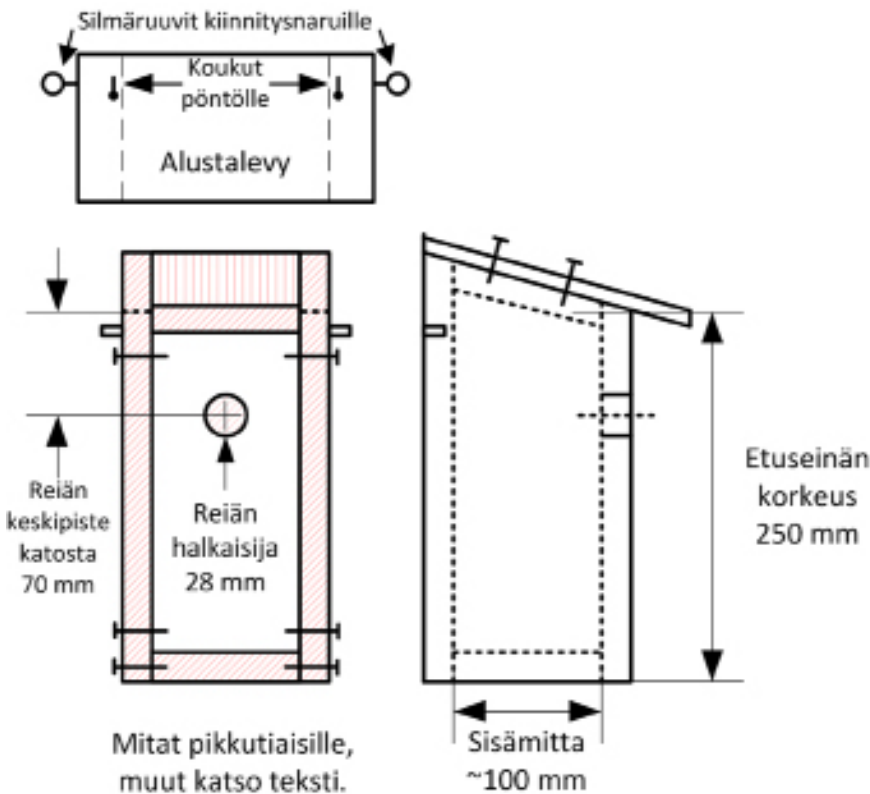
Juhani Kinnunen





Kotitarvenikkari rakentaa

Helposti huollettava linnunpönttö



Metsät muuttuvat asuinalueiksi ja pikkulintujen asutuspala vain kasvaa. Onneksi voimme tehdä osamme auttaaksemme, ja samalla saada hauskaa seurattavaa kotipihaan. Linnut käyttävät pönttöjä talvipakkasilla lämmittelyyn, joten loppusyksy on hyvä aika laittaa uudet pönttöt puihin (muista puhdistaa keväällä). Linnunpönttöohjeita on netti pullollaan, tässä versio jonka kevät-huolto tulee ehkä tehtyäkin, bonuksena vinkit luonnonystävän big brotherille.

Tarvittavat materiaalit ja työkalut

- 100 mm levyistä raakalautaa etu- ja takaseiniksi, pohjiksi, kansien sisäpuolelle sekä taustalevyihin
- 150 mm levyistä raakalautaa kylkiin
- Noin 9 mm vesi- eli filmivaneria, 18x18 sentin palasina katoiksi
- 50 mm nauvoja
- Silmäruuveja ja ruuvikoukkuja, tai sitten pihdit ja viitseliäisyyttä naulojen

vääntelyyn

- 25mm ruuveja sisäkansien kiinnittämiseen
- Ripustamiseen paksuhkoa rautalankaa tai narua

Pöntön kasaaminen

Sopiva koko tiaisille on pohjaltaan noin 10x10 senttiä ja etuseinän korkeus pik-



kutiaisille 25 tai isommille tiaisille ja kirjosiopelle 30 senttiä, takaseinän nelisen senttiä enemmän. Kattava lista sopivista mitoista eri linnuille löytyy osoitteesta birdlife.fi, hakusana "linnunpönttö". Piirrä ensin 150-milliselä laudalle merkkiviivat kyljille, vinoa kattoa varten merkit reunoille vaikkapa 25 ja 29 sentin kohdalle ja viiva väliin, sahaa kyljet. Irvistelemättä pysyvää pönttöä varten sydänpuut ulospäin, katso vuosirenkaat lautojen päistä, mutta monta poikuetta on onnistuneesti kasvatettu väärin päin asennettujen lautojen suojissa.

Sitten sahattua kylkeä viivoittimena käyttäen 100-milliseen piirretään etu- ja takaseinän merkkiviivat, vinoon laudan sivusta katsottuna siis, sahataan. Reiälle piirretään merkki etuseinään (lyhyempi) yläreunasta pikkutiaisille seitsemän tai isommille pikkulinnuille kahdeksan sentin päähän, porataan pienemmille 28 tai isommille 32 millin reikä (tai otetaan pienempi poranterä/reikäsaaha ja hiotaan loput), sadeveden ohjaamiseksi hieman katon suuntaisesti nousevasti.

Tässä vaiheessa voikin jo naulata seinät yhteen, sitten saadun kehikon avulla piirretään 100-milliseen merkkiviiva pohjalle. Pohja saa olla muutaman vajaa, niin välttyy poraamasta valumareikiä vedelle. Kehikon kattopäätä apuna käyttäen merkataan 100-milliseen viivat sisäkatolle, jonka pitäisi mahtua katon suuntaisesti seinien sisäpuolelle, viivojen siis kuuluu olla laudan sivusta nähtynä samaan suuntaan vinossa, sahataan palanen irti. Aseta palanen paikoilleen - jos ei mene kevyesti, hio reunoilta kunnes menee.

Katoksi sahataan noin 18x18 sentin palanen vesivaneria, asetellaan kehikko sisäkattoineen nurinpäin päälle, niin että taakse jää muutama milli ja tasaa sivut. Nosta kehikko pois pitäen sisäkattopala paikoillaan vaneria vasten, ruuvaa palanen kiinni vesivaneriin. Naulaa pohja kiinni, Paina katto paikoilleen. Poraa pohjan kulmiin 6-8 mm reiät, jos pohjan reunoilla ei ole selkeitä rakoja.



“Raitistuva” rintamamiestalo!

- kannattaa parantaa
asumisoloja

Meillä parannus alkoi siitä kun posti toi STUKESin kehoituksen mitata radonin määrä talossamme (oli luullakseni yleinen kampanja). Niinpä sitten teimme ja tulos oli reilusti suositusarvojen huonommalla puolella. Ohjeissa kehoitettiin reagoimaan asiaan.

Radonlukemat jäivät vaivaamaan, onneksi vasta mieltä. Tammikuussa 2013 löysimme itsemme Myyrmäen Rakenna&Remontoi messuilta SUOMEN TERVEYSILMAN osastolta, kerroin tuuletusongelmastamme johon heiltä löytyi kiinnostava ratkaisu.

Talomme alapohjaan asennettiin VELCO APT- tuuletuslaitteisto kuivaamaan ja tuulettamaan. Sisätiloihin tuli viisi VTR-100 ja VLR-100 tuuletusventtiiliä.

Näillä toimenpiteillä alkoi tulosta tulla. Radonlukemat laskivat parissa viikossa neljännekseen ja alapohja kuivui, joten rakenenteiden homehtumisen vaarakin haihtui taivaan tuuliin. Talomme on purueristeinen, mutta useiden remonttien jäljiltä liiankin tiiviiksi muodostunut, joten tuuletusventtiilien sopivilla sijoittamisilla ilmanvaihto parani ja raikastui.

Nyt nukkumattikin viihtyy paremmin!

Reima Tahvanainen
Sinirinnantie 37

Lisää tietoa:
<http://www.terveysilma.fi/>



Kylätalkkarimme Juha Kettusen työrupeama on tämän lehden ilmestymisen aikoihin jo päättynyt! Viimeisinä töinään hän on työnnellyt ruohonleikkuria värikkäiden lehtipinojen yli pihailamme. Näin on saatu luonnolliset lannoitteet ravitsemaan nurmikoitamme, joten vihreät pihat ovat ilonamme ensi kesänäkin.

Tämän syksyn toimiin ei kuulunut omenoiden kärrääminen komposteihin tai niiden kaivaminen maakuoppiin kuten edellinen talkkarimme joutui viime syksynä tekemään. Viime vuoden omenasato oli kyllä harvinaisen tuottoisa, eikä omenoita ei tule joka vuosi yhtä paljon. Yhtä asiaa ihmettelen itse vuodesta toiseen! Miksi me lintuvaaralaiset emme osaa käyttää tätä loistavaa palvelua mitä me talkkarilamme saisimme todella edullisesti? Emmekö osaa ottaa apua vastaan vai onko niin, että haluamme itse hoitaa nämä pienet pihamme puutarha-



harrastuksena? Upottamalla kädet multa, nikkaroimalla taloa tai maalaamalla aittaa saamme vastakohdan työpäivillemme, onko näin?

Juha olisi ehtinyt tämän puolen vuoden aikana useammille pihaille auttamaan.

Aika on mennyt todella nopeasti ja haluan kiittää Juhaa lintuvaaralaisten puolesta hyvästä yhteistyöstä ja ystävällisestä palvelusta.

*Teksti ja kuva
Tuula Snow*

Syksyn vinkkejä omakotiasujalle

Seuraa sateella veden virtauksia. Vesi ei saa kertyä seinien viereen eikä roiskua vai valua seinille. Maanpinnan on oltava kalteva jotta vesi kulkeutuu pois päin rakennuksesta.

Tarkista sadevesikourut ja syöksytörvien kunto. Paikkaa mahdolliset vuotokohdat.

Huolehdi että rännikaivoihin ei ole kertynyt roskaa. Kertynyt vesi kertoo putkiongelmista.

Huolehdi, ettei puiden tai pensaiden juuristo pääse salaojiin tai viemäreihin.

Tarkista pihapuiden kunto, etteivät syksyn tuulet lennätä oksia tai lahoavat puut kaadu talon päälle.

Suojaa erityisesti nuoret hedelmäpuut vähintään 120 cm korkealla verkolla jotta jänikset ja kanit eivät pääse vaurioittamaan puiden runkoa.



Talven vinkkejä

Älä kasaa lunta ulkoseinien lähelle. Uhkana on seinärakenteen tuuletuksen es-

tyminen ja kosteusvauriot.

Hanki ajoissa varastoon hiekoitus-hiekkaa.

Tarkista ennen talvea taloteknisten järjestelmien, kuten lämmitys ja ilmanvaihto, toimivuus.

Jos kattorakenteet eivät kestä lumikuormaa tai syntyy poikkeuksellisen raskas lumikuorma, ne täytyy tiputtaa alas.

Muutama vinkki lumen tiputtamiseen:

- Ole varovainen
- Katolle kannattaa mennä pakkasten aikana koska katto on suoja-äällä liukkaampi.
- Varustaudu turvaköydellä
- Varoita muita asukkaita lumien tiputtamisesta
- Jätä katolle pieni lumikerros jääty-

misen estämiseksi,

- Varo vaurioittamasta katon rakenteita, lumiesteitä ja vesikouruja.

Teksti ja kuva Anne Kangas



Keittiöpuutarha

Lintuvaaraan on saatu uusia palveluita, kun Eija Olkinuora on aloittanut Lintuvaarantie 55:ssä Cambridge -laihdutusvalmentajana. Samassa pisteessä toimii myös Kitchen Garden -keittiöpuutarha-tuotteiden noutopiste. Eija Olkinuora on sekä koulutettu laihdutusvalmentaja että puutarhuri ja hän asuu itse Lintuvaarassa. Puutarhurina hän kannustaa ihmisiä luomun kasvattamiseen ja sen terveyttä tuoviin vaikutuksiin. Laihdutusvalmentajana Eija haluaa lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opastaa ihmisiä terveellisten ruokailutottumusten ja liikunnan pariin.

Cambridge Ohjelma

on 27 vuotta vanha painonpudotus- ja painonhallintaohjelma, joka kehitettiin Cambridgeassa Englannissa. Sillä on laihduttanut yli 20 miljoonaa ihmistä ympäri maailman. Ohjelma on varmasti tutkituin ja testatuin dieetti ja se on käytössä useissa sairaaloissa liikalihavuuden hoitomuotona.

Ohjelmassa korvataan päivän ateriat joko kokonaan tai osittain Cambridge aterioil-

la. Ne ovat täysravintoa ja sisältävät kaikki ravintoaineet, mitä ihminen päivän mittaan tarvitsee. Laihduttaminen on Cambridge Ohjelmassa joustavaa ja siinä edetään pienin askelin taso tasolta. Laihdutustaso valitaan jokaiselle yksilöllisesti. Ohjelma on helppo ja selkeä ja tuloksia tulee nopeasti.

Kokemus ja tutkimukset ovat osoittaneet, että valmentajalla on ratkaiseva rooli pysyvän laihtumistuloksen saavuttamisessa. Säännöllinen valmentajan luona asiointi, ohjeiden noudattaminen ja oma sitoutuminen ovat onnistuneen laihdutuksen ja painonhallinnan peruspilareita. Valmentaja neuvoo tekemään hyviä valintoja ruokailun, liikkumisen ja muiden päivittäisten asioiden suhteen. Laihduttaja oppii syömään ravitsemussuosittelun mukaista perusruokaa, saa kannustusta sekä vinkkejä arjen haasteisiin. Valmentaja ohjaa joko pienryhmässä tai yksitsyisesti.

Monet pelkäävät menetettyjen kilojen palaamista laihdutuksen jälkeen. Kun painonhallinnan perusasiat oppii jo laihdutuksen edetessä, ei painon nousua tarvitse pelätä.

Ajanvaraus:

Eija Olkinuora, puh. 040-530 6196

sähköposti:

eija.olkinuora@cambridgeohjelma.fi

nettiajanvaraus:

www.cambridgeohjelma.fi/main/fi/valmentajat/alue-1/Eija Olkinuora

Kitchen Garden

-verkkokauppa myy keittiöpuutarhan hoitamiseen laadukkaita välineitä, joiden kanssa on ilo työskennellä. Toiminta-aatuksena on edistää omaa viljelytoimintaa ja ruuanlaittoa. Työkalut ovat kestäviä ja perinteisten eurooppalaisten valmistajien tekemiä. Kaikki tuotteet ovat puutarha-alan ammattilaisten valitsemia ja testaamia. Tarvikkeita löytyy kylvöstä kasvatukseen ja sadonkorjuuseen. Oma keittiöpuutarha tuottaa terveelliset ja puhtaat raaka-aineet, joista on nautinto laittaa ruokaa ja säilöä talveksi.

Kitchen Garden toimii pääsääntöisesti verkkokauppana ([HYPERLINK "http://www.kitchengarden.fi"](http://www.kitchengarden.fi) www.kitchengarden.fi), mutta tuotteisiin voi sopimuksesta tutustua ja ostaa myös Cambridge Ohjelman valmennuspisteessä.

Yhteydenotot Eija Olkinuora, puh. 040-530 6196 tai sähköposti: [HYPERLINK "mailto:eija.olkinuora@kitchengarden.fi"](mailto:eija.olkinuora@kitchengarden.fi) eija.olkinuora@kitchengarden.fi



Lintuvaaran omakotiyhdistyksen vanhat puheenjohtajat tutuiksi

NIMI: Kalevi Onnela

PUHEENJOHTAJANA VUOSINA: Maaliskuusta 1992-maaliskuuhun 1993

1. Kuka olet? Kerro itsestäsi muutamalla lauseella.

Olen Kalevi Onnela, eläkkeellä oleva dipl.insinööri, vaimo ja 2 perheellistä lasta. Lastenlapsia 5.

2. Mistä lähtien olet asunut Lintuvaarassa?

Muutimme Lintuvaaraan kesällä 1984

3. Miten Lintuvaara on muuttunut sinä aikana, kun olet asunut täällä?

Lintuvaarasta suurin osa oli ollut rakennuskiellossa kerrostalokaavaa varten vuosia. Poliitikkojen mielet oli kuitenkin saatu muuttumaan ja esimerkiksi tontille, jonka ostimme, oli jo saatu poikkeuslupa omakotirakentamista varten. Asumiseni aikana on rakennuskiellon takia ränsistymässä ollut omakotialue uudistunut ja siistiytynyt, useimmalla yhden talon tontilla on nyt kaksi taloa. Samalla sukupolvet ovat vaihtuneet. Tullessani vietti rintamamiessukupolvi eläkevuosiaan rakentamissaan taloissa. Nyt kolmas sukupolvi on rakentanut uudet talot lapsiperheilleen.

Autoistumisen takia viimeisetkin lähi-kaupat Lintuvaarassa lopettivat, vasta muutama vuosi sitten saimme Alepan. Päiväkoteja ja kouluja on tullut useita, kertoen asukkaiden nuorentumisesta ja asukasluvun kasvusta. Vanhuksille avautui palvelutalo Uuttu.

Eteläisen Leppävaaran rakentaminen oli alussaan 1984 ja vähitellen Leppävaara rakentui nykyiselleen. Vaikka Lintuvaaran palveluita on hävinnyt, on niitä tullut voimistuneeseen Leppävaaraan entistä enemmän, vielä kohtuullisen matkan päähän.

4. Mikä on Lintuvaarassa parasta?

Lintuvaarassa parasta on rauhallinen ja ystävällinen asuinympäristö, kuitenkin lähellä Leppävaaran palveluita. Helsingin keskustaan pääsee alle aikayksikön junalla, kunhan ensin laskettelee mäkeä alas Leppävaaran asemalle. Eläkeläisenä, kun ei ole kiire, pyrin matkaamaan polku-

pyörällä. Pyörätiet johtavat Lintuvaarasta kaikkialle, varmaan Roomaankin

5. Millaisten asioiden parissa työskentelette omakotiyhdistyksessä puheenjohtajakaudellasi?

Minun aikanani suuri "projekti" oli kysymys Kehä II:n jatkosta Lintuvaaran läpi itään päin. Heräsin siihen eräänä päivänä, kun selasin julkaistuja perusteluja. Ne olivat jonkun tusinakonsultin puppugeneraattorihjelmalla tehtyä huuhaata yleisön "informoinnin" täyttämiseksi. Yhdistyksestä löytyi muitakin, jotka olivat havainneet saman. Satojen miljoonien hanke vaatisi jotain järkeä, eikä moottoriteitä niin vain vedetä kynällä omakotialueiden läpi. Kun hyväksyttäviä perusteluja ei löytynyt, aloimme protestoida yhdistyksen ja Leppävaara-seuran voimin. Meihin liittyivät Laaksoalahden omakotiyhdistys ja eräitä muita. Kävimme lähetystöinä valistamassa ministereitä Aura, Pietikäinen ja myöhemmin vielä Norrback, sekä Espoon kaupungin johtajia. Adresseja kerättiin ja Espoon valtuuston edustajien kanssa neuvoteltiin. Lisäksi Kehä II:n jatkoon ongelmia tuotiin esiin puheenvuoroissa kokouksissa ja kirjoiteltiin lehtiin. Kehä II-hanke meni sitten vähitellen uuteen suunnitteluun. Samaan aikaan oli käynnissä Lintuvaaran kaavoitus, nyt omakotialueeksi. Sitä seurattiin ja tehtiin tarvittaessa korjausesityksiä. Korjaukset kohdistuivat lukuihin yksityiskohtiin, suurissa linjoissa, eli omakotialueeksi 0,2 rakennusoikeudella, oli yksimielisyyttä. Koulujen sijoituksessa oli jonkin verran erimielisyyksiä. Neuvotteluissa silloisen apulaiskaupunginjohtajan Hans Korsbäckin kanssa saatiin kompromissi nykyisen Lintumetsän koulutontista.

6. Mikä oli mielestäsi oman kautesi tärkein saavutus ja tapaus, jota en unohda.

Oman kauteni tärkein saavutus oli ehkä Kehä II:n jatkohankkeen saaminen odotusrateille, jotta järki alkaisi voittaa. Nykyinen suunnitelma perustuu tunneliin

Lintuvaaran pohjoisosan mäen ali. Hyötyjä ei ole vielä näin paljon, että hanke olisi toteuttavien kärkipäässä. Minun aikanani Espoon johtajat nauroivat Kehä II:n jatkoon sijaan tehtävälle Kehä I:n tunnelille Vallikallion ali. Tunneli kuitenkin myöhemmin tehtiin ja paine Kehä II:n jatkolle näin helpottui. Omakotiyhdistys ei näissä ollut ollenkaan ainut toimija, taustalla oli varmaan voimakkaitakin vaikuttajia.

Tapaamisiin ministerien kanssa liittyi aina jännitystä, miten joku ministeri jaksaisi/ehdisi kuunnella, mitä jonkun Lintuvaaran lähetystö haluaa. Joka kerta tuli kuitenkin onnistumisen lämmin tunne. Yksi heistä, en muista kuka, sivusi hie-man tätä aihetta oma-aloitteisesti ja loihe lausumaan, että on erikoista kuunnella lähetystöä, joka ei pyydä mitään lisää, vaan esittää asiaa, joka merkitsisi valtion menojen pienentymistä.

7. Millaisia terveisiä haluat lähettää nykyiselle omakotiyhdistyksen hallitukselle?

Nykyisellä omakotiyhdistyksen hallituksella on ehkä sama kysymys kuin meilläkin oli; miten edistää asukkaiden innostusta kotinurkkiensa yhteisten asioiden hoitoon ja asumisen viihtyvyyteen. Miten saada yhdistyksen "markkinaisuus" edelleen kasvatettua eli lisää jäseniä. Neuvot tähän ovat kultaa kalliimmat, mutta Nokian (varoittavasta) esimerkistä löytää sen, että on pidettävä tuntuma siihen, mitä ihmiset haluavat tai mitä ongelmia on ja sitten mietittävä, mitä niistä omakotiyhdistys ottaa itselleen. Vielä: pitää huolta siitä, että Lintuvaarassa hyödynnetään valtakunnallisen yhdistyksen jäsenmaksu. Olisiko aihetta palata takaisin "omaan" omakotiyhdistykseen jäsenineen ja ehkä muuttaa nimekin asukasyhdistykseksi? Helmipöllönmäkeen tulee asukkaita. Miten he järjestäytyvät asuinaluemielessä? Kadut ovat rakentamatta. Halutaanko niitä rakennettaviksi vai pelätäköön vastaavaa kiinteistöveron nousua?

Meidät löydät Hämevaaran ja Lintuvaaran liikenneympyrästä

Palasimme Hämevaaraan!

RAUTA-JAAKKO AVATTU!

HÖYRYSILITYSLAUTA
(39 €)

15⁰⁰



HIEKOITUSSEPELI
25 kg



4⁹⁰

**TUULILASIN
PESUNESTE -20°C 5 l**

3⁹⁰



RAUTA-JAAKKO

• Viisaritie 2, 01640 Vantaa • Puh. 855 5260 • Ark 9-18, la 9-14

UUSI ETU LINTUVAARAN OMAKOTIYHDISTYKSEN JÄSENILLE!

Petikon Puukeskuksesta,
Tiilipojanlenkki 7, 01720 Vantaa,
saa alennusta useasta tuotteesta
näyttämällä kassalla
Lintuvaaran omakotitaloyhdistyk-
sen jäsenkorttia.

Rakentaja-alennuksista
kannattaa neuvotella erikseen.



Auktorisoitu
taloushallinto, iton jäsen

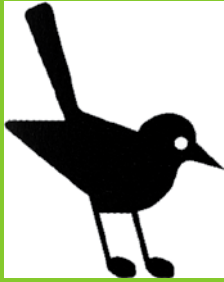
Taloushallinnon asiantuntijayritys palveluksessasi

- yritysten perustaminen
- kaikki taloushallintopalvelut
- sähköinen laskutuspalvelu
- palkkahallinto
- verotuspalvelut

Puh. 09-541 7275 • www.leppavaaranlaskenta.fi



LEPPÄVAARAN LASKENTA OY
Lars Sonckin kaari 14, 02600 ESPOO



Lintuvaaran Omakotiyhdistys ry

Lintuvaaran omakotiyhdistys työskentelee Lintuvaaran alueen kehittämiseksi ja viihtyisyyden lisäämiseksi.

LINTUNEN Mediakortti

Lintunen on Lintuvaaran omakotiyhdistyksen julkaisema lehti, joka jaetaan kaikkiin Lintuvaaran kaupunginosan kotitalouksiin. Lintunen tarjoaa loistavan keinon tavoittaa helposti ja edullisesti alueen omakotiasukkaat.

Ilmestymistiheys	2-4 kertaa/vuosi
Leikki	2 000
Jakelu	Espoon Lintuvaaran alueella

Ilmoitushinnat	
Takakansi	400 euroa
Koko sivu	300 euroa
1/2 sivu	150 euroa
1/4 sivu	75 euroa

Ilmoitusaineisto ja yhteydenotot: lintunen@lintuvaara.fi

Lintuvaaran omakotiyhdistys on Suomen Omakotiliiton jäsen.



www.facebook.fi/lintuvaaralaiset

www.lintuvaara.fi



SUPERMARKET
LEPPÄVAARA

HIUS FM

PARTURI-KAMPAAMO



Palvelemme Ma-To 9-18, Pe 9-17, La 9-14
sekä sopimuksen mukaan

Tervetuloa sekä vanhat että uudet asiakkaat!

Minna, Petriina, Taija ja Kaarina

LINTUVAARANTIE 46-48 Puh. 09-5414334
www.hiusfm.fi

OILTEK

**Öljy- ja aurinko-
lämmityspalvelu**

**Vesi- ja ilmalämpö-
pumppujen asennukset**

**Putkityöt ja
patteriasennukset**

Huoltopäivystys

Päivystys ja huolto
09 724 0269

Pekka Kivekäs Oy Keltasirkunpolku 4, 02660 Espoo

astara
Sinun tähtesi

Astara-hoitolat on ajan hengessä oleva modernin ihmisen hoitola, jossa yhdistyy lääketieteeseen luotettavuus, sekä luonnonmukaiset kokonaisvaltaiset hoidot.

Astaran hoidot ovat suunniteltu nykypäivän asiakkaalle, joka odottaa ihonhoidolta todellisia tuloksia – turvallisesti ja kohtuullisella hinnalla.

Hoitohenkilökuntamme on kauneudenhoidon ja hyvinvoinnin koulutettuja ammattilaisia. Palvelemme asiakkaitamme – niin naisia kuin miehiä sekä nuoria ja varttuneempia – yksilöllisesti ja hyvällä ammattitaidolla.

Olet sydämellisesti tervetullut hoitoloihimme!

Sinun Tähtesi
Astara-hoitolat

Tapiola: Kaupunkikeskus Ainoa, Länsituulentie 12 | 02100 Espoo | GSM 045 8787 633
Etelä-Leppävaara: Sokerilinnantie 4 | 02600 Espoo | GSM 040 587 0201
Pikku Huopalahti: Korppaanmäentie 30 | 00300 Helsinki | GSM 045 208 0533
www.astara.fi | info@astara.fi

★ JUHLAAN HERKUT UUDISTUNEESTA ★ LINTUVAARAN ALEPASTA!



Uudistuneesta Lintuvaaran Alepasta saat
tarvikkeet niin arkeen kuin juhlaan,
sillä valikoimathan ovat
ihmeen laajat.
Kaikki Alepan edulliseen hintaan
ja Bonuksien kera.

Tervetuloa ostoksille,
tähän ihan naapuriin!

Myymälän muut palvelut:



Tervetuloa!

MA-LA 7-23, SU 10-23

Joulun 2013 poikkeavat aukioloajat:

Itsenäisyyspäivä	pe	6.12.	suljettu
Jouluaatto	ti	24.12.	7-12
Joulupäivä	ke	25.12.	suljettu
Tapaninpäivä	to	26.12.	12-16
Perjantai		27.12.	7-23

alepa



HOK-ELANTO

Alepa Lintuvaara: Linnuntie 2, 02660 Espoo, puh: 010 76 69920

Alepa Lintuvaarassa on pitkät aukioloajat:

Ma-la 7-23 ja su 10-23.