

Kerava



JULKINEN TIEDOTE

Itella Green

Keravalaisen oma kaupunkilehti • 1 • 2013

Tykkää

Keravasta ja
pysyt ajantasalla!

facebook

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

Mistä on

hyvä elämä tehty?

Hyvinvointikampanja alkaa
- tule mukaan!

Kaavoituskatsaus liitteenä • Härkönen kohti Grönlantia



Kirjasto

Juuret-kirjallisuus- tapahtuma kirjastossa la 2.2.2013

Seitsemättä kertaa järjestettävän tapahtuman teema on Varjosta valoon. Tapahtumassa on kahvila ja kirjojen vaihtopiste. Vapaa pääsy. Ohjelmamuutokset mahdollisia.

Järjestäjä: Keravan kirjasto,
Paasikivenkatu 12, p. (09) 2949 2580

Satusiivessä

klo 10.00–10.30

Vauvojen lorukylpy, Vuokko Hurme
Tule löpsemään, jupisemaan, jumpaamaan ja leikkimään alle 2-vuotiaasi kanssa. Lorukylvyssä loruillaan yhdessä tutun aikuisen kanssa tuttuja ja vähän tuntemattomampia lastenloruja sanataideohjaajan johdolla.

klo 12.00–13.00

Haiku-runopaja, Niklas Salmi

klo 13.00–14.00

Tämän runon haluan kuulla -toiverunot,
Keravan lausujat

Kerava-parvella

klo 12.00–14.00

Kirjallisuusterapia, Silja Mäki

Pentinkulmassa

klo 12.00–13.00

Kirjoituskilpailun Varjosta valoon
palkintojen jako

Klo 13.00–13.45

Iloa kasvatukseen, Eija Reinikainen ja Anne-Mari Jääskinen

Innostava iltapäivähetki kasvatuksen ja vanhemmuuden merkeissä. Opettaja, kasvatustieteen maisteri Eija Reinikainen ja tunne- ja vuorovaikutuskouluttaja Anne-Mari Jääskisen ajatuksia ja kokemuksia lasta tukevasta kasvatuksesta.

klo 14.00–15.00

Kuulun runoilijan runomatka,
Sanataidekoulun oppilaat

klo 15.30–16.30

Kirjailija Reidar Palmgren
Erkka Mykkäsen haastateltavana

klo 17.00

Elokuvaesitys: Päiväni
Margueriten kanssa,
Sirkka Selvenius
(ohj. Jean Becker, 2010)

klo 19.00

Suomalaiskansojen
sielunmaisemia,
Kansanlaulukouros Hytkyt

Näyttelyt

Orno - valoa -näyttely on vielä avoinna

Viime syksynä avautunut Orno - valoa -näyttely Taide- ja museo-keskus Sinkassa kutsuu kävijöitä vielä 3.3. saakka. Näyttely avaa ikkunan Keravalla lähes 70 vuotta toimineen maineikkaan Ornon tehtaan valaisintuotantoon.

Näyttelyssä on esillä Ornon nimekkäiden muotoilijoiden valaisimia eri aikakausilta sota-ajasta lähtien. **Gunilla Jungin** 1930-luvulla aloittama tasokas valaisinmuotoilu sai jatkoa 1940-luvulla **Lisa Johansson-Papen**, 1950-luvulla **Yki Nummen** ja 1960-luvulla **Heikki Turusen** mallistoissa, joihin 1900-luvun teollinen ja yhteiskunnallinenkin kehitys löivät leimansa.

Näyttely on muotoilupainotteinen ja sisustusvalaisimien esittelyn rinnalla ei ole unohdettu teollista muotoilua, teknisiä valaisimia, joiden osuus Ornon koko tuotannosta 1960-luvun alussa oli jo 78 %. Näyttely tarjoaa nostalgisia esimerkkejä loistevalaisimista, katu- ja satamavalaisuksesta jne.

Keravan museon yhteistyössä Keravan Opiston kanssa järjestämä luento- ja valosta, valon vaikutuksista ja valaisinmuotoilusta tiistaisin klo 18.00, 15.1.–29.1.2013

Orno - valoa -näyttelyyn liittyvät suositut yleisluennot jatkuvat:

15.1. Yliääkäri **Timo Partonen** kertoo valon terveysvaikutuksista.

22.1. Valaistussuunnittelija **Ilkka Pekanheimo** käsittelee kodin oikeaa valaistusta ja päivänvalon käyttöä sisustuselementtinä.

29.1. Palkittu valaistussuunnitteluun erikoistunut muotoilija **Jukka Korpihete** hahmottaa valaisinmuotoilijan työtä ja tehtäväkenttää luennoissaan Valon muodot.

Orno-valaisimien tunnistamistilaisuus sunnuntaina 24.2.2013
klo 12–17.

Valaisimia tunnistavat professori **Juri Mykkänen**, tutkija **Hannele Nyman** ja Orno - valoa näyttelyn kuraattori **Leena Karttunen**.

Luennoille sekä valaisimien tunnistamistilaisuuteen voi osallistua ilman erillistä ilmoittautumista Sinkan pääsylipun hinnalla. Liput 5 €, alle 16-vuotiaat maksutta.



Kuva: Ari-Veikko Peltonen

Kerava-lehti

SISÄLLYSLUETTELO

*Harri Häggia
puri golfkäypänen
s. 8*

2 • **KERAVALLA TAPAHTUU**

3 • **PÄÄKIRJOITUS**

Viestintäpäällikön tervehdys

4 • **AJANKOHTAISTA**

Keravan kuulumisia

6 • **KAUPUNGINJOHTAJAN
UNELMA**

Petri Härkönen kohti Grönlantia

7 • **HYVINVOINTI KAMPANJA
ALKAA**

8 • **HARRI HÄGG LIIKUNNALLA**

eroon selkävivoista

10 • **MISTÄ ON HYVÄ ELÄMÄ TEHTY?**

12 • **KERAVAN LUKIO JA
AIKUISLUKIO**

liikuttaa nuoria



13 • **VÄLITUNTILIIKUNTAA**

13 • **VANHUSNEUVOSTO**

ikäihmisten asialla

14 • **KERAVALLA**

tulevaisuuden moniosaajia

15 • **HEI MITÄ KUULUU?**

Tiina Hedeman



**KERAVAN KAUPUNGIN
LEHTI ASUKKAILLE 1 - 2013**

Toimitus Keravan kaupungin viestintä
Konsepti Päivi Joensuu, Media M1
Taitto Pia Kauppinen, Grapica Oy
Paino SP-Paino Oy
Painos 19 000
ISSN 1798-4823



441

750

Hyvän voinnin vuosi

Aitinä olen huomannut, että kun lapsiperheen arki alkaa olla liian tahmeaa, kannattaa tarkastaa muutama perusasia: nukummeko riittävästi, syömmekö järkevästi, ulkoilemmeko sopivasti ja vietämmekö tarpeeksi aikaa perheen ja ystävien kanssa. Kun nuo elämän peruspilarit ovat tasapainossa, elämä rullaa ja jaksamme paremmin myös pieniä vastoinkäymisiä.

Vaikka maailma myllertää ympärillämme ja uutiset ovat täynnä ikäviä asioita, voimme itse vaikuttaa valinnoillamme ainakin omaan terveyteemme ja hyvinvointiimme. Järkevillä valinnoilla ja pienillä päätöksillä valitsemme oman hyvinvointimme perusainekset. Isossa kuvassa pienillä tekijöillä voi olla merkittävä rooli.

Keravan viestinnän teema on tänä vuonna hyvinvointi sen kaikissa muodoissaan. Teema-vuoden isänä toimii kaupunginjohtaja **Petri Härkönen**, joka aikoo toteuttaa haaveensa huhtikuussa Grönlannissa. Lue lisää teemasta ja Petrin seikkailusta sivulta kuusi alkaen.

Tehdään tästä vuodesta yhdessä erityisen hyvä!

Susan Mykrä, Päätoimittaja



Kerava siirtyi uusiin koordinaattijärjestelmiin 12.12.2012 klo 12.12

Keravan kaupunki siirtyi mittaustoimessa, kartta- ja paikkatietotuotannossa sekä rakennusvalvonnassa uuden yleiseurooppalaisen standardin mukaisiin tasokoordinaatti- ja korkeusjärjestelmiin. Ns. Vanhan valtion järjestelmän (VVJ) koordinaatit korvattiin Keravalle parhaiten sopivilla EUREF- tasokoordinaateilla ETRS-GK25. Tasokoordinaattimuunnoksen yhteydessä korvattiin myös Keravalla aikaisemmin käytössä ollut N43-korkeusjärjestelmä uudella N2000-korkeusjärjestelmällä. N2000 korkeusjärjestelmä eroaa vanhasta Keravan korkeusjärjestelmästä 0,3175 m.

Lisätietoja: Keravan kaupungin Maankäyttöpalvelut, Kaupunkimittausinsinööri **Ossi Örn** p. 040 318 4047 ja Rakennusvalvonta, rakennustarkastaja **Tapani Hilvenius**, p. 040 318 2124

Keravalaisten palveluille uudet tilat kaupungin keskustaan

Keravan kaupunki kokoaa kaupungin keskeiset palvelut saman katon alle uuteen Sampolan palvelukeskukseen, osoitteeseen Kultasepänkatu 7. Helposti tavoitettavat, esteettömät, muunneltavat ja energiatehokkaat tilat mahdollistavat kuntalaisten palveluiden tarjoamisen yhdestä palvelupisteestä.

Suunnitellussa toimisto- ja palvelukeskuksessa on yhteensä 7 104 m² ja rakennuksen huoneistoala on 5 971 m². Autopaikkoja on talon edessä viisi kappaletta ja viereisessä pysäköintihallissa 115 kappaletta. Rakennukseen sijoittuu suunnitelman mukaan kaupunkilaisia monipuolisesti palveleva nykyaikainen yhteis- palvelupiste, suun terveydenhuollon, sosiaalitoimen, perheneuvolan, nuorisotoimen, Keravan Opiston, kasvatus- ja opetusviraston, sosiaali- ja terveystoimen hallinnon, kaupunkitekniikan ja keskushallinnon toimintoja sekä päätearkistotilaa. Toimitilaaan sijoittuvat yhteiskäyttösali palvelevat kaupungin toimintojen lisäksi myös järjestöjen tarpeita.

Uusi rakennus sijoittuu nykyisin rakentamattomalle tontille radan varteen. Rakennuksen sijainti on erinomainen, sillä se on

aseman ja keskustan välittömässä läheisyydessä. Rakennukseen on helppo tulla niin julkisilla kulkuvälineillä, omalla autolla kuin jalankin.

Sampolan palvelukeskushankkeen avulla vähennetään myös kaupungin vuokratilojen määrää ja mahdollistetaan useiden kaupungin keskustassa sijaitsevien kiinteistöjen kehittäminen.

Kuva: YIT:n luonnos Sampolan palvelukeskuksesta



Huippuseminaari Keravalla - hanki lippusi nyt!

Keravan Kori-80 seura järjestää huippuseminaarin tammikuussa Keravalla. Seminaarin aiheita ovat edelläkävijyys, vapaaehtoisuuden voima ja intohimo omaan tekemiseen. Seminaarissa kuullaan, kuinka omasta organisaatiosta, tiimistä tai joukkueesta saa enemmän irti ja tuloksia aikaan aidolla tekemisen ilolla.

Seminaarin puheenvuoroista vastaavat **Anssi Vanjoki**, **Henrik Dettmann**, **Patrick Pata Degermann**, **Tuija Brax** sekä kaupunginjohtaja **Petri Härkönen** ja Uudenmaan Yrittäjien toimitusjohtaja **Petri Graeffe**.

Tilaisuus järjestetään Keuda-talon Kerava-salissa keskiviikkona 30.1.2013 klo 9–13. Lipun hintaan 290 euroa (kaksi lippua 490 euroa) sisältyy aamukahvi ja buffetlounas. Tapahtuman tuotto käytetään Kori-80:n lasten ja nuorten kilpa- ja harraste-toiminnan tukemiseen.

Liput:
ennakkolippu.com

Info:
www.kori-80.net



Puuvalonaukio on nyt entistä ehempi

Puuvalonaukion ja -kadun peruskorjaus aloitettiin kesäkuun alussa ja nyt marraskuun loppupuolella urakka on Taideportaita ja muutamia korjauksia lukuun ottamatta saatu valmiiksi. Puuvalonaukion- ja kadun pinnat uusittiin täysin. Puuvalonkadulle lisättiin pysäköintipaikkoja, Puuvalonaukio ja kävelyväylät kivettiin, valaistus uusittiin, Puuvalonaukiolle asennettiin 9-palloiset rypälevalaisimet kävelykadun linjan mukaisesti, kasvillisuus uusittiin, toteutettiin uudet puut puunympäryspenkkeineen ja lisättiin uusia pyörätelineitä. Lisäksi Anttilan ja Kestiseurantalon edustalla olevat portaat uusittiin luonnonkivipintaisiksi. Urakassa uusittiin pintatöiden lisäksi myös kaikki rakennekerrokset ja vesihuoltolinjat. Urakan valmistuttua Keravan kävelykadun kokonaisuus radan länsipuolella on osoitettu kävelykatu-liikennemerkein.

Puuvalonaukion ja -kadun suunnittelu alkoi jo vuonna 2009, mutta suunnitelmia täsmennettiin Puuvalonaukion osalta vuosien 2011 ja 2012 aikana. Taideportaiden ideointi alkoi Keskustan kehittäminen -projektin yhteydessä vuonna 2011 ja sitä kautta myös Puuvalonaukion suunnitelma tarkentui sellaiseksi kuin se on nyt rakennettu.

Taideportaavat rakentuvat talven aikana Anttilan edustalle. Rakennustyömaa-alue on katettu teltalla, jotta keliolosuhteet eivät vaikeuttaisi taideportaiden rakentamista. Taideportaavat ovat eri materiaaleista koostuvat massiiviset portaavat, jotka toimivat samaan aikaan sekä oleskelupaikkana että taideteoksena. Materiaaleina ovat puu, graniitti, kuparibetoni ja kasvillisuus metalliastioissa. Taideportaissa on erikoisvalaistus, joka toteutetaan valokuutiolla ja led-kohdevalaisimilla. Kesäaikaan kuparibetonipinnoilla virtaa vesi.

Keravalla nurmi on vihreä talvellakin!

Keravan Liikuntapalvelu tarjoaa turvallisen ja tasaisen kävelyalustan ikäihmisille - ja muillekin - Kalevan Urheilupuistossa osoitteessa Metsolantie 3. Tekonurmen kenttä on varattuna keskiviikkoisin klo 13.00–14.00 omatoimista kävelyä varten.

Keravan terveyskeskuksessa siirryttiin hoitaja-lääkärityöparimalliin

Keravan terveyskeskuksessa siirryttiin viime syksynä hoitaja-lääkärityöparimalliin. Uudistuksessa jokainen keravalainen saa oman nimetyn hoitajan ja lääkärin, joka työparina vastaa potilaan hoidosta.

Uudessa mallissa Kerava on jaettu 17 alueeseen. Jokaisella alueella on puhelinaika, josta saa sairaanhoidollista ohjausta ja neuvontaa ja josta voi varata ajan lääkärin tai omahoitajan vastaanotolle.

Omahoitajien puhelinajat ovat ma-pe klo 8–9 ja klo 12–13. Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, jolloin kiireettömissä asioissa omahoitajalle voi jättää soittopyynnön ma-to klo 8–13 ja pe klo 8–12.

Omahoitajasi puhelinnumeron löydät kirjoittamalla kotiosoitteesi karttapalveluun <http://kartta.kuuma.fi>



Tiesitkö?
Keravan keskustan kehittämistä voi seurata netissä osoitteessa <http://keravakehitty.fi/fi/etusivu> Sivustolla esitellään ja seurataan eri projektien etenemistä.

Kaupunginjohtajan

henkilökohtainen unelma

Keravan kaupunginjohtaja **Petri Härkönen** on nähty viime aikoina vetämässä painoilla täytettyä rengasta pitkin Keravaa. Raskaiden kävelylenkkien takana on Härkösen unelma ylittää Grönlannin jäätikkö. Huhtikuussa toteutuva retki vaatii kovaa kuntoa ja vahvaa henkistä kanttia.

Aiempaa kokemusta Härkösellä on retkeilystä Suomen, Norjan sekä Ruotsin Lapista. Hän on tehnyt vaelluksia Skotlannissa, Grönlannissa sekä Venezuelassa. Viime vuosina hän on myös kulkenut kuuluisia pyhiinvaellusreittejä muun muassa Espanjassa. Kävelykilometrejä on kertynyt ja nälkä retkiä kohtaan kasvanut syödessä.

Retkikunnan suunnittelu käynnistettiin kesällä 2011

Unelma Grönlannin ylittämisestä hiihtäen on vihdoin toteutumassa. Härkönen perusti ystävänsä **Sakari Heinosen** kanssa retkikunnan, jonka tarkoitus ylittää Grönlannin eteläosa huhtikuussa. Matkan pituus on noin 600 kilometriä ja siihen arvioidaan kuluvan noin neljä viikkoa. Retki alkaa Kangerlussuaqista ja päättyy Isortoqiin.

Retkikunta aloitti suunnittelun jo puolitoista vuotta sitten laatimalla alustavan reittisuunnitelman ja tekemällä riskikartoituksen. Reittisuunnitelmaa on täydennetty aiempien retkikuntien kokemusten perusteella. Muun muassa tutkimusmatkailija **Patrick "Pata" Degerman** on auttanut Härköstä ja Heinosta paljon erityisesti varusteiden luetteloinnissa. Hyvä ja tarkoituksen



*Retkikunnan valmistautumista ja reissun etenemistä voit seurata osoitteessa:
www.icecapcrossing2013.com*

mukainen varustelu on turvallisuuden kannalta erittäin tärkeää.

Varautumista ja harjoittelua

Hiihto Grönlannin halki ei ole täysin vaaratonta. Raitojen, kylmyyden ja jääkarhujen lisäksi retkikuntaa saattavat uhata voimakkaat, jopa 80 metriä sekunnissa puhaltavat katabaattiset myrskytuulet. Grönlannin katabaattisia tuulia kutsutaan nimellä piteraqa.

Myrskytuuliin varautumista Härkönen ja Heinonen ovat harjoitelleet muun muassa pystyttämällä telttaa myrskysisellä meren jäällä. Kaksikon on onnistuttava Grönlannissa toimimaan saumattomasti ja johdonmukaisesti, mikäli vaara uhkaa. Saumaton yhteistyö on tärkeää myös siksi, että he joutuvat viettämään peseytymättä neljä viikkoa samassa pienessä teltassa... ■



Kahdeksan kysymystä Petri Härköselle

– Mistä sait ajatuksen lähteä Grönlannin vaellukselle?

Olin muutama vuosi sitten aktiivisella lomalla Grönlannissa yhdessä ystäväni kanssa. Tuolloin keskustelimme mahdollisuudesta hiihtää mannerjäätikön yli idästä länteen. Ajatus jäi pyörimään mieleeni ja päätin sittemmin perustaa retkikunnan tuota koitosta varten. Kyseessä on taidollisesti, tiedollisesti ja fyysisesti mielenkiintoinen hanke, jonka pelkkä suunnittelu antaa jo paljon.

– Miksi juuri Grönlantiin?

Grönlannin mannerjäätikön ylitys on yksi kolmesta klassisesta arktisesta seikkailusta. Nuo muut ovat Etelä- ja Pohjoisnavalle suuntautuvat retkikunnat. Grönlannin mannerjäätikön on ylittänyt ilman ulkopuolista tukea harvempi ihminen, kuin on noussut Mount Everestille.

– Mikä saa sinut lähtemään tällaiselle retkellä, jossa on paljon vaaroja?

Järkiperusteita on turha etsiä, jos on rehellinen. Rajojen etsiminenkin tuntuu hieman kuluneelta. Retkellä olen vastuussa vain itsestäni ja kumppanistani, se on poikkeuksellista ja tietyllä tavalla myös vapauttavaa. Olla vastuussa vain omista tekemistään.

– Oletko missään vaiheessa katunut hankkeeseen ryhtymistä?

Odotan retkikunnan käynnistymistä. Hanke on antanut jo tähän mennessä paljon. Olen iloinen, että olen tarttunut tähän haasteeseen.

– Pelottaako tai huolestuttaako jokin asia retkessä?

Tottakai. Moni asia askarruttaa ja jopa pelottaakin. Jännitys tulee lisääntymään, kunnes meillä on sukset jalassa ja seisomme jäätikön reunalla. Tuolloin jännitys laukeaa toiminnaksi.

– Mitä odotan eniten retkeltä?

Vapautta tehdä asioita omien aikataulumme mukaan. Tunnetta siitä, kun huomaa kehon toimivan tavalla mihin se on luotu. Tervettä väsymystä ja sitä nautinnollista hetkeä, kun pitkän päivän jälkeen pääsee teltaan ja voi käydä makuulle.

– Mikä on seuraava seikkailusi Grönlannin jälkeen?

Kerron siitä myöhemmin.

– Mitä terveisiä haluat lähettää keravalaisille?

Elämä kulkee nopeammin joka päivä. On parempi tarttua tänään omiin haaveisiinsa, sillä huomista ei kukaan meistä tiedä.

Hyvinvointi- kampanja alkaa N-Y-T nyt!

Keravan kaupungin vuoden 2013 viestinnän teema on hyvinvointi. Hyvinvointiteema käsittää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin. Kampanjan isänä toimii kaupunginjohtaja **Petri Härkönen**, joka haastaa kaikki keravalaiset kohottamaan kuntoaan ja kiinnittämään huomiota hyvinvointiinsa.

Hyvinvointi teemana on tärkeä ja aina ajankohtainen. Esimerkiksi diabetes on yhteiskuntamme tikittävä aikapommi: keski-ikäisestä väestöstämme noin 15 prosentilla on diabetes ja määrän arvioidaan kaksinkertaistuvan 10 vuodessa. Suurin osa tyyppin kaksi diabeteksestä olisi ehkäistävissä terveillä elintavoilla: välttämällä lihomista, liikkuamalla riittävästi ja syömällä terveellisesti.

Kampanjan tarkoitus on kannustaa, auttaa ja antaa ideoita oman hyvinvoinnin ja kunnan kohottamiseen. Kampanja kestää koko vuoden 2013 ja se jakautuu erilaisiin teemakuukausiin ja -viikkoihin. Keravan seurat ja järjestöt osallistuvat kampanjaan tiedottamalla ajankohtaisista tapahtumistaan kampanjasivustolla.

Osallistu ja voita!

Jotta kampanja ei olisi pelkkää puhetta, palkitsemme mukaan lähteneitä keravalaisia arpomalla kaikkien kampanjaan osallistuvien kesken erilaisia hyvinvointiin liittyviä palkintoja.

Lue lisää osoitteesta
[www.kerava.fi/
hyvinvointi.asp](http://www.kerava.fi/hyvinvointi.asp)
ja tule mukaan!

Lifestyle

Selkäkivut saivat

Harrin Häggin aloittamaan

liikkumisen

Harri Hägg tuntee selkäkivun. Vielä 10 vuotta sitten miehen selkä oli niin kipeä, että hän joutui pesemään hampaansa kontillaan lavaariin nojaten. Sitten mies kyllästyi kipuihin osittain vaimonkin innostamana. Mies lähti rohkeasti mukaan ohjattuihin jumppiin. Nyt eivät selkäkivut enää vaivaa.

Ihan ensiksi kävin Järvenpäässä ohjatussa jumpassa, mutta sitten löysin Keravan Naisvoimistelijoiden ryhmät ja niissä kävin usean vuoden ajan, Hägg selvittää.

Hän rohkaisee miehiä rohkeasti mukaan jumppaan. Jos naisten ryhmät hirtittävät, niin löytyy myös pelkästään miehille tarkoitettuja jumppia, joissa voi treenata äijien kanssa. – Minua ei häiritse olla ainoa mies jumpparyhmässä, mutta kyllä miehet tarvitsevat erilaisen jumpan kuin naiset. Ensinnäkin raavas mies tarvitsee enemmän tilaa ympärilleen. Toisekseen meidän rytmitaju on keskimäärin huonompi, joten hirveän tanssilliset jummat eivät kyllä ole meidän juttumme, Hägg uskoo.

Mies käykin kahdesti viikossa Keravan liikuntatoimen järjestämissä ohjatuissa

jumpissa uimahallilla. Ryhmästä on tullut tärkeä sosiaalinen yhteisö, jossa toisia innostetaan ja kannustetaan ja välillä vähän naljaillaankin. Ystävällisesti tietenkin.

*Hyvä kunto
on
itsevarmuutta*

Keihästä yli 80 metriä

Liikkuminen ei ole Häggille vierasta. Nuoruudessaan mies harrasti monipuolisesti yleisurheilua

ja koripalloa. Hägg ylpeilee heittäneensä keihästä parhaimmillaan yli 80 metriä. Mies oli myös ensimmäisiä lähes ammattimaisia amerikkalaisen jalkapallon pelaajia Suomessa. Sitten tuli avioliitto, perheen perustaminen ja yrittäjäys. Liikkuminen jäi vuosiksi. Kunnes selkäkivut äityivät kestäättömiksi.





Liikunnallinen Hägg hurautti golfiin neljä vuotta sitten. Mies on jopa rakentanut itselleen oman puttauspaikan työpaikansa yhteyteen.

Uudelleen liikunnan aloittaminen oli yllättävän helppoa. Porukassa liikkuminen on myös sosiaalinen tapahtuma ja jumppakavereista tulee tuttuja. Häggillä on liikkumiseen toinenkin motiivi.

– Hyvä kunto on itsevarmuutta. Elämän laatu paranee, kun jaksaa ja mielikin on parempi. Eikä haittaa, vaikka kaveritkin vähän kadehtivat, että olet noin hyvässä kunnossa, Hägg nauraa.

Positiivisella kannustuksella alkuun

Hägg antaa vaimoilleenkin haasteen. Vaimo voi kannustuksella ja positiivisuudella saada sohvaperunamiehensä liikkumaan.

– Liikkumisessa, samoin kuin muissakin asioissa, positiivinen kannustus on paljon tehokkaampaa, kuin moitiskelu, Hägg sanoo.

49-vuotias Hägg tietää myös, että keho ei toimi enää yhtä hyvin kuin nuorempana. Ikääntyvä kroppa vaatii venyttelyä ja huoltoa, jotta liikkuvuus pysyy eikä tule kipuja.

– Minulle liikkuvuus on jopa tärkeämpää kuin hyvä kunto. Minä haluan, että

Keski-ikäisenä keho ei toimi enää yhtä hyvin kuin nuorempana. Ikääntyvä kroppa vaatii venyttelyä ja huoltoa, jotta liikkuvuus pysyy eikä tule kipuja.



pystyn pyörittämään olkapäitä, polvet ja lonkat toimivat, Hägg luettelee.

Liikunnallinen mies on tuttu myös kipujen kanssa. Hän neuvookin, ettei sellaista liikuntaa kannata harrastaa, mikä ei itselle sovi, vaan kannattaa valita laji, jossa ei tule kipuja. Ja yleensäkin liikkua vain sellaisella tahdilla, mikä itselle sopii. Iän myötä kilpailullinenkin mies oppii ottamaan rauhallisemmin.

Golfin hurautanut

Häggin rakkain laji tällä hetkellä on golf. Hän hurautti siihen nelisen vuotta sitten, ja se on ollut menoa. Mies on jopa rakentanut oman yrityksensä tiloihin puttauspaikan, jossa voi talvellakin treenata.

– Golfin pelaajat sanovat, että kunnan tasoitus tippuu alle 20, niin menetät työpaikan. Ja kun tasoitus laskee alle kymmeneen, niin vaimo lähtee. Minulle ei onneksi käynyt niin, Hägg pilailee.

Ja kertoo vaimon sanoneen, että aina kun Hägg oppii jossain lajissa todella hyväksi, hän lopettaa sen. Saapa nähdä, käykö golfin kanssa näin. ■



Mistä on hyvä elämä tehty?

Fyysisestä aktiivisuudesta ja turhien roinien välttelystä

Ammattijärjestelijä
Maria Laitinen
hallitsee
tavarakaokset.

Mistä tietää, että elämä on suurin piirtein raiteillaan? Miltä hyvä elämä maistuu? Jos sinulle elämänlaatua ovat rauhoittuminen ja hyvät yöunet, ystävällesi niitä voivat olla maraton ja omien rajojen testaaminen monilla muilla tavoilla.

Harva meistä asettaa tietoisesti hyvän elämän tavoitteita itselleen, elämä soljuu eteenpäin ilman sen kummempia tavoitteita. Joskus tartumme itseämme niskasta kiinni ja käymme elämänhallinnan kurssin, testaamme meditointia, aloitamme laihdutuskuurin tai juoksukoulun. Yhdeksän kymmenestä kokeilusta hiippuu jossain vaiheessa.

Kuitenkin tunne siitä, että edes jollain tasolla hallitsee elämänsä eli mopo pysyy omista käsistä myös tiukoissa paikoissa, on ihmisen hyvinvoinnille oleellista. Pari asiaa voi auttaa: fyysinen aktiivisuus ja tavarakaoksen kanssa pärjääminen.

Keravalainen **Sami Kiiski**, viittä vaille valmis fysioterapeutti, työskentelee liikuntapalveluita tarjoavassa Vireuksessa. Sami pyöräilee tai kävelee työmatkat ja Helsinkiin mennessä hyppää junaan. Samilla on tuoretta tietoa hyvinvoinnista ja liikkumisesta.

Mistä tietää, että liikkuu tarpeeksi?

– Jos fyysinen kunto on sen verran hyvä, että oma arki sujuu, elämänhallinta voi tuntua helpommalta ja oma vointi paremmalta. Silloin pienet vastoinkäymisetkään eivät suista ojaan, vaan niistä selviää eteenpäin. Jos kunto on niin heikolla tasolla, että kaikki mehut menevät pelkästään työstä suoriutumiseen, muutkin asiat tuntuvat raskailta ja ylikuormittavilta, kertoo Sami.

Samin mukaan liikuntasuositukset ja niihin liittyvät tuntimäärät ovat hyvin ohjeellisia. Terveysvaikutuksia liikunnalla alkaa olla, jos ihminen liikkuu kohtuullisesti kuormittavalla tasolla lähes päivittäin vähintään puolen tunnin ajan.

Sami toivoisi, että Suomessakin puhuttaisiin fyysisestä aktiivisuudesta eikä lokeroitaisi liikkumista hyöty- ja kuntoliikkuamiseen:

– Eihän se kroppa tiedä, tuleeko kuormitus työmatkaa pyöräillessä vai kuntosalilaitteessa hikoillessa, fysiologiset muutokset tapahtuvat vain, kun ylitetään tietty kuormitustaso.

Työmatkalla voi polttaa omaa energiaa tuontiöljyn sijaan

Miten matkustit työpaicallesi tänä aamuna? Kiristelitkö hampaita ruuhkissa vai istuskelitko bussissa



tai junassa päivitellen kuulumisia sosiaalisessa mediassa? Jos työmatkaan julkisilla menee enemmän aikaa, se aika on sinun, ei kenenkään muun. Pidemmän ajan voi käyttää panostamalla itseensä: nukkuen, opiskellen tai jutellen joko vieruskaverin tai Facebook-kaverin kanssa.

Kalevasta päivittäin Saviolle tai Keravan asemalle pyöräilee kolmekymppinen ohjelmistosuunnittelija Tuomas Tanner. Perheessä on kolme lasta ja perheen autoa käyttää enimmäkseen Tuomaksen vaimo.

Tuomas liikkuu työmatkat pyörällä ja junalla siksi, että se on nopeaa ja tehokasta:

– Ei tarvitse tuskailla aseman niukkojen parkkipaikkojen kanssa. Bonuksena saa lentävän lähdön päivään.

Tuomaksen työmatka on joko viisi kilometriä tai 2,5 riippuen kumpaan toimipisteeseen hän on menossa. Päivittäisen pyöräilyn lisäksi Tuomas käy viikoittain uimassa Keravan ja Mäkelänrinteen uimahalleissa. Hän viettää työssään suurimman osan aikaa päätteen äärellä jossa yläkroppa on koetuksella.

– Uiminen pitää kunnon kohdallaan ja vaivat poissa.

Toinen keravalainen arkiliikkuja on **Mikko Mäkelä**, joka pyöräilee noin kilometrin matkan kotoa Sompion

asemalle päivittäin, kesät talvet. Mikon mukaan pyöräily on tärkeää:

– Sillä saa jalat liikkeeseen.

Mikko kehuu Keravaa pieneksi suureksi kaupungiksi, jossa suuri osa kaupungin palveluista on viiden kilometrin sisällä. Liikuntapaikat ovat pyöräilymatkojen päässä ja kevyen liikenteen väylät on hienosti rakennettu mahdollistamaan liikkuminen myös ilman autoa. Mikko tajusi pyöräilyn merkityksen asuessaan jonkin aikaa Porvoossa. Sieltä piti autoilla töihin Helsinkiin:

– Menivät selkä ja jalat ihan jumiin.

Yhdellä kilometrilläkin on merkitystä. Kunnon varusteilla pyöräily onnistuu kelillä kuin kelillä ja voittajafiilis palkitsee:

– Tee muutos ensin kerran viikossa, huomaat eron, kun istahdat työpöydän äärelle, kehottaa Mikko. ■

On paljon helpompi synnyttää kaaosta kuin poistaa sitä

Tökkiikö ajatus? Ahdistaaako kotona? Syynä voi olla kodin päälle kaatuvat tavararöykkiöt. Kun tavaraa on vähemmän, saat tilaa tutkia mitä elämässäsi oikein haluat. Usein kaaoksen syntymisen taustalla on monia vaikeita kokemuksia kuten avioero, potkut töistä tai uupumus. Kodin raivaamisen ammattilainen, ammattijärjestäjä **Maria Laitinen** antaa viisi vinkkiä, joilla pääset alkuun:

- 1) Aloita lehdistä: raivaa turhat lehdet pois lojumasta.
- 2) Siivoa ja järjestä vanhat kuitit ja paperit. Ainoastaan sijoittamiseen ja verotukseen liittyvät paperit kannattaa säastää.
- 3) Askartelutarvikkeet, langat ja kankaat. Jos et ole muutamaan vuoteen tarvinnut niitä, et tule niitä käyttämään. Päästä irti, anna pois, vie kierrätyskeskukseen.
- 4) Vaatteita ei kannata säilöä kaapeissa, sillä muoti muuttuu, eikä niitä kuitenkaan tule käytettyä. Säastää pari tavoitekoon vaatetta. Jos laihdut sen 20 tai 30 kiloa, tarvitset jonkun sovitustarkoituksiin. Loput kiertoon.
- 5) Ruoka ja mausteet. Jääkaapin siivous tuottaa monelle yllätyksen: kuinka monta ateriaa loihditkaan aineksesta, vaikka usein tuntuu, että kaappi on tyhjä. Kannattaa silloin tällöin pitää kaapin tyhjennyspäiviä, huomaat, että vanhentuvat ruoat ja mausteet tulevat käytettyä eivätkä päädy roskiin tai kompostiin.

Nettisovellukset tuovat motivaatiota ja iloa liikkumiseen

Moni liikkuja motivoituu erilaisista nettisovelluksista joita voi käyttää älypuhelimilla ja sykemittareilla ja seurata harjoitusmääriä sekä kunnon kohenemista. Niiden avulla voi laatia tavoitteita ja jakaa tietoa ystäville sosiaalisessa mediassa. Näitä ovat esimerkiksi Sports Tracker, Polar, Garmin tai kotimaisin voimin kehitetty Heiaheia.

- 1) Aseta tavoitteita ja seuraa niitä » motivoitunut harjoittelemaan.
- 2) Analysoi lenkkejäsi. Kerättyjä tietoja voi hyödyntää monin tavoin.
- 3) Treeneistä tulee tuloksellisempia.
- 4) Lenkit ja treenit voi halutessaan jakaa kavereille sosiaalisen median kautta.
- 5) Et ole yksin. Netistä löydät yhteisöt, joissa eri sovellusten käyttäjät keskustelevat ja jakavat tietoa – yhteisöllistä treenausta kohti uusia tavoitteita.

Muitakin keinoja arjen hallintaa ja hyvinvointiin on olemassa. Kannattaa pysähtyä ja yrittää kuunnella itseään, onko se työ, perhe, vapaa-aika vai kenties kodin kaaos, joka estää voimasta hyvin

Keravan
lukiot
toivottavat
opiskelijat
liikkumaan

Liikunta- ja vaelluskurssi Puolassa
sisälsi taipaleen dyneillä.

Keravan lukio ja aikuislukio

liikuttaa nuoria

Keravan lukiossa ja aikuislukiossa opiskeleva nuori voi painottaa opintojaan liikuntaan. Opintojensa aikana opiskelija voi suorittaa 17 koulun tarjoamaa liikuntakurssia sekä lisäksi osallistua urheiluvallmennukseen, suorittaa liikunnan tai tanssin valtakunnallisen lukiodiplomin sekä lukiokursseja oman liikuntalajinsa parissa. Urheiluvallmennusta annetaan seuraavissa lajeissa: tanssi, koripallo, jalkapallo, jääkiekko, joukkuevoimistelu tai oma laji. Omista lajeista pisimmät perinteet on yleisurheilulla ja uinnilla.

Tanssin aamuvalmennuksen järjestää Keravan tanssiopisto. Tarjolla olevilla liikuntavallmennuksen aamutunneilla on mahdollisuus osallistua opintoihin, joissa perehdytään mm. balettiin, nykytanssiin, jazztanssiin ja Hip Hoppiin. Tarjonta on monipuolista ja vaihtelee vuosittain. Tanssiopisto on ollut vahvasti mukana myös rakentamassa lukion jokavuotista musiikkiproduktiota.

Paikalliset seurat ovat vahvasti mukana yhteistyössä

Myös muu aamuvalmennus järjestetään yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen tai muiden toimijoiden kanssa. Osa yhteistyöstä perustuu sopimukseen, osa puolestaan vakiintuneisiin käytänteisiin. Opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua koulupäivän aikana järjestettäviin harjoituksiin jääkiekossa, jalkapallossa, joukkuevoimistelussa, koripallossa ja yleisurheilussa. Paikallisista toimijoista ovat mukana mm. Keravan naisvoimistelijat, Keravan Kori-80, Keravan Pallo-75 ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilu sekä KJT-juniorit, jotka tarjoavat lukion opiskelijoille harjoituskauden mukaista harjoittelua osaavien valmentajien johdolla.

Lukiossamme omasta liikunnan valikosta löytyy valtakunnallisten lukiokurs-



sien lisäksi runsaasti koulukohtaisia erikoiskursseja. Esimerkkeinä monipuolisesta tarjonnasta ovat vaikkapa urheiluopistokurssi Pajulahdessa, talviliikuntakurssi Rukalla, vaelluskurssi ja liikuntaseikkailukurssi sekä liikuntakurssi Puolassa. ■

VÄLITUNTILIIKUNTA Välkkärien johdolla

Koululaisten liikuntasuositus on kaksi tuntia liikuntaa joka päivä. Koulumatkoista ja välituntiliikunnasta saa halutessaan hyvän päivittäisen liikuntasaatiin. Nuori Suomi on kehittänyt kampanjan, jossa lapset ja nuoret saadaan liikkumaan myös välitunneilla.

Nuori Suomi ja liikunnan aluejärjestöt toteuttivat syksyllä 2012 kampanjan ala- ja yläkoululaisten välituntiliikunnan lisäämiseksi. Kampanjan avulla koulutettiin oppilaita Välkkäreiksi, joiden tehtävänä on järjestää vipinää välitunneille.

Keravan kaupunki kiinnostui Nuoren Suomen Välkkäri-hankeesta ja nyt Keravan kaikissa yhdeksässä alakoulussa on 10–20 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kouluttamaa Välkkäriä. Välkkäri on lapsi tai nuori, joka on saanut Välkkärikoulutuksessa valmiudet toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajana, leikkien ja pelien käynnistäjänä sekä ohjaajana.

Keravan kaupunki koulutti Välkkäreitä ensimmäisen kerran jo vuonna 2010, jolloin koulutus koski viides- ja kuudesluokkalaisia. Tänä vuonna koulutus kattoi myös yläkoulut.

— Hyvään tulokseen on päästy osaksi siksi, että koulujen rehtorit sitoutettiin mukaan toimintaan sen alkuvaiheesta alkaen ja oppilaita on haluttu innostaa itse etsimään mahdollisuuksia liikkumisen lisäämiseksi, kertoo Keravan perusopetuspäällikkö **Pia Aaltonen**.

Välkkäri-koulutuksen tavoitteena on ollut tukea oppilaiden omaehtoista toimintaa, ei tuoda eteen valmista toimintamallia. Lapset ja nuoret ovat kuitenkin parhaita oman koulunsa ja sen ympäristön tuntevia asiantuntijoita.

Keravan kaupunki aikoo jatkaa koulutuksia tulevaisuudessa vuosittain. Tavoitteena onkin saada kaikki oppilaat käyttämään hyväkseen jopa viisi tuntia yhteenlaskettua välituntiaikaa viikossa mielekkäällä tavalla. Välkkäri-luokka toisensa perään voi vahvistaa samaa viestiä: liikkumalla saa enemmän iloa - myös välitunneista! ■



Nuori Suomi on järjestö, joka tarjoaa erilaisia lasten ja nuorten päivittäistä liikuntaa lisääviä kampanjoita muun muassa päivähoidon ja alakoulujen käyttöön. Nuoren Suomen kampanjoita ovat esimerkiksi tuttu Pihaseikkailu, Varpaat Vauhtiin ja Liikuntaseikkailu sekä uusin Välkkäri.



Vanhusneuvoston väistyvä sihteeri Paula Juhanantti ja puheenjohtaja Kari Kuulas.

Vanhusneuvosto

ikäihmisten asialla

Keravan Vanhusneuvosto on yhteistyö- ja neuvotteluelin, johon kuuluvat keskeisten eläkeläisjärjestöjen ja seurakunnan edustajat sekä kaupungin virkamiehiä. Vanhusneuvosto käsittelee kaupungin ikäihmisten elämiseen ja asumiseen vaikuttavia suunnitelmia ja päätöksiä.

Vanhusneuvoston puheenjohtajan paikan joulukuussa jättävä **Kari Kuulas** pitää vanhusneuvoston työtä erittäin tärkeänä.

— Ikäihmisten omanarvontunnetta on nostettava ja lisättävä heidän uskoa siihen,

että he ovat yhteiskuntamme täysipainoisia jäseniä, sanoo Kuulas.

— Saavutamme tavoitteemme, mikäli teemme ja osallistumme itse, emmekä vain odota valmista, jatkaa Kuulas napakasti.

Viime vuonna Vanhusneuvosto osallistui muun muassa Kerava liikkuu -tapahtumaan järjestämällä Boccia-turnauksen. Vuoden kohokohdaksi Kuulas nimeää kuitenkin Vanhustenviikon, jota kunnioitti läsnäolollaan myös ministeri **Maria Guzenina-Richardson**. ■

Keravalta tulevaisuuden moniosaajia

Lukio Suomessa -tulevaisuusseminaarissa 11.4.2012 Kuntaliiton mukaan lukiokoulutuksen kehittäminen tulee nostaa vahvemmin esille koulutus kentässä. Tavoitteena on uudistaa lukiokoulutus vetovoimaiseksi, tulevaisuuden haasteisiin vastaavaksi koulutukseksi.

Lukioilla tulee olla merkittävä rooli korkean osaamisen perusjalkana ja maamme kilpailukyvyyn takaajana. Hallituksen kehittämissuunnitelmassa (KESU) vuosille 2011 - 2016 on linjattu, että ylioppilastutkintoa ja lukiokoulutusta sekä ammatillisia tutkintoja kehitetään erillisinä tutkintoina.

Lukiokoulutuksen rahoitusta uudistetaan siten, että se turvaa ikäluokkien pienentyessä lukiokoulutuksen laadun ja alueellisen saavutettavuuden myös etäopetusta hyödyntäen. Tavoitteena on uudistaa lukiokoulutuksen tavoitteita ja tuntijakoa niin että uusittu tuntijako astuu voimaan 1.8.2016.

Tulevaisuudessa opitaan yhdessä tekemällä, ei pänttäämällä

Tulevaisuudessa on keskeistä koota verkostojen avulla erilaisia osaamiskombinaatioita. Osaamiskombinaatioita tarvitaan, koska ideat hioutuvat tyypillisesti eteenpäin ryhmissä. Onnistumisen kannalta keskeistä on, miten hyvin erilaiset ihmiset toimi-

vat yhteen. Ryhmissä tekeminen, toisilta oppiminen ja toisten ideoiden jalostaminen ovat harjoittelua vaativia taitoja. Ne eivät ole tämän päivän vahvuuksia Suomessa ja siksi niitä pitää vahvistaa koulu- ja opiskeluvaiheessa nykyistä systemaatisemmin.

Suomalaista koulutusta on moitittu liian tietopainotteiseksi ja tietoa turhan pieniin osiin pilkkovaksi. Tulevaisuuden koulutuksen kulmakivet, taidot ja yhdessä tekeminen, opitaan tekemällä, ei pänttäämällä. Oppiminen on parhaimmillaan projektimaista, ilmiöiden ja ongelmien kautta tietoihin tarttuvaa sekä ryhmissä tekemistä painottavaa. Keskeinen oivallus on ollut, ettei uudenlaisten opetus- ja oppimismenetelmien tai oppimista edistävien tilojen tarvitse aina olla maata mullistavia.

Koulutustakuu osana yhteiskuntatakuuta

Hallitus toteuttaa yhteiskuntatakuun vuoden 2013 alusta lukien niin, että jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan työ-, harjoittelu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikka

viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi joutumisesta.

Osana yhteiskuntatakuuta toteutetaan koulutustakuu. Jokaiselle peruskoulun päättäneelle taataan jatkamahdollisuus lukioissa, ammatillisessa koulutuksessa, oppisopimuskoulutuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai muulla tavoin. Hallituksen tavoitteena on, että kuluvan vuosikymmenen loppuun mennessä 20–24-vuotiaista yli 90 prosentilla on perusasteen jälkeinen tutkinto. Yhteiskuntatakuun toteuttaminen edellyttää useita eri hallinnonalojen samaan suuntaan vaikuttavia toimenpiteitä.

Keravan lukio ja aikuislukio - oppimisen edelläkävijä Keski-Uudellamaalla

Keravan lukio ja aikuislukio haluaa tulevaisuudessa olla oppimisen edelläkävijä Keski-Uudellamaalla. Tulevaisuuden moniosaajilla, jotka valmistuvat Keravan lukiosta ja aikuislukiosta, on riittävät valmiudet selviytyä jatko-opinnoista ja työelämän tulevista haasteista.

Ammattitaitoinen, sitoutunut ja uudistushaluinen henkilöstö on oppilaitoksen menestystekijä nyt ja tulevaisuudessa. Yhdessä tekemällä saavutamme enemmän ja pystymme tarjoamaan opiskelijoillemme yksilöllisiä oppimispolkuja omien henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti. Pidämme huolta keravalaisista nuorista tarjoamalla heille laadukasta ja ajantasaista koulutusta oppilaitoksesamme. Elinikäisen oppimisen taitojen ylläpitäminen ja kehittäminen edesauttaa menestymiseen niin nuorilla kuin aikuisillakin oppijoilla. Olemme yhteisellä oppimisen polulla, siitä on hyvä jatkaa eteenpäin yhdessä. ■

*Yhdysvaltain Suomen-suurlähettiläs
Bruce J. Oreck vieraili Keravan lukiossa
ja aikuislukiossa syksyllä 2012.*



Keravan lukio ja aikuislukio tarjoaa monipuolista koulutusta nuorille ja aikuisille opiskelijoille eri elämän-vaiheissa.

Nuorten lukiokoulutus, päivälukio

- laaja kieli- ja luonnontieteellisten aineiden kurssitarjonta, aktiivista kansainvälistä toimintaa, elämyksiä liikunnasta ja taideaineista, kaksoistutkinnolla ylioppilaaksi
- aamuvalmennus (jalkapallo, koripallo, jääkiekko, tanssi, voimistelu)
- lukiodiplomit (kuvataide, musiikki, liikunta, draama, tanssi)
- kursseja myös Keravan tanssiopistosta, kuvataidekoulusta ja musiikkiopistosta sekä muista harrastuksista kuten avoin yliopisto, Keravan Opisto, liikuntaseurat, kieliopinnot muualta
- haku yhteisvalinnalla 25.2.-15.3.2013
- lukion päättötodistus ja ylioppilastutkinto

Aikuisten perusopetus ja perusopetuksen lisäopetus (kymppiluokka)

Kymppiluokka, yleiskymppi ja lukiostartti

- hakuaika touko-kesäkuussa ja elokuussa 2013, hakuajat ilmoitetaan nettisivuilla keväällä 2013
- Maahanmuuttajien koulutus
- perusopetus, kotoutumiskoulutus, kymppiluokka integroituna suomalaisten kanssa, suomen kielen kurssit iltaopetuksena
- hakuaika elokuussa 2013, hakuajat ilmoitetaan nettisivuilla keväällä 2013

Tahdotko täyttää vapaa-aikasi tavoitteellisesti opiskellen?

Haluatko opiskella joustavasti työn ohessa?

Tarvitsetko perustietojen päivytystä?

Aikuisten lukiokoulutus, aikuislukio

Aineopiskelijana voit suorittaa yksittäisiä kursseja lähi- tai verkko-opiskelijana

- kieliä eri tasoilla alkeista alkaen tai aiempia opintoja jatkaen
- tietotekniikan kursseja ja Tietokoneen A-ajokortin kokonaan tai yksittäisiä moduuleja
- valmistautua yliopiston tai korkeakoulun pääsykokeisiin
- laajentaa ja kerrata osaamistasi mm. kansalaisen lakitiedon kursseilla tai tutustua taidehistorian saloihin
- voi ilmoittautua pitkin lukuvuotta jokaisen jakson alkaessa sähköisesti (<https://wilma.edu.kerava.fi/browsecourses>) tai käymällä opintotoimistossa

Keravan lukio ja aikuislukio
Keskikatu 5, Kerava
lukio@kerava.fi tai aikuislukio@kerava.fi
www.lukio.kerava.fi

Kaupunki

Hei mitä kuuluu?

Pastalla kerrotaan keravalaisien kuulumisia.

Tiina Hedeman

Keravan Naisvoimistelijat ry. valittiin vuoden 2012 Keravalaiseksi liikkujaksi. Toiminnanjohtaja Tiina Hedeman, minkäläisissä tunnelmissa otitte palkinnon vastaan?

Juhlavissa ja kiittolisena. Olemme viettäneet tänä vuonna 75-vuotisjuhlavuotta ja tämä on sille upea päätös. Kiitos kaikille jäsenille, ohjaajille, valmentajille sekä vapaaehtoisille, joita ilman seura ei olisi.

Keravan Naisvoimistelijat ry. on perustettu 13.10.1937. *Mistä lähtien olet itse ollut toiminnassa mukana?*

— Tulin seuraan vuonna 2007 ohjaajaksi ja syyskuussa 2011 päätoimiseksi toiminnanjohtajaksi.

Seuranne on valovoimainen kilpaurheiluseura, mutta myös terveyden ja ilon tuottaja kaupunkilaisille. *Millaisia terveisiä haluat lähettää keravalaisille?*

— Hyvässä seurassa on ilo liikkua! Urheiluseurassa liikkumisesta saa valtavasti kokonaisvaltaista hyvänoloa, uusia ystäviä, unohtumattomia kokemuksia ja iloa. Suosittelemme lämpimästi koikeilemaan! Keravalla on laaja lajikirjo, josta varmasti jokainen löytää itselleen sopivan lajin sekä seuran. ■

Keravan Opisto tarjoaa keväällä 2013 runsaasti kiinnostavia kursseja ja luentoja. Ilmoittautuminen on käynnissä, joten valitse mieluisimmat ja ilmoittaudu nyt!



Esimerkkejä kevään tarjonnasta

VAPAAEHTOISTYÖHÖN ULKOMAILLE?

ti 18.00–20.00, 15.1.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

TAANILAN TUNNIT

ma 14.1. ja ke 20.2., 20.3., 17.4.
ja 15.5. klo 18.00–19.30
Keravan kirjasto, Pentinkulma-Sali

SUOMI JA POHJOISMAIDEN TALOUDELINEN YHTEISTYÖ

to 18.00–19.30, 5.3.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-Sali

KERAVAN KULTTUURIKLUBI

2.3.–12.4.2013,
Pentinkulma-Sali

VERENPAINEN HALLINTAAN

ti 18.00–19.30, 16.4.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali
kardiologi Timo Ikonen

"PROUD AGE" - SENIORIENEGIAA

PROUD AGE
- HARMAA VALLANKUMOUS
ON TÄÄLLÄ!

ti 18.00–20.00, 22.1.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

IKÄÄNTYVIEN PALVELUT KERAVALLA

to 18.00–20.00, 31.1.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali
varatuomari Tuulikki Petäjäniemi

LUONNON VOIMAA: HERKUTELLEN KAUNIIKSI JA TERVEEKSI

to 18.00–20.00, 24.1.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

HYVÄT PAHAT LISÄAINEET

to 18.00–19.30, 28.1.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

RASKAUSAJAN RAVITSEMUS

to 18.00–19.30, 7.2.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

AIKUINEN NAINEN, LÖYDÄ OMA PUKEUTUMISTYYLISI

to 18.00–19.30, 14.3.2013
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali

YSTÄVYYTTÄ YLI RAJOJEN

- KANSAINVÄLISEN ILLAN TAPAHTUMA
ke 17.00–20.00, 20.3.2013

Keravan lukio ja aikuislukio ruokala
Keravan ja lähikuntien uussuomalaisen
ja kantasuomalaisen tapahtumassa voit
tutustua harrastusten sekä opiskelumah-
dollisuuksien merkeissä. Ohjelmassa on
lajinäytöksiä (tanssia, musiikkia, liikuntaa)
sekä alueen oppilaitosten opiskelijoiden
järjestämää ohjelmaa.
Järjestäjä Keravan Tarakka-työryhmä.

LIIKKEELLÄ VAUVASTA VAARIIN

ma-pe 10–12, 7.–11.1.2013
Liikuntakeskus PompIT

KÄSITYÖMATKA KRAKOVAAN

18.–23.8.

SEPÄN OPPIIN HIIDENMAALLE

8.7.–13.7.

Lisää luentoja, kursseja ja
tapahtumia osoitteessa:

www.kerava.fi/keravanopisto.asp

