

Kerava



JULKINEN TIEDOTE

Itella Green

Keravalaisen oma kaupunkilehti • 2 • 2013

*Osallistu
kilpailuun*

**ja voita oma
Keravan vihreä Jopo!
Lue lisää s. 5.**

**Paula Heinonen
vieraili keravalla:**

Näin saat energiaa arkeen!

Nuorisotilat auringossa • Perusta oma parvekeviljelmä!

Kirjasto

Muusikot Maarit & Sami Hurmerinta ja Pentti Lahti esiintyvät kirjaston Pentinkulma-salissa ke 28.8. klo 18.

Rap-artisti Jontti esittää musiikkiaan ja vinkkaa kirjoja, jotka ovat vaikuttaneet hänen musiikkiinsa pe 30.8. klo 16.30–18. Jamaikan kulttuurista ja reggae-musiikista saapuu luennoitsemaan OTK **Antti Korhonen**, joka on tunnettu dj nimellä **Selecta Andor** la 31.8. klo 12.30–14.00.

Puppa J esittää Reggaeta pelimanimeningillä ja hiphoppia hootennanyn hengessä la 31.8. klo 14–15.

Tapahtumat järjestetään Keravan kirjaston Pentinkulma-salissa. Tilaisuuksiin on vapaa pääsy.



Ikkunagalleriassa

kesäkuussa: Keravan Naisvoimistelijat
heinäkuussa: **Sinikka Salminen**, tilkkutyö- ja kudottuja verhoja
elokuussa: **Harri Mäkilä**, soitinnäyttely, itse tehtyjä soittimia

Näytelmät

Vekarateatteri esittää

Kuinka Kum-maa on kaikkialla
Teos: **Marjatta Kurenniemi**
Ohjaus ja käsikirjoitus: **Marko Kokko**
Esitykset: 16.6., 17.6., 18.6., 19.6., 20.6., 24.6., 25.6., 26.6., 27.6., 30.6., 1.7., 2.7., 3.7., 4.7., 7.7., 8.7., 9.7., 10.7., 11.7. ja 12.7.

Grimmin veljekset: Hannu ja Kerttu

Ohjaus ja käsikirjoitus: **Simo Tamminen**
Esitykset: 14.7., 15.7., 16.7., 17.7., 18.7., 21.7., 22.7., 23.7., 24.7., 25.7., 26.7. ja 28.7.

Roald Dahl: Kuka pelkää noitia?

Ohjaus: **Pekka Mattila**
Esitykset: 2.8., 3.8., 4.8., 6.8., 9.8., 10.8., 11.8., 13.8., 16.8., 17.8. ja 18.8.

Esitykset arkipäivisin klo 18, viikonloppuisin klo 14 Keravan kartanon kesäteatterissa, Kivisillantie 12
Lisätietoja: www.vekarateatteri.fi

Musiikki

Yhteislaulut lauletaan Aurinkomäellä ti 2.7. klo 18
la 17.8. klo 10 Valkosipulifestivaalien yhteislaulut laulattaa trubaduuri **Markku Häkkinen**
Vapaa pääsy.

Keravan Ooppera ry esittää Franz Lehárin operetin Luxemburgin kreivi
Ohjaus ja suomennos: **Anu Hälvä**
Rooleissa: mm. **Jyrki Anttila** ja **Angelika Klas**
Esitykset: 5.10.–17.11.2013 yhteensä 12 näytöstä
Paikka: Kerava-Sali, Keskikatu 3a, Kerava
Liput: 35/32 e osoitteesta www.keravanooppera.fi
Tiedustelut: Reijo Jukarainen, p. 0400 480 277

Tapahtumat

KUUTIO -Kaupunkifestivaali 19.–21.7.

Kolmannen kerran järjestettävä KUUTIO - Kaupunkifestivaali on ilmainen musiikkitapahtuma Keravan keskustassa.

Tapahtumassa on kaksi ulkoilmalavaa sekä akustinen terassi, aloitus- ja päätösklubeineen. Lastenrokki tarjoaa sekä toiminnallista, että elämyksellistä ohjelmaa lauantai aamupäivästä. Ulkoilmalavojen läheisyys on kokonaan päihteetöntä aluetta.

Esiintyjinä mm.: **STOCKERS!**, **Eva & Manu**, **Lady Escape**, **Laura Moisio**, **8½**, **Topi Saha**, **The Lips**, **Kanerva** ja **Re-Armed**

Sirkusmarkkinat 7.–8.9.

Perinteiset Keravan Sirkusmarkkinat muuttavat Keravan keskustan värikkääksi ja vauhdikkaaksi taiteilijoiden, temppuilijoiden ja kaupunkilaisten sirkusareenaksi.

Markkinapaikkoja voi tiedustella puhelinnumerosta 040 1647 736 tai sähköpostilla osoitteeseen sirkusmarkkinat@keravanurheilijat.fi. Lisätietoja ja ohjelma osoitteessa www.sirkusmarkkinat.fi

Valkosipulifestivaali 17.8. klo 9–18

Järjestyksessään 28. Valkosipulifestivaali saa jälleen valkosipulin ystävät liikkeelle. Tapahtuma järjestetään Keravan keskustassa ja Aurinkomäellä. Tarjolla on valkosipulisia herkkuja, tuoksujia ja erilaista ohjelmaa niin aikuisille kuin lapsillekin. Lisätietoja: Valkosipulin ystävät - Allium Sativum ry, www.valkosipuliyhdistys.com

Museot

Keravan taide- ja museokeskus Sinkka:

Paratiisin hedelmiä – puolalaista nykykansantaidetta 15.6.–1.9.2013

Tulkinnan riemua sykkivässä, runsaassa ja elämänmakuisessa kesänäyttelyssä nähdään Raamatun kertomuksia ja arkisia kohtauksia nykykansantaidelijoiden käsistä. Esillä on maalauksia veistoksia ja grafiikkaa yli viideltäkymmeneltä itseoppineelta puolalaistaiteilijalta. Teokset ovat peräisin pääasiassa Sleesian museon ja krakovalaisen keräilijän **Leszek Macakin** kokoelmista.

Heikkilän kesä 15.5.–1.9.

Heikkilänmäen kotiseutumuseo on avoinna 1.9. saakka ti, ke, to ja su klo 12–15. Yhteystiedot: Museopolku 1, Kerava ja p. 040 318 2042

Kerava-lehti

SISÄLLYSLUETTELO

- 2 • KERAVALLA TAPAHTUU**
Poimintoja tapahtumakalenterista
- 3 • PÄÄKIRJOITUS**
Miksi minä voin hyvin?
- 4 • AJANKOHTAISTA**
Keravan kuulumisia
- 6 • ENERGIAA ARKEEN**
Paula Heinonen kävi Keravalla
- 8 • NUORISOTILAT ULKONA**
Aurinko helli nuorkkalaisia
- 9 • KAUPUNKIVILJELY ON POP**
Näin perustat ruukkupuutarhan
- 10 • KOULULAISTEN
MAASTOJUOKSUT**
Yli 3 000 nuorta kilpasilla
- 11 • TABLETIT ARKIPÄIVÄÄ
KOULUISSA**
Koulujen TVT-hanke
- 12 • SIRKUSMARKKINAT**
Open Stage ja paljon muuta

- 13 • KERAVAN LUKIO
JA AIKUISLUKIO**
Enemmän kuin lukio
- 13 • AJAKOHTAINEN
KERAVALAINEN**
Kuvittaja Katja Saario
- 13 • KERAVAN OPISTON
SYKSY 2013**

*Oma sato maistuu
erityisen hyvälle s. 9*

KERAVAN KAUPUNGIN LEHTI ASUKKAILLE 2 - 2013

Toimitus Keravan kaupungin viestintä
Päätöittäjä: Susan Mykrä
Konsepti Päivi Joensuu, Media M1
Taitto Pia Kauppinen,
Grapica Oy
Painos 19 000
Painos 19 000
ISSN 1798-4823



441

750

Miksi minä voin hyvin?

Kerava on painottanut hyvinvointia kuluvan vuoden keskeisenä teemana ja toimintaa ohjaavana arvona. Aihe on poikunut myös erinäisiä kahvipöytäkeskusteluja. Olen huomannut, ettei ihmisillä usein ole kovin jäsentynyttä kuvaa hyvinvoinnin merkityksestä itselleen. Myös omalla kohdallani aihe johti melkoisen filosofisiin pohdintoihin.

Viimeiset vuodet vajaan kolmenkymmenen vuoden mittaisesta elämäntaipaleestani olen tarkoitushakuisesti ahtanut täyteen työtä: olen toiminut useammassa työsuhteessa samanaikaisesti, opiskellut ja pyrkinyt jatkuvasti kehittämään työelämäntaitojani vapaa-ajallanikin. Samalla olen yrittänyt ylläpitää fyysistä kuntoani ja sosiaalisia suhteitani. Myönnän, olen myös säännöllisesti valittanut väsymystäni ja paisutellut pieniä vastoinkäymisiäni läheisilleni. Kuitenkin vastaisin epäröimättä kysymykseen voitko hyvin? myöntävästi. Miksikö? Luulen pitkän pohdinnan jälkeen keksineeni vastauksen: siksi, että koen tekeväni töitä ja opiskelevani juuri oman hyvinvointini eteen.

Hyvinvointi on siitä mielenkiintoinen käsite, että se tuntuu aina jollakin tasolla ohjaavan ihmisen toimintaa huolimatta siitä, ovatko oman hyvinvoinnin lähtökohdat itsellä kirkaana mielessä. Kutsunkin kaikki lukijat mukaan edellä esitettyyn ajatusleikkiin. Kysykää itseltänne: miksi minä voin hyvin?

Riku Heino, viestinnän suunnittelija

Kirjoittaja aloitti työt Keravan kasvatus- ja opetusvirastossa huhtikuun alussa.



Kesäkirppiksellä toiselle tarpeeton muuttuu toiselle aarteeksi

Keravan kävelykadun perinteinen kesäkirppis kutsuu tänäkin vuonna keravalaisia myymään ja ostamaan käytettyjä tavaroita sekä viettämään aikaa mukavasti ulkosalla. Kesäkirppis on elävöittänyt Keravan kävelykadun kesää jo vuodesta 2008 lähtien. Vapaa-aikaviraston koordinoiman kesäkirppiksen yhteistyökumppanina on tänäkin vuonna partiolippukunta Eräkamut ry.

Kesäkirppis järjestetään 27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7., 1.8., 8.8., 15.8. ja 22.8. kello 15-19.

Kirppis on helppo löytää kirppispäivinä. Myyntipaikat on merkitty alueelle ja käytännöissä auttavat Eräkamujen kirppisvalvojat, jotka jakavat paikat ja pitävät tukipistettään kävelykadulla Seunalantien ja Nikkarinkujan risteyksessä.

Myyntipaikkoja on kahdenlaisia: pöydällisiä ja pöydättömiä. Kaupungin pöytiä on varattavissa kolmekymmentä. Pöydättömillä paikoilla voi myydä omalta pöydältä tai esimerkiksi maasta. Myyntipaikka on ilmainen, mutta se pitää varata etukäteen joko puhelinvarausaikana tai tänä vuonna osallistumalla arvontaan. Osa pöytäpaikoista ja pöydättömistä paikoista on mahdollista saada arvonnasta kautta. Loput paikat jaetaan puhelinvarausten perusteella.

Puhelinvarauksia otetaan vastaan puhelinnumerossa 046 9044 552 kirppispäivää edeltävänä keskiviikkona klo 17.00–18.30. Lue lisää kirppiskäytännöistä ositteesta: www.kerava.fi/kesakirppis.asp.

Teksti ja kuvat: Eila Niemi



Kuva: Jukka Nissinen



Kirjasto kiertää kaupunkia

Miltä tuntuisi lainata kirjoja kauppareissulla tai hankkia lapselle oma kirjastokortti päiväkodin pihalla? Tai yllättyä taide-esityksestä marketin aulassa? Entäpä jos kävelykadulla tarttuaisikin matkaan mukava lukuvinkkilista kesäloman varalle? Keravalla voi tulevan vuoden aikana päästä kokemaan kotikaupungin kirjastoa yllättävissä yhteyksissä. Kirjasto iholla -jalkautumishanke tuo kirjastoa sinne, missä keravalaiset kulkevat.

Hanke polkaistiin näkyvästi käyntiin maanantaina 6.5. Keravan rautatieasemalla. Kirjastolaiset olivat aamuvarkaisella jakamassa kirjastotietoa ja lainaamassa kirjoja työmatkalaisille. Moni töihin kiirehtivä pysähtyikin nauttimaan aamuauringosta, juomaan kupposen kuumaa ja valitsemaan itselleen lainattavaa. Kirjaston pop-up-pöydällä oli tarjolla muun muassa pockareita, lehtiä ja elokuvia.

Vaikka Kerava on tiivis kaupunki, on täällä kaupungin-osa, jotka sijaitsevat etäällä kirjastotalosta. Uusille, etenkin lapsiperheiden asuttamille asuinalueille on kaivattu kirjaston palveluita. Jalkautumishanke on oiva mahdollisuus kartoittaa kirjastopalveluiden tarvetta keskusta ulkopuolisilla alueilla.

Kirjastopalvelut ovat nykypäivänä paljon muutakin kuin kirjoja ja lainausta. Kirjasto on myös kulttuurisia elämyksiä. Taide-esityksessä tai keskusteluillalla kirjaston kokoelmat koetaan liivenä. Kirjaston aineistot muuttuvat eläviksi myös jalkautumisissa: mukana saattaa kulkea taikuri, runoilija tai vaikkapa muusikko. Rautatieaseman aamukeikalla väkeä viihdytti trubaduuri **Mikko Perkoila**.

Jalkautumisretkillä kirjaston työntekijöillä on mahdollisuus kohdata myös niitä kaupunkilaisia, jotka eivät kirjastossa asioi. Vihreäpaitaista virkailijaa kannattaakin rohkeasti nykäistä hihasta ja kertoa toiveita ja ideoita yhteisen kirjastomme kehittämiseksi.

Kesäkuussa ja alkusyksyn lämpimillä kirjasto kiertää kaupunkia ulkotiloissa, mutta syyssäiden saapuessa kirjasto voi jalkautua myös sisätiloihin: työpaikoille, kouluihin, yhdistysten kokoontumisiin tai vaikkapa kyläiltoihin. Kirjastossa otetaan mielellään vastaan toiveita ja ehdotuksia mahdollisista jalkautumiskohteista.

Suosittu Kyläillat jatkuvat jälleen syksyllä

Tuolla olleet suosittu Kyläillat jatkuvat tänä syksynä. Kyläillat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joissa keskustellaan ajankohtaisista keravalaisista koskevista asioista. Tässä syksyn ja talven 2013 Kyläilta-aikataulu:

28.8.2013 klo 17.30	Keskusta, Keravan lukion ja aikuislukion auditorio
3.10.2013 klo 17.30	Virrenkulma, Virrenkulman päiväkot
14.11.2013 klo 17.30	Savio, Savion koulu
12.12.2013 klo 18	Kilta/ Sompion koulun Tiilisali
15.1.2014 klo 17.30	Kaskela, Päivöläänkaaren päiväkot
26.2.2014 klo 17.30	Jaakkola/ Lapila, Keravanjoen koulun Jaakkolan toimipiste
26.3.2014 klo 17.30	Ahjo, Ahjon koulu
24.4.2014 klo 17.30	Kaleva/ Kurkela, Kalevan koulu
28.5.2014 klo 17.30	Alikerava/ Jokivarsi, Klondyke

Kaupungin kesäaukioloajat



Kaupungintalo on avoinna

24.6. – 2.8.2013 klo 8.00–15.30.

Tarvittaessa vahtimestaripalveluja järjestetään kokouksia yms. varten myös iltaisin.

Puhelinvaihte on avoinna 24.6.–31.7.2013 ma - to klo 8.00–15.00, pe klo 08.00–14.00.

Kaupungin kassa on suljettu 3.6.–25.8.2013.

Asuntopalveluiden asiakaspalvelu on suljettu 8.7.–28.7.2013

Päivystävät päiväkodit ajalla 1.7.–31.7.2013:

Kanniston päiväkot
Keravanjoen päiväkot
Keskustan päiväkot
vuorohoitoa tarjoava Savenvalajan päiväkot.

Keravan Opiston toimisto on suljettuna 21.6.13–4.8.2013.

Nuorisotoimisto on suljettuna 24.6.–28.7.2013

Liikuntapalvelun toimisto on suljettuna 1.–28.7.2013

Hallinnon kirjaamo on suljettu 1.–31.7.2013.

Sosiaali- ja erityispalveluiden toimipisteistä suljettuina ovat:

Työkeskus 1.–31.7.2013
Perheneuvola 1.–28.7.2013
Sosiaalikeskus 8.7.–4.8.2013
Perhekerho Topaasi 1.–28.7.2013

Sosiaalikeskuksen puhelinpalvelu ja toimeentulotuen käsittely sekä päivystysluonteiset lastensuojelun ja aikuissosiaaliryön tehtävät hoidetaan koko kesäkauden.

Terveyskeskuspalvelut

Hoitotarvikejakelu on suljettu 1.–31.7.2013
Toimenpideyksikkö on suljettu 24.6.–9.8.2013
Heikkilän neuvola on suljettu 1.–28.7.2013
Ehkäisy- ja perhesuunnitteluneuvola on suljettu 15.7.–4.8.2013

Suun terveydenhuollon vastaanottopalvelujen palvelut toimivat supistetusti 1.7.–2.8.2013 välisenä aikana.

Ensiapu toimii normaalisti Keravan terveyskeskuksessa päivittäin klo 8–22 ja yöpäivystys on Vantaan kaupungin terveyskeskuspäivystyksessä Peijaksen sairaalan yhteydessä klo 22–8.

Osallistu Hyvinvointi- kampanjaan ja voita oma Jopo!

Keravan kaupungin hyvinvointikampanja jatkuu vuoden loppuun saakka. Hyvinvointiteema käsittää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin. Kampanjan isänä toimii kaupunginjohtaja **Petri Härkönen**, joka haastaa kaikki keravalaiset kohottamaan kuntoaan ja kiinnittämään huomiota hyvinvointiinsa.

Kampanjan tarkoitus on kannustaa, auttaa ja antaa ideoita oman hyvinvoinnin lisäämiseen ja kunnan kohottamiseen. Kampanja kestää koko vuoden 2013. Kampanjaa varten on tehty Hyvinvointipassi, jonka voi tulostaa osoitteesta Kerava.fi tai noutaa Kaupungintalon infosta.

Tule mukaan ja osallistu arvontaan!

Kaikkien kampanjapassin palauttaneiden kesken arvotaan erilaisia hyvinvointiin liittyviä palkintoja, kuten pääsylippuja uimahalliin, museoihin tai lahjakortteja paikallisiin yrityksiin. Kesällä pääpalkinto on Keravan vihreä Jopo polkupyörä ja talvella suksipaketti. Kesäarvontapäivää on siirretty, jotta mahdollisimman moni voi osallistua arvontaan. Uusi arvontapäivä on 28.6.2013, johon mennessä palautetut hyvinvointipassit osallistuvat Jopon arvontaan.

Tule mukaan voimaan hyvin!



Energiaa arkeen!

Eräs nainen hakeutui lääkärin vastaanotolle, koska tunsi olonsa raskaaksi, vetämättömäksi ja uupuneeksi. Hänellä oli jatkuvia suolisto-ongelmia ja masennusta hoidettiin masennuslääkkeellä. Hänestä tuntui, kuin jalkojen tilalla olisivat olleet raskaat lyijypainot. Työ ambulanssin ensihoitajana vaati ripeitä toimia ja kestäväää kuntoa - oloon oli saatava pikaisesti parannus.

Tarina on peräisin **Paula Heinoselta**, tekniikan lisensiaatilta, funktionaalisen lääketieteen ja ravitsemuksen asiantuntijalta ja kouluttajalta, joka vieraili toukokuussa Kerava-salissa luennoimassa arjen energiasta.

Heinonen on perehtynyt funktionaaliseen lääketieteeseen jo 2000-luvun alusta lähtien. Funktionaalinen eli toiminnallinen lääketiede on terveydenhoidon alue, jossa painotetaan kehon oikean ja optimaalisen toiminnan merkitystä terveyden palauttamisessa ja erityisesti kroonisten sairauksien hoitamisessa

– Kehon biokemialliset ja fysiologiset muutokset tapahtuvat usein jo paljon ennen varsinaisen sairauden puhkeamista, selvittää Heinonen. — Ennakoivat oireet paljastavat, että kehossa on jotakin vialla, jatkaa Heinonen. Funktionaalinen lääketiede pyrkii kokonaisvaltaisten hoitojen avulla korjaamaan potilaan tilanteen mahdollisimman ajoissa, jo ennen taudin puhkeamista.

Näin tapahtui myös edellä kerrotussa tarinassa joka sai onnellisen lopun. Tarinan nainen haki toisenkin



mielipiteen kunnostaan ja funktionaalisen lääketieteen oppien avulla ongelmapyyhti selvitetiin. Hänellä oli imeytymishäiriö ja suoliston bakteerikanta epätasapainossa. Imeytymisongelmien vuoksi hän kärsi monista ravintopuutoksista, jotka olivat johtaneet muun muassa energian tuotannon heikkenemiseen. hänen jalkansa olivat jatkuvasti maitohapoilla ja siksi raskaan tuntuiset. Suoliston kunnostuksella, ruokavalioidoilla ja ravintolisillä potilaan vointi kohentui nopeasti.

Liian puhdasta ruokaa?

Viime vuosina on uutisoitu paljon siitä, kuinka väestömme voi yhä huonommin. Tilastojen mukaan Suomessa on noin 2 miljoonaa pitkäaikaissairasta, yli 50 % työikäisistä on ylipainoisia ja 1,6 miljoonalla on aivoperäisiä oireita tai sairauksia. Muutos on havaittavissa tilastoja tutkitessa: muun muassa mielialälääkkeiden käytössä on raju nousu viimeisen 25 vuoden aikana. Samaan aikaan teollisesti prosessoitu ruoka on vallannut päivittäistavaramarkkinat. Voisiko näillä kahdella asialla olla jokin yhteys?



Kun terveys, sosiaaliset suhteet, työ, ravinto ja uni ovat kunnossa, ihminen tuntee olonsa energiseksi.

— Esimerkiksi ravinnon rasvoilla on kiistaton merkitys terveyden ylläpidossa ja sairauksien torjunnassa. Valitettavasti rasvojen laatu on muuttunut radikaalisti teollisen prosessoinnin myötä. Samoin

omega-6-rasvahappojen käyttö on lisääntynyt valtaisesti, mikä johtuu kasviöljyjen runsaasta käytöstä teollisesti prosessoituisissa tuotteissa. Tämä taas on johtanut omega-6- ja omega-3-rasvahappojen väliseen epätasapainoon ja sen myötä moniin terveysongelmiin, vastaa

Heinonen, joka on uransa aikana työskennellyt myös elintarviketeollisuudessa.

Suurimmat ongelmat ruokavalioidessa ovat Heinosen mukaan juuri halvat raffinoitunut ruokaöljyt, valkojauhutuotteet erityisesti raffinoitu vehnä sekä sokeri.

Raffinointi tarkoittaa puhdistusprosessia, jonka läpikäytyään ruokaöljy on vaaleaa, hajutonta ja miedon makuista. Viljan raffinoinnissa häviää valtaosa muun muassa kuidusta, kasviteroleista, vitamiineista ja kivennäisaineista.

Heinosen mukaan avainsanoja ruoka-kaupassa tuotteita valitessa ovat luomu ja kylmäpuristettu. Silloin tuotteessa on jäljellä arvokkaita omega 3- ja 6-öljyjä luonnollisessa prosessoimattomassa muodossa.

Mistä palikoista energia koostuu?

Ruoka ja ravinto ovat yksi kokonaisuus ihmisen hyvinvoinnissa. Mistä muista palasista energiamme syntyy?

— Energia on voimien kokonaisuus, joka muodostuu arjesta, rakkaudesta, ihmissuhteista, lemmikeistä, seksistä, ihmisen perimästä, ravinnosta, ulospäin suuntautuneisuudesta, liikunnasta, myönteisyydestä ja niin edelleen, sanoo Heinonen.

Ajatukseen on helppo yhtyä sillä niinhän se on: kun perusta - terveys, sosiaaliset suhteet, työ, ravinto, uni - ovat kunnossa, ihminen tuntee olonsa energiseksi ja jaksaa myös pieniä vastoinkäymisiä paremmin.



Vaikka jokin osa-alue olisi hetken vinoutunut, ei maailman kaadu, koska kokonaisuus on kuitenkin hallinnassa.

Entäpä terveys, mitä terveys sitten on?

— Terveys ei ole sairauden poissaoloa, sanoo Heinonen ja jatkaa, että terveys on elinvoiman vapaata virtaa kehossa.

Heinosen mukaan energia muodostuu mitokondrioissa, solujen hengitysketjuksissa, joita on muun muassa aivoissa, sydämessä ja lihaksissa. Mitokondriot tuottavat suurimman osan solujen tarvitsemasta energiasta ja ne muuttavat ravintoaineisiin sitoutuneen energian ATP:ksi, joka on solun pääasiallinen energialähde.

— Nykytieteen avulla päästään tutkimaan solujen toimintaa mittaamalla eri tekijöitä esimerkiksi verestä ja virtsasta, kertoo Heinonen. — Virtsasta voidaan selvittää mahdollisia ongelmia esimerkiksi energian tuotannossa, suolistossa ja jopa mitata hermovälittäjäaineiden aineenvaihduntatuotteita sekä mahdollisia pienoisravintotekijöiden puutostiloja, lisää Heinonen.

Keskeistä terveydessä on Heinosen mukaan suoliston hyvinvointi. Funktionaalisen lääketieteen käsityksen mukaan hoito alkaa aina suolistosta. Ja suoliston hyvinvointiin vaikuttaa ravinto, joten pääsimme takaisin puheeseen ruoasta. Paula Heinonen, olemmeko sitä mitä syömme?

— Emme ole ainoastaan sitä mitä me syömme vaan myös sitä mitä ruoastamme imeytyy ja ehdottomasti olemme sitä, mitä pöpöt muodostavat siitä, mitä syömme, nauraa Heinonen. — Kun pidämme oikein hyvän huolen suolistostamme ja niiden bakteereista, ne palkitsevat meidän kyllä! ■

*Lue lisää
osoitteessa:
www.prohealth.fi*

Nuorisotilat

siirtyivät kevätauringon alle

Ulkonuorkka 2013 -tapahtuma siirsi Keravan nuorisotilojen toiminnan ulkoilmaan. Toukokuun ajan Keravan nuorisopalvelut tarjosivat monipuolista tekemistä lapsille ja nuorille eri puolilla Keravaa.

Neljän viikon aikana Ahjossa, Kurkelassa, Saviolla sekä keskustassa mahdollistettiin lapsille ja nuorille aktiivinen toiminta omassa lähiympäristössään. Tarjolla oli monipuolista toimintaa, mm. sumo-painia, sählyä, juoksubenji, radio-ohjattavia autoja ja veneitä, sekä graffitimaalausta ja pomppulinna.

Saviolla ja Kurkelassa myös paikalliset nuorisojärjestöt, Eräkamut sekä Kalevan Kipunat, osallistuvat toimintaan. Saviolla ja keskustassa toiminnassa on mukana myös Savion VPK. Keskiviikkoisin toiminnan ohella oli tarjolla myös lettuja.

Tapahtumaa tukevat Keravan kaupunki, Sinebrychoff sekä Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO.

Kaupunkiviljely on pop!

Lähiruoka, ruoan terveellisyys ja turvallisuus, luomutuotteet, ilmastonmuutos, elämän leppoistaminen ja kotiruoka ovat viime vuosien kestopuheenaiheita. Ilmiöt kertovat ihmisten tarpeesta palata juurilleen ja saada arjen kiireiden keskellä kosketus luontoon ja elämän perusasioihin. Oman ruoan viljely isoisän tapaan omalla pellolla siintää monen haaveissa, vaikka se realistinen vaihtoehto ei olisikaan.

Oman lähiruoan tuottaminen ei ole vain maaseudulla asuvien etuoikeus, vaan kuka tahansa voi perustaa oman puutarhan myös kaupunkiin. Kaupunkiviljelyksi luetaan siirtolapuutarhojen ja viljelypalstojen lisäksi myös omassa pihossa, terasseilla, parvekkeilla tai keittiön ikkunalaudalla viljely. Maailman suurkaupungeista Suomeen rantautunut trendi kattoviljelystä ja -puutarhoista kiinnostaa vihreyttä ja omaa lähiruokaa kaipaavia. Myös sissiviljely, eli maa-alan valtaaminen viljelyksille, on herättänyt kiinnostusta.

Puutarhainnustus näkyy myös rautakauppojen ja puutarhaliikkeiden runsaassa valikoimassa. Tarjolla on jopa pieniä parvekeviljelyyn sopivia kasvihuoneita. Myös kasvuvalustavaihtoehtoja on useita.

Kesäkaudella kasvit kasvavat hyvän mullan, veden ja valon avulla melkein pä missä tahansa. Kaupunkiviljelijä voi kasvattaa uuden sadon perunat vaikkapa ämpärissä. Yrtit, tomaatit, mansikat ja salaatti viihtyvät mainiosti ruukuissa tai viljelylaatikoissa. Luomuruokaa arvostavat voivat kasvattaa luomuyrttinsä luomumullassa ja näin varmistua ruokansa puhtaudesta. Kesän sato maistuu erityisen hyvältä, kun sen on itse kasvattanut.

Näin perustat oman ruukkupuutarhan parvekkeellesi:

- 1** Päätä mitä kasveja haluat kasvattaa. Puutarhakirjat ja puutarhaliikkeiden henkilökunta auttavat valinnassa. Basilika, ruohosipuli, mansikka, kirsikkatomaatti ja sitruunamelissa ovat helpot valinnat aloittelijalle.
- 2** Hanki taimet ja niille sopivat kasvatusastiat, multa, kevytsora ja katteet. Mullan tulee olla kasville sopivaa, jotta hyvä kasvu on mahdollista. Ruukussa on hyvä olla reikä pohjassa liian veden poistumiseksi.
- 3** Laita ruukun pohjalle kevytsoraa. Sora toimii salaojana ja parantaa mullan kosteustasapainoa. Laita soran päälle kerros uutta, tuoretta ja lannoitettua multa.
- 4** Poista kasveista varovasti kasvatusruukut ja istuta taimet uuteen multa. Tiivistä multa sormin painamalla kasvin ympäriltä, jotta kasvin juurtuminen onnistuu.
- 5** Kastele tässä välissä kasvi, jotta multa tiivistyy. Lisää tarvittaessa multa.
- 6** Laita ruukun pinnalle noin sentin kerros koristekiviä, -haketta, olkia tai soraa katteeksi. Kate auttaa pitämään mullan kosteana ja kuohkeana.
- 7** Kastele vielä vähän ja poista mahdolliset kuivuneet tai katkenneet oksat kasvista.
- 8** Tee ruukuista kaunis asetelma. Kasvit viihtyvät ryhmässä.
- 9** Hoida kasveja niiden vaatimusten mukaan ja nauti sadosta!

Yli 3 000 koululaista toi säpinää Urheilupuistoon



Torstai 23.5. oli tavallisesta poikkeava koulupäivä kaikissa Keravan peruskouluissa. Tuolloin noin 3 300 keravalaisista koululaista kokoontui Kalevan urheilupuistoon koulujen välistä maastojuoksukilpailua varten.

Kilpailuun osallistui oppilaita kaikista Keravan peruskouluista ja paikalla oli myös paljon jokaisen koulun henkilökuntaa. Poikkeuksellisuudestaan huolimatta päivä ei kuitenkaan ollut ainutkertainen kaikkien koululaisten kokemusmaailmassa. Keravan Urheilijat Ry:n organisoima vuosittainen maastojuoksukilpailu järjestettiin nyt jo 11:ttä kertaa. Kilpailu on kasvattanut tasaisesti suosiotaan. Tänä vuonna osallistujia oli selvästi enemmän kuin koskaan aikaisemmin.

Yksi syy osallistujien lisääntyneeseen määrään on se, että tapahtuman kulisissa toimi tällä kertaa monimuotoisempi kattaus järjestäjiä. Maastojuoksukilpailun yhteyteen järjestettiin nyt ensimmäistä kertaa isompi liikuntatapahtuma, joka kulki nimellä Keravan koulut liikkuvat 2013. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Keravan Urheilijoiden ja Keravan kaupungin välillä. Kaupungilta järjestelyissä olivat mukana kasvatus- ja opetusvirasto, liikuntapalvelu sekä ruokapalvelu. Lisäksi tapahtumaan osallistui koulujen opetushenkilökuntaa ja kouluterveydenhoitajia. Kaupunki oli mukana tukemassa oppilaiden osallistumista ja järjestämässä tapahtuman oheistointia. Oppilaat pääsivät muun muassa kokeilemaan ohjatusti breakdancea. ■

Tekniset uudistukset liittyvät KUUMA-kuntien yhteiseen tieto- ja viestintäteknikan hankkeeseen (TVT-hanke), joka pyrkii edistämään uusien teknisten työkalujen opetuskäyttöä koko Keski-Uudenmaan alueella seuraavan kolmen vuoden aikana.

Keravan kouluissa

tabletit ovat arkipäivää

Opetuskäyttöön tarkoitettut iPadit otettiin Keravalla käyttöön maaliskuussa. Ensimmäisenä laitteet saivat käyttöönsä Kurkelan koulu ja Keskuskoulu.

Pienissä oppilasryhmissä etsitään kuumeisesti ratkaisua juuri esitettyyn kuva-arvoitukseen. Kädessä ei kuitenkaan ole kynä, eikä tiedonlähteenä kirja. Ensimmäisillä lasten suhtautumista käsissään oleviin iPad-tablettitietokoneisiin voisi kuvailla melkein välinpitämättömäksi. Satunnaisia tunteenpurkauksia aiheuttavat ainoastaan ryhmien sisäiset näkemyserot suhteessa ongelmaan, jota he yrittävät käytössään olevan laitteen avulla ratkaista.

Lasten arkinen suhtautuminen käsissään olevaan laitteeseen ei oikeastaan yllätä. Tablettitietokoneet ovat varmasti ehtineet tulla tutuiksi jo kaikenikäisille käyttäjille. Osa lapsista ohjaakin iPadin kosketusnäyttöä nopeasti ja harjaantuneesti. Toiset puolestaan osoittavat turhautumistaan ravistelemalla laitetta tai koputtamalla sen näyttöä.

Arkista tai ei, mielenkiintoisen tästä nimenomaisesta tilanteesta tekee tapahtumien näyttämö. Nyt ollaan peruskoulun ensimmäisen luokan luonnontieteen oppitunnilla Keravan Keskuskoulussa.

–Tänään meidän tehtävämme on tunnistaa kukkakasveja, ilmoittaa Keskuskoulun tieto- ja viestintäteknikasta vastaava opettaja **Mikko Salmi** oppitunnin aluksi. Tarkoituksena on löytää kasveille oikeat nimet kuvien perusteella. Tämä tulee tapahtumaan iPad-sovelluksen avulla.

Tekniikasta arjenhelppotusta

Keskuskoulussa iPad on otettu vastaan hyvin.

–Oppilaat ovat odotetusti olleet aivan innoissaan uusista laitteista, Salmi toteaa. – Opettajatkin ovat ottaneet laitteet vastaan hyvin. He ovat olleet kiinnostuneita laitteen

eri käyttömahdollisuuksista, jatkaa Salmi.

Teknisten työkalujen hallitsemisen voikin nähdä yhteisenä tavoitteena opetuksen molemmille osapuolille. Uuden tieto- ja viestintäteknikan vaikutukset ovat ensimmäisen kahden kuukauden aikana näkyneet tiettyjen arkisten asioiden helpottumisena.

–Oppilaiden ei tarvitse yksi kerrallaan kävellä luokan eteen antamaan vastauksia tai kirjoittamaan taululle. He voivat osallistua opetukseen omalta paikaltaan. iPadien avulla voidaan yhden oppilaan sijasta aktivoida kaikki oppilaat kerralla, Salmi kertoo.

Älyä myös tauluissa

Yleistä kiitosta opettajien keskuudessa on Salmen mukaan kerännyt etenkin dokumenttikameran hyödynnettävyys yhdessä iPadin ja luokan edessä olevan älytaulun kanssa. Dokumenttikameran avulla opettaja voi niin sanotusti neuvoa kädestä pitäen koko luokkaa samanaikaisesti.

Kyseinen hyöty konkretisoituu myös Salmen parhaillaan pitämällä iPad-oppitunnilla. Älytaululle piiryy dokumenttikameran kuvaama reaaliaikainen kuva, jossa näkyy Salmen kädet ohjaamassa iPadin näyttöä. Samalla Salmi selostaa oppilaille, mitä on tekemässä. Näyttää näppärältä.

Älytauluja Keravan peruskouluissa on ollut käytössä jo parin vuoden ajan. Ne toimivat luokkahuoneen perinteisenä kirjoitustauluna, mutta myös valkokankaana, ulkoisena tietokonenäyttönä ja yleisenä teknisenä työalustana. Älytaulujenkin käyttöönotossa Keskuskoulu oli Keravalla ensimmäisten joukossa. Taulun käyttö luonnistuu Salmen mukaan jo kaikilta opettajilta.

Varhaiskasvatukseen ja perusopetuksen teknistymisen voisi kuvitella tarkoittavan myös sitä, että opetuksen painotukset

muuttuvat. Teknisille työkaluille on kuitenkin varattu opetusta tukeva rooli. Tieto- ja viestintäteknikkaa pyritään sisällyttämään opetukseen siksi, että opetus vastaisi paremmin arkielämän haasteisiin. Lähtökohta on ennen kaikkea pedagoginen.

–Tietotekniikka on saatava integroitua tulevaan opetussuunnitelmaan siten, ettei päähuomio ole käytettävässä laitteessa vaan oppimistavoitteissa, joiden saavuttamista tekninen työkalu voi edesauttaa, kertoo Mikko Salmi. –On tärkeää muistaa, ettei esimerkiksi iPad ole opetuksen järjestämisen lähtökohta, hän jatkaa.

TVT-asiantuntijat siis painottavat, ettei opetuksen punaisen langan tule hukkua johtoviidakkoon. He kuitenkin näkevät tekniikan muuttavan koulujen toimintakulttuuria muilla tavoilla.

–Asenteet ovat jo muuttumassa, tietää Salmi kertoa. –Osa yläkoulujen opettajista on esimerkiksi käyttänyt Facebookia oppimateriaalin jakamiseen verkossa. Lisäksi oppilaat ovat saaneet käyttää omia kännykkäkameraita apuna tietyissä projekteissa.

Salmi muistaa kuitenkin korostaa, ettei oppilailta voida edellyttää esimerkiksi kameräkännykän tai tietokoneen omistamista, jotta he voisivat osallistua opetukseen. Myös oppilaiden henkiset resurssit asetavat tiettyjä rajoituksia teknisten työkalujen opetuskäytölle. Tietokoneen tai iPadin hyödyntäminen voi olla työlästä esimerkiksi silloin, kun osa oppilaista ei osaa vielä lukea. Kielitaito vaikuttaa iPadin tapauksessa toisellakin tavalla. Suuri osa laitteen resursseista vapautuu käyttöön vasta, kun oppilaat osaavat riittävän paljon englantia. –Laitte soveltuu kyllä kaiken ikäisille oppijoille, mutta erilaisin painotuksin, Salmi toteaa.

Oppitunnin päätteeksi Salmi joutuu huomauttamaan erälle tyttöoppilaalle oman kännykän käytöstä oppitunnilla. Kännykällä pelaaminen saa odottaa, kunnes kaikki oppilaat ovat poistuneet luokasta ja oppitunti on virallisesti ohi. Tyttö on vain hetkeä aiemmin laskenut käsistään koko tunnin käytössään olleen iPadin opettajan pöydälle.

Tapaus on hyvä esimerkki siitä, mikä rooli teknisillä työkaluilla on kouluissa. Ne ovat olemassa vain opetuksen tukemista varten. –Ei ole keskeistä, mitä laitetta oppilas pitää käsissään. Keskeistä on se, miten toiminta laitteen kanssa tukee oppimisen tavoitteita, toteaa Salmi. Vaikka asenteet tietotekniikan opetuskäyttöä kohtaan muuttuvat myönteisemmiksi, on oppilaille annettava selkeät pelisäännöt. ■

KERAVAN Sirkusmarkkinat 7.-8.9.

Keravan Sirkusmarkkinat

etsii kasvua

Akrobaatit, jonglöörit ja taikurit valtaavat Keravan keskustan jälleen syyskuussa, kun järjestyksessään 36. Sirkusmarkkinat alkavat. Luvassa on tänäkin vuonna niin vanhoja keravalaisia sirkusperinteitä kuin uudenlaista nykysirkusta.

Keravan Sirkusmarkkinoilla on takanaan jo pitkä historia. Lähes 40 vuoden ajan järjestetyillä Sirkusmarkkinoilla on vankka kannattajakuntansa ja kesäkauden päättävä tapahtuma kerääkin runsaan kävijäjoukon vuodesta toiseen. Silti tapahtumaa halutaan uudistaa.

Viime vuonna Keravan Urheilijat saivat Sirkusmarkkinoiden järjestäjäkaartiin mukaan monipuolisen sirkustaiteilija **Jukka Juntin**. Juntti on kartuttanut alan kokemusta niin kotimaisesta kuin ulkomaisestakin sirkuksesta ja hän tuo mukanaan uusia raikkaita ideoita myös keravalaiseen sirkusperinteeseen.

Juntti pitää mahdollisena, että Keravan Sirkusmarkkinat voisivat laajentua paikallisesta tapahtumasta koko Suomen tai vaikkapa koko Euroopan sirkusväen kokoontumisviikonlopuksi. Keravan tapahtuma on Suomen ainoa suuri sirkustapahtuma ja siksi sillä voisi olla tilaisuus kasvaa uusiin mittoihin. Uutta ohjelmaa tarjoamalla saadaan myös uutta kävijäkuntaa houkutelua paikalle.

Juntti ideoi Sirkusmarkkinoille Open Stage -tapahtuman, jossa lava on nimensä mukaisesti avoin kaikille taiteilijoille, jotka haluavat kokeilla esiintymistä yleisön edessä suurella estradilla. Open Stage on mainio tilaisuus myös kykyjenetsijöille, jotka hakevat uusia nousevia lahjakkuuksia. Uutta on myös lauantai-illan näyttävä Sirkus-Burleski -varietee, joka vie päivätapahtuman ilta-aikaan. Uudistuminen tapahtuu pienin, mutta varmoin askelin.

Lue lisää osoitteesta www.sirkusmarkkinat.fi ja tule mukaan sirkustunnelmaan. Sirkusmarkkinoiden ohjelma päivitetään kesän aikana nettisivuille. Tapahtuma järjestetään 7.-8.9.2013 Keravan keskustassa. ■



Keravan lukio ja aikuislukio

- enemmän kuin lukio

Keravan lukiossa ja aikuislukiossa kehitetään aktiivisesti nykyaikaista oppimisympäristöä. Nykypäivän opiskelussa törmää uuteen sanastoon kuten ilmiöpohjainen oppiminen, tieto- ja viestintäteknikka sekä yrittäjyys kiinteänä osana opiskelua.

Opiskelu siirtyy yhä enemmän verkkoon ja opinnoissa hyödynnetään tieto- ja viestintäteknikkaa laajasti lähiopetuksessa ja etenkin ajasta ja paikasta riippumattomassa verkko-opiskelussa. Yrittäjyys on osa opintoja ja se näkyy muun muassa yrittäjyyteen liittyvinä perustietojen ja taitojen opiskeluna sekä yritystoimintaan liittyvien valmiuksien kehittymisenä.

Enemmän kuin lukio

Keravan lukiossa ja aikuislukiossa voi suorittaa peruskoulun ja lukion oppimäärän sekä ylioppilastutkinnon. Aineopiskelijana voi opiskella yksittäisten aineiden kursseja kuten kielikursseja, tietotekniikka tai tutustua ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin



aineisiin ja vaikkapa kerrata matematiikan, fysiikan ja kemian kursseja.

Kymppiluokalla voi korottaa arvosanoja ja aikuisten perusopetuksessa jatkaa sekä täydentää kesken jääneitä opintoja tai vain kerrata peruskoulun aineita jatko-opintoja silmällä pitäen. Maahanmuuttajille lukio ja aikuislukio tarjoavat monipuolista koulutusta alkaen suomen kielen alkeista lukiotasolle asti mukaan lukien kotoutuskoulutuksen ja perusopetuksen.

Joustavia polkuja myös ikääntyville

Opiskelijoiden ikähaarukka on 16-vuotiaista aikuisiin. Oma opiskelumuoto löytyy kaikille: nuoresta opiskelijasta eläkeläiseen, työssäkäyvistä aktiiviharrastajaan. Opinnot voi valita joustavasti elämäntilanteen huomioden päivällä tai illalla tapahtuvasta intensiivisestä lähiopetuksesta itsenäisiin verkkokursseihin, joita voi



suorittaa oman aikataulun mukaan ajasta ja paikasta riippumatta.

Opinnot voi suunnitella poimien lähi ja/tai verkkokursseja nuorten ja aikuisten kurssitarjottimilta. Myös aktiivinen harrastustoiminta voidaan kytkeä osaksi opintoja. Ja jos työn tai muun elämäntilanteen takia opinnot eivät jostain syystä etene, voi ne jättää välillä lepäämään ja jatkaa niitä sitten, kun aikaa löytyy enemmän.

Ilmiöistä ihmetystä - kohti uusia työtapoja

Opetusmenetelmät kehittyvät ja siirrymme kohti ilmiöpohjaista oppimista ja opettamista, jossa lähtökohtana ovat koko-

naisvaltaiset, todellisen maailman ilmiöt. Ilmiöitä tarkastellaan kokonaisina, aidoissa tilanteissa, ja niihin liittyviä tietoja ja taitoja opiskellaan oppiainerajat ylittäen. Opetuksessa ja opiskelussa otetaan mukaan mielekkäitä menetelmiä kuten tutkivan oppimisen, ongelmakeskeisen oppimisen, projektioppimisen ja portfoliomenetelmän systemaattisen käytön.

Yhteiskunta ja työelämä muuttuvat nopeaa vauhtia ja nämä muutokset vaikuttavat työelämässä tarvittavaan osaamiseen. Yrittäjyys on osana elinikäistä oppimista.

Oma
opiskelumuu-
to löytyy kaikille

Kyse on elämänhallinnan, vuorovaikutuksen ja itsensä johtamisen taidoista, kyvystä innovaatioihin ja muutosten kohtaamiseen. Keravan lukion ja aikuislukion opetuksessa yrittäjyys viedään toimintatavaksi, jossa asenne, tahto ja halu toimia yhdistyvät tietoihin ja korkeaan osaamiseen. Opinnoissa yrittäjyys näkyy yrittäjyyteen liittyvinä perustietoina ja taitoina sekä yritystoimintaan liittyvinä valmiuksina. ■



Kuva: Maija Maunus



Kuva: Jani Rinne

Aikuisten lukiokoulutuksen info- ja ilmoittautumisajat

- ke 7.8.2013 klo 15.00–18.00
- ke 21.8.2013 klo 15.00–18.00
- opintoihin voi myös ilmoittautua joustavasti läpi lukuvuoden jokaisen jakson alussa

Kymppiluokat - lukiostartti ja yleiskymppi

- Varsinainen haku ma 13.5. – ti 18.6.2013 (hakemukset perillä klo 12.00 mennessä)
- Täydennys haku to 1.8. – ke 7.8.2013

Aikuisten perusopetus ja maahanmuuttajien opetus

- Ilmoittautuminen ja kielitesti ke 7.8.2013 klo 15.00–18.00

**Keravan lukio
ja aikuislukio**

**Keskikatu 5,
04200 Kerava**

www.lukio.kerava.fi

Kerava.fi -sivut uudistetaan

Keravan kotisivut ovat uudistuksen alla. Uudet sivut avautuvat tämän vuoden loppupuolella. Uudistus vie Kerava.fi -sivut nykyaikaiselle tekniselle alustalle, joka mahdollistaa useiden uusien palvelujen käyttöönoton.

Viime vuonna toteutetun käyttäjäkyselyn tulokset on otettu huomioon uudistustyössä. Kyselyyn vastanneet kertoivat toivovansa uusille sivuille muun muassa blogeja, keskustelupalstoja sekä toimivaa tapahtumakalenteria. Kaikki nämä uudistukset otetaan käyttöön uusilla sivuilla.

Lisäksi sivujen visuaalisuus, käytettävyys ja palvelujen löydettävyys paranevat. Uudistuksen kunnianhimoinen tavoite on tarjota keravalaisille sivusto, joka on arjen helpottaja ja joka tekee mieli asettaa oman tietokoneen kotisivuksi.

Uusien sivujen julkaisun jälkeen selvitetään sähköisen asioinnin mahdollisuuksia. Jatkossa on tarkoitus, että mahdollisimman useat palvelut ovat saatavilla aidosti sähköisinä palveluina myös verkossa. ■

Keravan kaupunki osallistuu Koirankakkaroskis.fi -kampanjaan

Keravan kaupunki on lähtenyt mukaan Koirankakkaroskis.fi -kampanjaan, jonka avulla edistetään kaupungin siisteyttä ja viihtyvyyttä.

Jo noin 60 kaupunkia ja kuntaa on lähtenyt mukaan kahden yksityishenkilön perustamaan Koirankakkaroskis.fi -nimiseen kansalaisliikkeeseen, jonka tarkoituksena on vähentää luontoon jätettävän koiran ulosteen määrää. Kampanjan perustajat ovat ideoineet tarran, jonka voi tilata ja liimata pientalonsa tai taloyhtiönsä ulkoroska-astiaan. Tarra antaa luvan ohikulkeville koiranulkoiluttajille jättää koirankakkapusit roska-astiaan.

Erityisesti pientaloalueiden katujen varsilla on vähän tai ei ollenkaan kunnan ylläpitämiä roska-astioita ja kakkapusseja joutuu joskus kantamaan mukanaan pitkiäkin matkoja. Koiranulkoiluttajia houkutelaaan keräämään ja pudottamaan koiransa ulosteet Koirankakkaroskis-tarralla merkittyihin roska-astioihin.

Kampanjatarroja on saatavilla kaupungintalon infosta tai tilaamalla netistä

Kampanjatarra voi tilata kampanjasivuilta osoitteesta www.koirankakkaroskis.fi/. Tarroja on saatavilla myös kaupungintalon infossa. Tarrat on tarkoitettu pientalojen omistuksessa oleviin roska-astioihin eikä niitä voi liimata taloyhtiöiden roska-astioihin ilman taloyhtiön hallituksen suostumusta.

Kampanjasivuston "kakkakartalle" voi myös halutessaan lisätä oman roska-astiansa. Kartan avulla koiranulkoilutusreitit voi suunnitella sen mukaan, missä kampanjaroskiksiä on.



Kaupunki



Katja Saario

Hei mitä kuuluu?

Palstalla kerrotaan keravalaisien kuulumisia.

Kerava-seura valitsi vuoden 2013 Keravan Neiti kesäheinäksi kuvittaja Katja Saarion. Katja on muun muassa suunnitellut Itellalle tämän vuoden valtakunnallisen pääsiäispostimerkin.

Katja, mitä ajatuksia tällaisen palkinnon saaminen herätti?

– Olin yllättynyt Kesäheinäksi valitsemisesta ja tietenkin myös otettu, mukavaa saada tunnustusta työstään, kiva huomionosoitus.

Suunnittelit Itellalle pääsiäispostimerkin ja töihisi kuuluvat myös hurmaavat enkelikortit - mitä uusia suunnitelmia Sinulla on?

– Suunnitelmissa on jatkaa korttien tekemistä ja lastenkirja on ollut mietinnässä pitkään. Marraskuussa pidän taidenäytelyn Galleria Allissa Keravalla ja sinne olisi tarkoitus ehtiä kesän aikana maalaamaan uusia tauluja.

Miten aiot kesääsi viettää?

– Kesää vietän tällä hetkellä lomamatkalla Kyproksella ja sen jälkeen suunnitelmissa vain "kotoilua" ja puutarhan laittoa, 3,5 v. tyttären kanssa touhuilua. ■



Keravan
Opisto

KERAVALLA
OPPII



Ilmoittautuminen syksyn luennoille
ja kursseille alkaa **internetissä ke 7.8. klo 12**
ja **toimistossa ke 14.8. klo 12.**
Lisää syksyn luentoja ja kursseja löydät opinto-ohjelmasta
opiston nettisivuilta, **www.keravanopisto.fi**.

Keravan Opiston syksy 2013



LUENTOJA:

**TAIKINASTA TERÄKSEKSI - KROPPA-
REMONTTI KIIREISEEN ARKEEN (2t)**
ke 18.00–19.30, 11.9.
ravintovalmentaja, tietokirjailija
Kaisa Jaakkola

KOIRAN ELEKIELI (2t)
la 11.00–12.30, 14.9.
eläinkouluttaja Miira Rauhamäki

soiaalipsykologi
Janne Viljamaan luentosarja:
PIDÄ PUOLESI
- IRTI NARSISTIN HAMPAISTA (2t)
to 18.00–19.30, 19.9.

KÄYTÄ KIUUKUASI
- AGGRESSIO VOIMAVARANA (2t)
to 18.00–19.30, 3.10.

TUE LAPSESI LAHJAKKUUTTA (2t)
to 18.00–19.30, 31.10.2013

MURRA ONNELLISUUDEN ESTEET (2t)
to 18.00–19.30, 26.9.
professori Markku Ojanen

VAPAUDU VÄSYMUKSESTÄ (2t)
ti 18.00–19.30, 1.10.
ravitsemustieteilijä, personal trainer
Anu Kosonen

**MATKA PARIISIIN - MAAILMAN SUOSI-
TUIMPAAN MATKAILUKAUPUNKIIN (3t)**
to 18.00–20.15, 3.10.
restonomi Maarit Suonsivu

**SUKUTUTKIJAN TÄRKEIMMÄT
NETTIPALVELUT (2t)**
ke 18.00–19.30, 8.10.
KM, IT-suunnittelija Juhana Mykrä

**WHERE DO THE WORDS COME FROM?
MISTÄ SANAT TULEVAT? (2t)**
ti 18.00–19.30, 29.10.
FM, oppikirjailija Liisa Huhtala-Halme

BERLIINI KUTSUU! (2t)
ma 18.00–19.30, 25.11.
FM Susanne Gerstler



AVOIN YLIOPISTO:

PLANEETTA MAAN ILMASTOVAIHELOT
8x2t (3 op)
to 17.00–19.50, 12.9.–31.10.

**IKÄIHMISTEN YLIOPISTO:
IKÄ JA TERVEYS (11x3t)**
ke 10.15–12.30, 11.9.–27.11.

UUSIA KURSSEJA:

MLL:N LASTENHOITOKURSSI (36t+24t)
ke 18.00–20.00, la 10–16, 4.9.–27.11.

SISUSTUKSEN PERUSKURSSI (32t)
su 10.00–16.00, 27.10.–1.12.

JAPANIN ALKEISKURSSI (11x2t)
ti 17.45–19.15, 3.9.–19.11.

*Lisää luentoja,
kursseja ja
tapahtumia
osoitteessa:
www.keravanopisto.fi*

YALLA! - ARABIAN PUHEKIELEN ALKEET
(11x2t)
ti 19.00–20.30, 3.9.–19.11.

SAAMEN MAKUPALAT (5x2t)
pe 17.00–18.30, 16.8.–4.10.

ELÄVÄN MALLIN PIIRUSTUS (4x4t)
ti 17.30–20.30, 29.10.–19.11.

**VÄRIGRAFIKKA - METALLIGRAFIKKA
JA CHINE COLLÉ (4x4t+1t)**
to 18.00–21.00, 5.9.–26.9.

LASTEN KÄSITYÖKURSSI (11x3t)
ti 15–17.15, 3.9.–26.11.

PERHONSIDONTAA (5x4t)
ti 17–20, 18.9.–27.11.

**ITSEPUOLUSTUS & UHKAAVIEN
TILANTEIDEN HALLINTA (11x60min.)**
ti 17.00–18.00, 3.9.–18.11.

NUORTEN SHOWTANSSI (11x60min)
ti 19.00–20.00, 3.9.–19.11.

AAMUJUMPPA (16x60min.)
ke 7.15–8.15, 4.9.–18.12.