

# Kerava

Sampolan Yhteispalvelupiste  
Kultasepänkatu 7, PL 123  
04250 Kerava  
Vaihe: (09) 29 491  
www.kerava.fi  
Sähköposti: kerava@kerava.fi

Keravalaisten oma kaupunkilehti 2/2016



Kuvataiteilija  
Olekin pitsiteos  
Galleria Allin  
yllä.

**Teemana  
koulu ja  
nuoret**

**Uusi opetus-  
suunnitelma muuttaa  
koulunkäynnin**

s. 8

**Joogasta energiaa  
arkeen**

s. 15

“

**Kaupunginjohtaja  
Kirsi Rontu kotiutui  
Keravalle helposti**

s. 6

LUE KERAVAN  
NUORISOPALVELUJEN  
MATKARAPORTTI  
VIRON KEILASTAI

 kerava



**11 ON THE ROAD AGAIN**

Keravan nuorisopalvelujen työntekijät kävivät tutustumassa virolaisen ystävyyskaupungin Keilan nuorisotyöhön. Matka poiki monia yhteistyösuunnitelmia.

**posti**

Julkinen tiedote,  
jaetaan jokaiseen  
keravalaistalouteen

## Poimintoja tapahtumakalenterista

Lisää tapahtumia osoitteessa [www.kerava.fi/ajankohtaista/tapahtumat](http://www.kerava.fi/ajankohtaista/tapahtumat).

### Kerava-sali

Pentinkulma-sali, Keuda-talo  
Keskikatu 3a, [www.keravasali.fi](http://www.keravasali.fi)  
Tapahtumat järjestää Keravan  
kulttuuripalvelut, p. 040 318 2009.  
Liput ennakkoon [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi).  
Lippujen hinnat sisältävät Lippupistein  
palvelumaksun.



### RNO Tangotentetti & Kyösti Mäkimattila to 6.10. klo 19

Riku Niemi Orchestran tangotentetti ja Kyösti Mäkimattila yhdistävät voimansa ja tarjoavat tyylikkään sydänhetken suomalaisen populaarimusiikin sävelaarteiston äärellä. Komeiden tangojen lisäksi on lupa odottaa myös hämyisiä balladeja. Ja melkoinen yllätys olisi, jos ei yllätyksiäkin olisi tarjolla. Liput 25 e.

### Herra Heinämäen lato-orkesteri su 16.10. klo 15

Herra Heinämäen lato-orkesteri on lastenmusiikkiyhdytys, joka on tullut Pikku Kakko-sesta. Lavalla nähdään ”Pujo”, Heikki Sallio, laulu, ”Timotei”, Janne Louhivuori, kitara, ”intiaanipäällikkö Punanata” Mikko Löytty, basso ja ”voimamies Horsma”, Jouko Mäki-Lohiluoma, rummut. Konsertti on osa Kimppa!-lastenkulttuuriviikkoa. Liput 10 e.

### Maaailman ihanin tyttö – Valokuva soi ma 14.11. klo 19

Monitasoinen musiikillinen näyttämöteos rakentuu musiikin, tanssin ja sanan keinoin, valokuvien synnyttämistä viiltävän kauniista lauluista ja 50-luvun lastenkotilasten selviytymistarinoista. Lavalla Susanna Haavisto, Suvi Isotalo, Lea Pekkala, Marjo Kuusela ja Unna Kittä. Liput 20 e.

### Hyvässä nousussa! to 24.11. klo 19

Musiikillinen komedia kahdesta erilaisesta naisesta ja ystäväydestä. Vanhat bestikset kohtaavat lentokentällä yllättäen vuosien jälkeen. Tavatessaan heillä molemmilla on ennakoluuloja ja kaunoja toisiaan kohtaan. Kuohuviinipullon huvetessa suojaukset murtuvat ja naiset alkavat avoimesti paljastaa kipukohtiaan ja riisua ennakkokäsityksiään toisistaan. Hersyviä kohtauksia siivittävät vanhat tutut ja uudet laulut. Lavalla Miia Nuutila ja Sanna Saarijärvi, muusikkona Altti Uhlenius. Käsikirjoitus Anne Saastamoinen. Liput 15 e.



### Paleface su 4.12. klo 15

Yksi maamme arvostetuimmista rap-artisteista, Paleface, nousee Kerava-salin lavalle nuorten itsenäisyyspäivän konsertissa. Liput 10 e.

### Taide- ja museokeskus Sinkka

Kultasepänkatu 2  
p. 040 318 4300  
[www.sinkka.fi](http://www.sinkka.fi)

Ilmari Tapiovaara  
100 vuotta -näyttely  
2.9.–13.11.2016

Näkyväksi neulottu  
– Lankapohjaista taidetta meiltä  
ja muualta -näyttely  
26.11.2016–5.3.2017

### Kirjasto

Pentinkulma-Sali  
Paasikivenkatu 12, 04200 Kerava  
Tilaisuuksiin on vapaa pääsy!

### Kirjastokinossa The Intern - Harjoittelija ti 4.10. klo 18 Pentinkulma-sali

Palkitun ohjaaja-käsikirjoittaja Nancy Meyersin lämminhenkisessä draamamediassa näyttelevät pääosissa Robert De Niro ja Anne Hathaway. Kesto 2 h, sallittu kaikenikäisille. Elokuva kertoo kriitikko Jutta Sarhimaa. Vapaa pääsy.

### Päivätanssit

#### ke 5.10. klo 12-14 Pentinkulma-sali

Viime vuonna suuren suosion saavuttaneet päivätanssit uusitaan osana vanhusten viikon ohjelmaa. Tansseja tahdittaa Keravan musiikkiopiston Kuutamorkesteri ja opettajien tanssiorkesteri.

### Marketta Mattilan vieraana

#### professori Juho Saari to 6.10. klo 18

Illan aiheena suomalainen yksinäisyys. Saari on toimittanut tänä syksynä ilmestyneen teoksen Yksinäisten Suomi (Gaudeamus 2016).

### Lauantaikonsertti:

#### Peirani & Parisien duo la 8.10. klo 13

#### Pentinkulma-sali

Ranskalainen jazzduo Vincent Peirani (harmonikka) ja Emile Parisien (sopranosaksofoni).

### Anna Kortelainen: Viipuri

#### kirjailijan silmin ma 24.10. klo 18

#### Pentinkulma-sali

Taidehistorioitsija, tietokirjailija Anna Kortelainen pohtii vanhoja ja uusia valokuvia sekä käytännön esimerkein höyrytyksessä esityksessään, mikä tehtävä Viipurin muistamisella on nyt ja ehkä tulevaisuudessakin. Voiko menetetty antaa lohtua? Kortelaisen Viipuri-aiheinen romaani Siemen on juuri ilmestynyt.

### Yökirjasto pe 28.10.

kirjasto avoinna iltamyöhään. Ohjelmassa mm. klo 22.30 Anne Kivimäen Palomylly, joka loihtii iltaan hypnoottista haitariteknologiaa Karjalan laulumailta. Lisätietoja tulos, seuraa kirjaston tiedotusta.

# Kerava

## Sisällysluettelo 2/2016

2

### KERAVALLA TAPAHTUU

Poimintoja tapahtumakalenterista

3

### PÄÄTOIMITTAJALTA

We <3 Kerava

4

### AJANKOHTAISTA

Keravan kuulumisia

6

### KIRSI RONTU TUTUKSI

Sydänjuuriaan myöten keravalainen

8

### KOULU

Opetuksen toimintakulttuurin muutos kohti ilmiölähtöisyyttä ja monialaisuutta

Nuorten lukiokoulutuksen tuntijakokokeilu

10

### NUORET

Nuvalaiset ajavat energisesti nuorten etuja

On the road again – Keravan nuorisopalvelujen matkaraportti Viron Keilasta

12

### SOTE

Terveyskeskuksessa luovutaan väestövastuumallista

Hoivakoti Vomma

14

### LIFESTYLE

Herkkyytys on haaste ja vahvuus

Joogasta energiaa arkeen

16

### KERAVAN OPISTO

Luennot ja tapahtumat syksy 2016



Kuva: Wilhelmina Suominen

KERAVAN  
PURKUTAIDEPROJEKTIN  
ANTIA.

## Päätoimittajalta

## We <3 Kerava

**P**ohdin viikonloppuna mökin saunaa lämmittäessäni, voisinko jälleen kirjoittaa pääkirjoituksen keravalaisten yhteisöllisyydestä. Totesin, että voin – silläkin uhalla, että alan toistaa itseäni.

Kuluneena kesänä Keravalla toteutui Jouni Väänäsen vetämä Purkutaideprojekti, joka toi tyhjiin liiketiloihin väriä ja elämää graffititaiteen lisäksi erilaisten tapahtumien muodossa. Keravan kartanosta puolestaan kuoriutui Anna Evilän ja kumppaneiden käsissä kaikkien yhteinen kesäpaikka kahviloinen ja kotieläinpihoineen. Kesä huipentui kuvataiteilija Olekin pinkin pitsiverhouksen saaneen Galleria Allin puutarhahuhliin. Tarvitseeko edes mainita, että pitsinvirkkauksen osallistui huikea määrä vapaaehtoisia?

Kun kysyn ihmisiltä, mistä tämä kaikki tekemisen vimma kumpuaa, saan aina saman vastauksen: me rakastamme Keravaa. Ja kun oikein lujasti rakastaa, on valmis myös tekemään töitä rakkaansa eteen.

Yksi Keravan ja keravalaisten eteen lujasti töitä tekevä on uusi kaupunginjohtajamme Kirsi Rontu. Lämmin ja äidillisen viisas Turun murretta puhuva nainen on ottanut uuden tehtävänsä vahvasti haltuun. Keravalaisena Kirsi haluaa erityisesti vaikuttaa lähialueiden saatavuuteen. Kirsin ajatuksiin ja visioihin pääsemme tutustumaan Jaana Kosusen jutussa sivulta kuusi alkaen.

Rakkaudella,

Susan Mykrä

## Keravan kaupungin lehti asukkaille 2/2016

Toimitus Keravan kaupungin viestintä  
Päätoimittaja Susan Mykrä | Taitto Mainostoimisto KMG Turku  
Paino SP-Paino Oy | Painos 19 500 kpl | ISSN 1798-4823



## Keravan oma Suomi 100 -kampanja käynnistyy 31.12.2016

Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuotta vietetään vuonna 2017. Keravan kaupunki järjestää juhlavuoden kunniaksi ohjelmaa ja toimintaa keravalaisille koko ensi vuoden ajan. Juhlavuoden teemana on "tehdään yhdessä" ja ohjelma julkaistaan joulukuun aikana. Juhlavuoden juhlinta alkaa ilotulituksella Aurinkomäellä 31.12.2016.



**Keravan Suomi 100 valmisteluja voit seurata** Facebookissa osoitteessa facebook.com/suomi10okerava sekä Instagramissa ja Twitterissä osoitteessa @suomi10okerava. Suomi 100 virallinen sivusto löytyy osoitteesta suomifinland100.fi/

## Kerava edistää työllistymistä Duuniportaali.fi -palvelulla

Keravalla syntynyt Duuniportaali.fi -palvelu laajentui tänä syksynä, kun mukaan tulivat myös Järvenpää ja Tuusula. Duuniportaali.fi tarjoaa kohtaamispaikan työnhakijoille ja työnantajille.

Osoitteessa www.duuniportaali.fi toimiva portaali on sähköinen palvelu työnhakijoille sekä työnantajille tarvitseville lähialueen yrityksille. Portaalissa voi etsiä avoimia työpaikkoja tai hakijoiden ilmoituksia toimialan ja työn luonteen mukaan.

Yrityskauppa-osiossa kohtaavat puolestaan oman yrityksen myyjät ja kiinnostuneet ostajat, ja se toimii hyvänä keinona etsiä esimerkiksi yritykselle jatkajaa, jos sukupolvenvaihdos ei ole mahdollinen.

Tietoa-osiossa on erilaisia vaihtoehtoja työllistää tai työllistettyä Keski-Uudellamaalla, mm. TE-toimiston myöntämä palkkatuki, työllistämisen kuntalisä, työkokeilu, oppisopimus ja kesätyöseteli. Helppokäyttöinen palvelu on maksuton, mutta edellyttää rekisteröitymistä.

## Tule seuraamaan Keravan valtuuston päätöksentekoa

Tiesitkö, että voit tulla seuraamaan paikan päälle Keravan valtuuston päätöksentekoa ja keskustelua ajankohtaisista asioista? Valtuusto kokoontuu Keravan lukion ja aikuislukion auditoriossa, osoitteessa Keskikatu 3, Kerava. Valtuuston puheenjohtaja on Markku Liimatainen.

Syksyn 2016 kokoukset ovat 10.10., 14.11. ja 12.12. Kokoukset alkavat pääsääntöisesti klo 18. Ilmoitus kokouksista julkaistaan kaupungin www-sivuilla ja Viikkouutisissa.

Seuraavat kuntavaalit ovat keväällä 2017 ja uusi valtuusto aloittaa toimintansa 1.6.2017.

## INFLUENSSAROKOTUKSIA saatavilla loka-marraskuussa

Ensitalven influenssakauteen voi varautua ottamalla influenssarokotteen. Kansanterveyslaitos suosittelee erityisesti riskiryhmiin kuuluvien henkilöiden rokottamista influenssaa vastaan.

**Lapset rokotetaan terveysaseman ja Heikkilän neuvoloissa viikolla 44 ilman ajanvarausta seuraavasti:**  
31.10. klo 15–18 sekä 3.11. klo 8–11.  
Aikuiset rokotetaan viikolla 45.

Myös reseptillä itse hankittuja influenssarokotteita pistetään samoissa tilaisuuksissa ilman ajanvarausta. Reseptin saa ottamalla yhteyttä omaan hoitajaan, jonka yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.kerava.fi kohdasta sosiaali- ja terveyspalvelut ja omahoitajien vastaanotot.



## UUTTA Yhteispalvelupisteessä

Keravalaiset ovat käyttäneet ahkerasti Sampolan palvelukeskuksessa sijaitsevan yhteispalvelupisteen palveluja. Viime vuonna pisteessä asioi yli 26 000 asiakasta ja tämän vuoden ensimmäisen puoliskon aikana jo yli 12 500 asiakasta.

Huhtikuussa 2016 Kerava solmi yhteispalvelusopimuksen Uudenmaan TE-toimiston kanssa ja on nyt voinut tarjota asiakkaille tukea te-palveluiden verkkopalveluiden käytössä ja ottaa vastaan asiakirjoja toimitettavaksi Uudenmaan TE-toimistoon Järvenpäähän.

Yhteispalvelupiste toimii edelleen myös poliisin lupapalveluiden ja maistraatin asiointipisteinä. Yhteispalvelupisteessä voi varata aikoja poliisin lupapalveluihin, saada opastusta mm. passin ja henkilökortin hakemisessa sekä jättää pieniä löytövaroita.

Keravan uimahallin sulkeutumisen jälkeen keväällä 2016 City-salin lippujen myynti keskittyi yhteispalvelupisteeseen. Yhteispalvelupisteessä voi myös ilmoittautua liikuntapalvelujen ja Keravan Opiston kursseille ja maksaa kurssimaksuja ja muita kaupungin laskuja, ostaa ja ladata HSL:n matkakortteja sekä ostaa suosittuja Kerava-tuotteita.

### Keravan yhteispalvelupiste



Sampolan palvelukeskus  
Kultasepänkatu 7, 04250 Kerava  
p. 09 29492745  
yhteispalvelu@kerava.fi  
www.kerava.fi/palvelut/yhteispalvelupiste

## Vinkkejä pysäköintiin

Pysäköintiasiat koskettavat monia autoilijoita ja motoristeja päivittäin. Tässä muutama vinkki, jotka muistamalla välttyvät pysäköintivirhemaksulta.

Pysäköintikieltoaluemerkki (numero 373) kieltää pysäköinnin koko alueella merkistä eteenpäin ja sallii pysäköinnin vain erikseen merkityillä p-paikoilla.

Keravalla pysäköintiä rajoitetaan pysäköintikiekon käyttövelvollisuudella. P-kiekkopaikkoja on 30 minuutin ja 24 tunnin väliä.

P-kiekkossa saapumisajaksi merkitään pysäköinnin alkamista seuraava tasa- tai puolitunti, siitä riippuen kumpi ajankohda on aikaisempi. Merkittyä saapumisaikaa ei saa pysäköintikiekon käyttövelvollisuuden voimassaoloaikana muuttaa, vaan p-kiekon ajan umpeuduttua auto on ajettava pois p-ruudusta tai p-alueelta.

Pysäköintikiekkoon on sijoitettava näkyvälle paikalle tuulilasin sisäpuolelle niin, että se on ulkoapäin luettavissa. Kuljettaja on vastuussa p-kiekon näkyvyydestä ja oikean ajan asettamisesta.

Moottoripyörä ja kevyt nelipyörä eli mopopauto pysäköidään autopaikalle. P-kiekkoon ei tarvitse käyttää, mutta aikarajoitusta tulee noudattaa. Mopon saa pysäköidä kevyenliikenteenväylälle sekä polkupyörille tarkoitetuille alueille.

Pysäköintivirhemaksusta on oikeus tehdä kirjallinen oikaisuvaatimus sähköpostilla tai kirjeellä, molempien osoitteet löytyvät virhemaksusta.

Pysäköinninvalvonta perustuu Suomen tieliikennelakiin; laki pysäköinninvalvonnasta Vi 216, 727/2011. Pysäköinninvalvonta aloitti toimintansa Keravalla 1.3.2002. Keravalla pysäköinnintarkastajia on kaksi ja he ovat kaupungin virkamiehiä.



**Tunnetko tämän liikennemerkkin?**  
Pysäköintikielto-  
aluemerkki nro 373.



*Yhteishenki on Keravan helmi. Toivon jokaisen kaupunkilaisen olevan siitä aidosti ylpeä.*

## Sydänjuuriaan myöten keravalainen

*Keravan tuore kaupunginjohtaja Kirsi Rontu puhuu kauniisti soljuen Turun murretta. Turkulainen hän ei kuitenkaan enää ole, vaan sydämeltään jo täydellisesti keravalainen. ”Kotiutumisen oli aikoinaan helppoa, koska täällä on niin vahva me-henki”.*

**Teksti ja kuvat:** Jaana Kosunen

**K**yl mää ny ihan täys keravalaine jo oon, vaik Turust kotosi oonki, kaupunginjohtaja Kirsi Rontu vakuuttaa, soljuvalla synnyinseutunsa murteella.

Vuodesta 2002 Keravalla asunut Rontu kertoo, että muuton jälkeen tunne ulkopaikkakuntalaisuudesta kyllä kesti jonkin aikaa – mutta sitten Kerava imaisi.

– Täällä on paljon muualta tulleita, joten sisäinen me-henki on valtavan hyvä. Siksi tänne on niin helppo kotiutua, hän uskoo. Juuri yhteishenki on se, jonka Rontu haluaa nostaa Keravan helmeksi, seikaksi, josta toivoo jokaisen kaupunkilaisen olevan aidosti ylpeä. Väliäkö sillä, että sitä välillä yritetäänkin ulkoapäin horjuttaa.

– Kyllä meidän keravalaisten itsetunto kestää muiden leikkimielisen piikittelyn, joten antaa tulla vaan, hän nauraa.

**Muutoksia hengästyttävällä vauhdilla**  
Siirtyminen kaupunginjohtajan tehtävään osui hetkeen, jolloin Keravaa kehitetään lähes hengästyttävällä vauhdilla. Osa kaupunkilaisten arkeen vaikuttavista lähivuosien hankkeista on jo pyörähtänyt käyntiin. Maantien 148 parantaminen sekä Kurkelan koulun ja palvelukeskus Hopeahovin laajennustyöt ovat jo hyvässä vauhdissa. Kauppalan talon peruskorjaus sekä Keravanjoen kouluhanke tulevat hyvällä vauhdilla perässä. Kaikki nämä projektit valmistuvat tai ainakin käynnistyvät seuraavien kolmen vuoden aikana.

– Ei meilläkään yhtään ylimääräistä rahaa ole, mutta siitä hyvässä asemassa olemme, että uusiin ja parempiin palveluihin pystymme edelleen investoimaan. Olen todella tyytyväinen siihen perintöön, jonka Petri Härkönen minulle jätti, Rontu toteaa.

Hurjalla tahdilla uudistuu keskustakin, kun sinne investoidaan uusien asuntojen lisäksi myös kaupallisia palveluita. Rontu muistuttaa, että vaikka keskustan kehittämiseen satsataan juuri nyt, ei muuta Keravaa unohdeta.

– Juuri aloittamamme palveluverkkoselvityksen avulla tähtääme siihen, että palvelut ovat jatkossakin keravalaisilla oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Minulle henkilökohtaisesti, perheenäitinä, tämä on tärkeä asia: elän sen verran syvällä sisällä tätä keravalaista arkea, että tiedän, miten tärkeää se on, että palvelut ovat lähellä ja toimivat hyvin.

### Sote iso kysymysmerkki

Rontu paljastaa, ettei itse asiassa ollut suunnitellut hakevansa kaupunginjohtajan paikkaa. Kun Härkönen alkukeväästä sitten ilmoitti erostaan, siirtyi Rontu viraansijaiseksi.

– Ja silloin totesin, että tätähän minä haluan. Olen luonteeltani kunnianhimoinen ja innovatiivinen ja huomasin, miten kokonaisvaltaista vaikuttamista kaupunginjohtajan työ on. Oli onni, että pääsin en-

sin testaamaan sitä – muutoin tuskin olisin hakenut koko tehtävään.

Rontu tiedostaa, että seuraavien vuosien aikana eteen tulee toinen toistaan suurempia haasteita, jopa uhkia. Suurimmaksi yksittäiseksi haasteeksi Keravan kehittämistyössä Rontu nimeää soten. Epävarmuus ja tietämättömyys siitä, mitä sote-uudistus tuo mukanaan, saa Ronnun nimeämään sen jopa jonkinasteiseksi tulevaisuuden uhkaksi.

– Sosiaali- ja terveystoimi toimii Keravalla hyvin juuri nyt ja siten haluan sen jatkosakin toimivan. Haluan, että Keravalla nämä palvelut säilyvät lähipalveluina. Mutta koko sote on vielä iso kysymysmerkki, eikä sen vaikutuksia pystytä täysin arvioimaan. Siksi se on ehdottomasti suurin lähivuosien haasteemme, osittain myös uhkamme.

Peloissaan Rontu ei ole. Ei soten, eikä muunkaan suhteen. Hän luottaa, jälleen kerran, yhteisöllisyyden voimaan.

– Työkavereilta olen saanut tukea ja apua tehtäviä ja toimintatapoja opiskellessa, ja myös kaupunkilaiset ovat olleet hyvin avoimia ja lähestyneet minua kysymyksiin. Minulla on hyvin vahva tunne siitä, että keravalaiset haluavat minun onnistuvan työssäni. Ja se on taas sitä tyypillistä keravalaisuutta, me-henkeä.

## Tiesitkö tämän kaupunginjohtajasta?

- Kirsi Rontu asuu Ahjossa perheensä, eli miehensä ja kahden tyttärensä kanssa.
- Harrastaa zumbaa ja punttisallilla treenaamista. Vapaa-aikana viihtyy lastensa harrastuksissa musiikki-, liikunta- ja kuvataidetapahtumissa.
- Soittaa pianoa omien sanojensa mukaan niin huonosti, ettei kukaan sitä halua kuulla.
- Puhuu mielellään ja nauraa paljon, mutta rakastaa myös hiljaisuutta.
- Rauhoittuu metsässä ja sienestämällä.
- Lukee mielellään dekkareita, koska ne ovat helppoa vastapainoa työpäivän pikkutarkalle tekstille.

KYL MÄÄ NY IHAN TÄYS  
KERAVALAINE JO OON, VAIK  
TURUST KOTOSI OONKI.



Erityisenä  
painotuksena  
Keravalla on lasten  
ja nuorten osallisuus  
ja aktiivinen  
toimijuus.

## Opetuksen toimintakulttuurin muutos – kohti ilmiölähtöisyyttä ja monialaisuutta

Teksti: Riku Heino



*Uudet opetussuunnitelmat tuovat mukanaan monia uudistuksia päiväkotien ja koulujen arkeen. Keskeisimpänä niistä on toimintakulttuurin muutos kohti oppivaa yhteisöä ja laaja-alaista osaamista. Esiopetuksessa ja alakouluissa uudet opetussuunnitelmat otettiin käyttöön 1.8.2016. Yläkouluissa ja lukiokoulutuksessa uudistus etenee porrastetusti.*

**K**eravan uudet opetussuunnitelmat hyväksyttiin kasvatus- ja opetuslautakunnassa loppukeväästä 2016. Päätös merkitsee monivuotisen suunnittelu- ja sidosryhmittäytymisen valmistumista. Opetussuunnitelmatyötä on tehty Keravalla laajassa yhteistyössä oppilaiden ja opiskelijoiden, huoltajien, henkilökunnan sekä muiden toimijain ja yhteistyötahojen kanssa jo vuodesta 2012 lähtien. Myös eri kouluasteiden välinen yhteistyö kaupungin sisällä on ollut valmistelutyössä keskeistä. Esiopetuksen, perusopetuksen ja lukiokoulutuksen asteet nähdäänkin nyt yhä vah-

vemmin saman opinpolun osina, jolloin oppilaan kasvusta ja oppimisesta muodostuu johdonmukainen kokonaisuus.

### Monipuolistuvat oppimisympäristöt, muuttuvat toimintatavat

Opetussuunnitelmien perusteiden uudistamisen lähtökohtana ovat olleet kasvuympäristön ja toimintaympäristön muutosten tuomat haasteet. Kaiken keskiössä on oppiva yhteisö, joka tukee oppilaiden tutkimista, kokeilemistä, innostumista, onnistumista ja yhdessä oppimista. Oppivassa yhteisössä asioita lähestytään erilaisten teemojen kautta, jolloin

oppimisesta tulee monialaista. Uusien opetussuunnitelmien uudistukset liittyvätkin keskeisesti opetuksen eheyttämisen ja ilmiölähtöisyyden tavoitteisiin sekä laaja-alaisen osaamisen painottamiseen. Monipuolistuvat oppimisympäristöt luovat edellytyksiä uudenaikaisille toimintatavoille sekä monipuoliselle, kannustavalle, osallistavalle ja informatiiviselle oppimisen arvioinnille. Toimintatapojen ja ympäristöjen muutoksista painotetaan erityisesti toiminnallisuuden ja liikunnallisuuden lisäämistä, oppimisympäristöjen laajentamista ulos luokahuoneista sekä tieto- ja viestintäteknologian käyttämistä

niin opetuksen sisältönä kuin välineenä. Erityisenä painotuksena Keravalla on lasten ja nuorten osallisuus ja aktiivinen toimijuus. Lasten ja nuorten osallisuus esimerkiksi oman oppimisprosessinsa suunnitteluun ja arviointiin nähdään tärkeänä.

### Uutta opetuksessa

Opetussuunnitelmien keskeisin muutos liittyy oppiaineiden välisten rajojen purkamiseen. Opetuksen eheyttämisen tavoitteena on tehdä näkyväksi opiskeltavien asioiden väliset suhteet ja keskinäiset riippuvuudet. Eheyttävällä opetuksella pyritään pois oppiainejakoisuudesta kohti eri tiedonalojen yhdistämistä. Todellisen maailman ilmiöitä tarkastellaan oppiainerajat ylittävänä kokonaisuutena. Tavoitteena on tiedon- ja taidonalat ylittävä ja yhdistävä laaja-alainen osaaminen, jota tulevaisuuden maailmassa erityisesti tarvitaan.

Esiopetuksessa opetus pohjautuu viiteen toisiinsa nivoutuvaan oppimiskokonaisuuteen, joiden tehtävä on tarjota lapsille innostavia oppimiskokonaisuuksia ja sopivia oppimisen haasteita. Ylemmil-

lä opinportailla konkreettisia esimerkkejä eheyttävästä opetuksesta ovat perusopetuksen monialaiset oppimiskokonaisuudet ja lukiokoulutuksen teemaopinnot. Keravan peruskoulu toteuttavat lukuvuosittain vähintään kaksi monialaista oppimiskokonaisuutta. Lisäksi kouluja rohkaistaan toteuttamaan muita monialaisia oppimiskokonaisuuksia.

Uusien opetussuunnitelmien myötä myös yksittäisten oppiaineiden opetuksen tavoitteet ja sisällöt kokevat muutoksia. Perusopetuksessa tuntijaon suurimmat muutokset koskivat valinnaisuuden laajentumista alakouluun ja uutta kieliohjelmaa. Oppiaineista käsityö yhdistää jatkossa sekä teknisen että tekstiilityön, joten kaikki oppilaat tutustuvat jatkossa koviin ja pehmeisiin materiaaleihin. Matematiikan opetuksessa uutena sisältönä on ohjelmointi eli koodaus, jota harjoitellaan jo ensimmäisiltä vuosiluokilta lähtien. Liikunnassa painotetaan eri liikuntalajien sijaan liikkumisen iloa ja liikuntaa elämäntapana. Lukiossa alkava lukuvuosi tuo tullessaan tuntijakokokeilun, josta voi lukea lisää viereiseltä sivulta.

**Uudet opetussuunnitelmat ja tuntijaot otetaan käyttöön porrastetusti 1.8.2016 alkaen.** Lisätietoa opetussuunnitelmatyöstä ja uusien opetussuunnitelmien käyttöönoton aikataulusta saa Keravan verkkosivuilta osoitteessa [www.kerava.fi](http://www.kerava.fi)

Kaikille Keravan perusopetuksen asiakasperheille on lähetetty esite "Perusopetuksen uusi opetussuunnitelma tutuksi". Esitteeseen voi tutustua sähköisesti osoitteessa [www.kerava.fi](http://www.kerava.fi)

**Lisätietoa!**

## Nuorten lukiokoulutuksen tuntijakokokeilu

Teksti: Pertti Tuomi

**K**eravan lukio ja aikuislukio on mukana valtakunnallisessa tuntijakokokeilussa yhdessä 25 muun lukion kanssa. Kokeilussa poiketaan reaaliaineiden osalta lukiolain yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta. Tarkoituksena on kokeilla nuorten lukiokoulutuksen opiskelijoiden mahdollisuutta nykyistä suurempaan valinnaisuuteen sekä tutkia lukiokoulutuksen järjestäjien mahdollisuuksia järjestää enemmän valinnaisuutta sisältävää lukiokoulutusta.

Kokeilussa reaaliaineet on jaettu kahteen koriin: ympäristö ja luonnontieteet sekä humanistis-yhteiskunnalliset tieteet. Ensimmäiseen koriin kuuluvat biologia, maantiede, fysiikka, kemia ja terveystieto sekä toiseen koriin filosofia, psykologia, historia, yhteiskuntaoppi ja uskonto / elämäntietä. Kummastakin korista opiskelijan tulee opiskella lukioaikana yh-

deksän valtakunnallista syventävää kurssia, josta yhden kurssin on oltava terveystietoa ja yhden kurssin uskontoa / elämäntietä.

Kokeiluun voivat osallistua syksyllä 2016 ja 2017 lukio-opintonsa aloittavat opiskelijat. Opiskelija päättää osallistuuko hän tuntijakokokeiluun. Opiskelija voi myös muuttaa päätöstään lukio-opintojensa aikana.

Keravan lukioista ja aikuislukioista ilmoitettiin ensi vaiheessa tuntijakokokeiluun osallistuvansa 100 syksyllä 2016 lukio-opintonsa aloittavaa. Kyseinen määrä vastaa 59 prosenttia ikäluokasta. Ensivaiheessa tuntijakokokeiluun osallistuvat opiskelijat painottivat opintojaan fysiikan, kemian ja psykologian opintoihin. Myös yhteiskuntaoppi herätti alkuvaiheessa kiinnostusta. Historiaa puolestaan valittiin hieman perustuntijakoa vähemmän.

**Aikuislukioon?**

Aikuislukio ottaa uusia opiskelijoita joustavasti lukuvuoden aikana

Aikuislukioon ilmoittaudutaan käymällä henkilökohtaisesti opintotoimistossa, osallistumalla perehdytystilaisuuteen tai sähköisesti oppilaitoksen nettisivujen kautta osoitteessa [www.lukio.kerava.fi/aikuislukioon](http://www.lukio.kerava.fi/aikuislukioon). Osoitteesta löydät myös ilmoittautumis- ja opiskeluohjeet.

Opintojen suunnittelusta ja opinnoista aikuislukiossa antaa lisätietoja opinto-ohjaaja Nina Sinkko, p. 040 318 4033 [nina.sinkko@kerava.fi](mailto:nina.sinkko@kerava.fi)

[www.lukio.kerava.fi](http://www.lukio.kerava.fi)



Nuvalaiset Tajua Mut! -toimintamallin Supersankarikoulutuksessa.

## Nuvalaiset ajavat energisesti nuorten etuja

**Teksti:** Patrik Lamberg, nuorisovaltuuston tiedottaja  
**Kuva:** Eija Kauniskangas

**K**eravan nuorisovaltuusto, tuttavallisemmin Nuva, koostuu kuudestatoista reippaasta keravalaisesta nuoresta. Me nuorisovaltuustolaiset teemme milloin mitäänkin, mutta velvollisuutemme on pitää huoli siitä, että nuorten oikeudet pysyvät tasapuolisina kuntamme sisällä ja ajaa mahdollisia parannuksia nuorten oloihin. Milloin emme prokrastinoi, nauti yhdessäolosta ja yhteisestä hauskanpidosta, käymme läpi kaupunkimme sisällä tapahtuvia asioita, jotka koskevat jollain tavalla nuorten oloja.

Nuorisovaltuusto järjestää myös erilaisia tapahtumia, jotka vaihtelevat akateemisesti ja henkisesti kasvattavista yleisistä tapahtumista pienempiin ja ei-niin-näkyviin tapahtumiin. Nuorisovaltuuston ehdoton valttikortti tapahtumissa on Elävä Kirjasto, jota on nyt järjestetty jo useana vuotena putkeen. Tapahtumassa paikalle sattujat pääsevät halutessaan vuokraamaan elävän kirjan, ken on yleensä osa jotakin

vähemmistö- tai stereotyyppien siivittämää ryhmää. Näin ollen ihmiset pääsevät keskustelemaan erilaisten ihmisten kanssa, ja rikkomaan mahdollisia tabuja ja rajoja, joihin milloin kenenkin ymmärrys rajoittuu.

Nuorisovaltuustomme tykkää myös silloin tällöin tilaisuuden tullen tuherrella maahan erinäisiä graffiteja, päivää piristämään. Suomalaiseen maanantäytyteiseen kulttuuriin sovellettuna nämä iloiset graffitit kuitenkin tuovat hieman viikonloppun valoa, ja näitä tekstejä voikin bongaila ympäri kaupungin katuja.

Nuorisovaltuuston formaali ja kaikista ehdottomasti tärkein tehtävä on kuitenkin toimia kaupunkimme päättäjien ja nuorien välisenä juoksupoikana/-tyttönä, joka välittää nuorilta heidän palautettaan tai ehdotuksiaan ylemmälle taholle, ja myös päinvastoin. Nuorisovaltuusto aloittaa myös yhteistyön Keravan koulujen opilas- ja opiskelijakuntien kanssa, jolloin

yhteistyön tiivistyessä saamme sekä oppilaitosten nuorten vaikuttamisesta tehokkaampaa.

Nuorisovaltuustolla on myös lautakuntapaikkoja kuntamme erinäisissä lautakunnissa, joissa meillä on puhe- ja läsnäolo-oikeus. Pommitammekin vanhempiä välillä kiperilläkin kysymyksillä ja kyseenalaistamme asioita aivan kyllästymiseen asti. Näin varmistamme täydellisen ymmärryksemme asioista ja voimme viestiä eteenpäin ilman suurempia sekaannuksia.

Kaikessa kokonaisuudessaan nuorisovaltuustomme on rypäs ylienergisää nuoria, jotka eivät malta odottaa päästä vaikuttamaan kaupunkimme päätöksentekoon ja nuoria koskeviin asioihin. Loppujen lopulta syvällisin tehtävämme on auttaa ja parantaa nuorten mahdollisuuksia ja hyvinvointia mahdollisimman paljon.

## ON THE ROAD AGAIN

Keravan nuorisopalvelujen matkaraportti Viron Keilasta



**K**eravan nuorisopalveluiden työntekijät vierailivat ystävyyskaupungissamme Viron Keilassa toukokuussa 2016 tutustumassa paikallisiin nuorisopalveluihin. Matkan tarkoitus oli kehittää ja tiivistää Keravan nuorisopalveluiden ja Keilan nuorisotyön välistä yhteistyötä.

Nuorisopalveluiden työntekijöistä matkaan lähtivät erityisnuorisotyöntekijä Pekka Järvinen, nuoriso-ohjaaja Anne Pirkkalainen, mediasuunnittelija Iris Heinsola sekä European Voluntary Service EVS -työntekijä Suzie Avril Ranskasta. Keravalaisilla nuorilla oli mahdollisuus seurata matkaamme sosiaalisen median kautta, sillä teimme vierailusta suoria Periscope -lähetyksiä ja Snapchatteja.

Oppaanamme ystävyysvierailun ajan toimi Keilan nuorisokeskuksen nuorisotyöntekijä Aare Lepiksaar. Saavuimme perille tiistai-iltana ja majoituimme Keilan Tervisekeskuksen hostelliin. Keskiyöksi tutustuimme moderniin Keilan kouluun. Koulu on Viron suurin ja Keilan ylpeyden aihe. Olimme vaikuttuneita koulun toiminnasta ja tiloista. Koulussa oli muun muassa voimisteluhalli, painiareena, radioasema sekä laboratoriohuone luonnontieteiden harrastamiseen.

Koulusta meille jäi erityisesti mieleen vahva yhteisöllisyyden tuntu. Vuosittaisessa traditiossa valmistuvat oppilaat luovuttavat ”vallan ja vastuun” seuraavalle luokka-asteelle, joka lupaa pitää huolta koulusta ja sen hengestä. Seiniä koristivat nuorten kasvua ja kehitystä todentavat kuvaparit oppilaista heidän aloittaessa

koulun ja valmistuessa koulusta. Koulukennuksen yhteydessä toimi myös Keilan musiikkikoulu konserttisaleineen, musiikkihuoneineen ja instrumentteineen.

Pääsimme vierailemaan myös vanhasa Venäjän neuvostoarmeijan kuljetuskoneessa. Koneessa sijaitsivat lennokkikerhon harrastetilat. Konetta ja tiloja meille esitteli 65 vuotta pienoislennokkien rakentamista harrastanut Aado Sakumäe. Itse jo arvokkaasti harmaantunut Sakumäe harmitteli nuorten parissa hiipuvaa harrastusta. Pienoismallit halutaan mieluummin tilata valmiina kuin rakentaa alusta loppuun itse.

Osallistuimme myös Keilan nuorisotyön keskuksen valokuvanäyttelyn avajaisiin sekä lukukauden loppujuhlaan. Juhlasa kuuntelimme nuorten bändejä, seurasimme improvisaatioesityksiä sekä osallistuimme nuorten keskuksen liikuntahallissa pidettyyn rata-autokisaan. Bänditoimintaa toteutettiin vapaaehtoisten ohjaajien voimin ja lasten vanhemmat olivat vahvasti mukana nuorten keskuksen toiminnassa.

Nuoret, nuorisotyöntekijät ja vanhemmat juhlivat rennosti yhdessä toimintakauden päättäjäisiä. Vapaaehtoistyöstä sekä perheiden ja nuorten välisestä yhteisöllisyydestä voisimme ottaa oppia Keravalle. Nuoret tarvitsevat meitä aikuisia kulkemaan rinnalla ja tukemaan tervettä kasvua aikuisuuteen.

Torstaina vierailimme Keilan kaupunginhallituksessa ja veimme tuliaisia Keravalle kaupunginjohtajalle. Illalla kulttuurineuvos ja liikunnan saralla ansioitunut

monitoimimies Jaanus Väljamäe opetti meille frisbeegolfin tekniikoita. Perjantaina Keravan-vihreässä vuokra-autossamme soi ”On The Road Again” kun ajoimme tutustumaan Kloogan ja Sauen nuorisotyön keskuksiin. Sauen uutta ja modernia nuorisotyön keskusta meille esitteli paikan johtaja Ullar Pöld. Päivän päätti vierailu Sakun oluttehtaalte Keilan nuortenkeskuksen ystäviemme seurassa.

Lauantain Keila päivä oli suuri markkinatapahtuma, jonne oli kokoontunut myyjäitä, näytteilleasettajia ja esiintyjä ympäri Viroa ja naapurimaita. Yllätyimme markkinoiden laajuudesta. Esimerkiksi lapsille tarkoitettu alueella oli useita pompulinnoja, karuselleja ja muita huvituksia. Ihmiset olivat tulleet tapahtumaan koko perheen voimin ja lapset viihtyivät vanhempiensa mukana iltaan asti.

Mielenkiintoinen ja näkemyksiä avartava vierailumme poiki monia yhteistyösuunnitelmia. Suunnitelmissa on muun muassa työntekijävaihto jossa Keravan Pekka saattaa vaihtua Keilan Aareen, nuorten leirivaihto sekä yhteinen valokuvaus- ja mediaprojekti Keravan ja Keilan nuorten kanssa.

Sunnuntaina matkasimme laivalla takaisin Suomeen. Laivan loungessa jatkoimme työskentelyä ja kirjassimme ylös yhteistyöideoita ja matkan antia. Loungen työntekijä totesi meille ”Keravakin on näköjään selvinnyt hengissä”. En tiedä oliko syynä kommenttiin tiiviin matka-aikataulumme rasitukset vai kenties se, että viikossa kansainvälistynyt ryhmämme puhui sujuvasti keravaa, englantia, viroa ja ranskaa samassa lauseessa.

## Keravan terveystalossa luovutaan väestövastuumallista

**Teksti:** Marja Veikkolainen

**K**eravan terveystalossa on ollut vuodesta 1999 lähtien käytössä väestövastuu-järjestelmä, joka tarkoittaa sitä, että kaikki potilaat ovat olleet listattuna asuinpaikan mukaan nimetyille lääkäreille. Nyt väestövastuumallista ollaan asteittain luopumassa.

Muutoksen tavoitteena on lisätä joustavuutta ja hoidon saatavuutta, mutta taata pitkäaikaisten hoitosuhteiden säilyminen kroonisten tilojen hoidossa. Jatkossakin vastaanotto rakentuu oma-

lääkäri-omahoitaja -työparien varaan, mutta etenkin kiireellisissä ja puolikiireellisissä tilanteissa hoitoon pääsyä voidaan nopeuttaa erilaisin vastaanottojärjestelyin esim. jos oire tai sairaus vaatii lääkärinvastaanottoa 1–3 vuorokauden kuluessa, vastaanottoaika voidaan varata muullekin lääkärille kuin omalääkärille.

Muutos vaatii terveystaloksen tietojärjestelmissä päivityksiä ja henkilökunnan kouluttamista uuteen toimintamalliin, jonka vuoksi toimintamalliin siirrytään vaiheittain.



“  
Muutoksen  
tavoitteena on lisätä  
joustavuutta ja  
hoidon saatavuutta.”



### Kiireetön hoito

Ajanvaraus vastaanotoille tapahtuu puhelimitse omahoitajan kautta. Hoitaja tekee hoidon tarpeen arvioinnin puhelimitse ja varaa ajan joko lääkärille tai hoitajalle. Hoitajan puhelinajat ovat ma-pe klo 8–9 ja klo 12–13.

**Omahoitajien puhelinnumerot löytyvät osoitteesta:** [www.kerava.fi/palvelut/terveyspalvelut/ajanvaraus-terveyskeskukseen](http://www.kerava.fi/palvelut/terveyspalvelut/ajanvaraus-terveyskeskukseen)

### Kiireellinen hoito

Keravan terveystalospäivystys on auki virka-aikana klo 8–16.

Päivystys on tarkoitettu äkillisesti sairastuneille, kiireellistä tutkimusta ja hoitoa tarvitseville potilaille.

Päivystykseen tullaan paikalle ilman ajanvarausta. Sairaanhoitaja arvioi hoidon tarpeen kiireellisyyden potilaan saapuessa.

Päivystyksessä potilaat hoidetaan sairauksien mukaisessa kiireellisyysjärjestyksessä.

Lääkäripäivystyksen lisäksi päivystyksessä on sairaanhoitajan vastaanotto. Sairaanhoitajan vastaanotolla (odotustila 8) hoidetaan pieniä vammoja ja tapaturmia, hyönteisten pistoepäilyjä, selvitetään flunssa- ja vatsatauti-oireita jne. Sairaanhoitajan vastaanotto toimii ilman ajanvarausta klo 8–15.00 ja edeltävää puhelinsoittoa ei tarvita.

Ilta ja viikonloppupäivystys sekä juhlapyhien päivystys on Peijaksen sairaalassa (Sairaalakatu 1, Vantaa).



“  
Vomman perustehtävä on tukea asukkaiden elämän, toimintakyvyn ja terveyden hallintaa.”

## Hoivakoti Vomma

Keravan urheilupuiston tuntumaan on rakennettu uusi viihtyisä ja esteetön hoivakoti Vomma.

**M**aaliskuun alussa käyttöön otettu hoivakoti tarjoaa tehostettua asumispalvelua 42 asukkaalle. Vommasa on kolme pienkotia, joissa työskentelee yhteensä 24 hoitajaa. Asukkaat siirtyivät hoivakotiin ensisijaisesti ostopalvelujen piiristä sekä Hopeahovin palvelukeskuksesta, jossa alkoi maaliskuussa mittava remontti.

Vomman perustehtävä on tukea asukkaiden elämän, toimintakyvyn ja terveyden hallintaa sekä ylläpitää ja edistää toimintakykyä kodinomaisissa puitteissa.

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat pal-

jon hoitoa ja hoivaa ympärivuorokautisesti. Asukkaiden asettamisesta tehostetun palveluasumisen jonoon päättää moniammatillinen SAS-työryhmä (SAS=selvitä-arvioi-sijoita). Tämä edellyttää asiakkaiden kohdalla, että kaikki kotona asumista tukevat palvelut on käytetty ja kokeiltu.

Ikäihmisten palvelutarpeen arviointia tekee Keravalla kotihoidon Terhy-tiimi (=terveyttä ja hyvinvointia edistävä toiminta). Tiimin puhelinajat ovat arkin klo 8–9 ja klo 12–13 numerossa 040 318 3231.

Lisäksi palveluohjausta ja -neuvontaa on tarjolla arkin klo 12–13 numerossa 040 318 3339.

### Hoivakoti Vomma

Kisapolku 3  
04200 Kerava

**Hoivakodin esimies**  
p. 040 318 4273

**Asumispalveluiden päällikkö**  
p. 040 318 3317

**Ikäihmisten palveluiden esite löytyy osoitteesta:**  
[www.esitteemme.fi/keravan\\_vanhuspalvelut/WallView/](http://www.esitteemme.fi/keravan_vanhuspalvelut/WallView/)



# Herkkyys on haaste ja vahvuus

Teksti: Liina Pylvänäinen

**N**oin 20 prosenttia ihmisistä on erityisherkkä. Erityisherkkä ihminen voi reagoida erityisen voimakkaasti esimerkiksi koviin ääniin, kirkkaisiin valoihin tai vahvoihin tuoksuihin. Usein erityisherkkät ovat hyviä aistimaan toisten ihmisten tunnetiloja.

– Herkkiä on monenlaisia, niin aikuisissa kuin lapsissakin. On ujoja ja arkoja mutta myös rohkeampia ja sosiaalisia tapauksia, HSP-Coach ja aikuispedagogi **Elina Akola** sanoo.

Synnyynnäisenä ominaisuutena erityisherkkyyden näkyminen lapsesta asti. Lapsen erityisherkkyyden voi ilmetä empaattisuutena ja syvämieltyytenä.

– Herkkä lapsi huomaa pieneltä vaikuttavista asioista ja saattaa kysellä ikäänsä nähden syvällisiä kysymyksiä. Herkällä lapsella on toisaalta usein muita enemmän pelkoja, ja tv-ohjelmat voivat olla liian jännittäviä. Fyysinen reagoitusherkkyyden voi olla erityisherkkällä matala: vaatteet kutittavat, pienikin kivi kengässä häiritsee, kovat pamaukset ja äänet säikäyttävät ja häiritsevät enemmän kuin muita lapsia, Akola sanoo.

Ongelmatilanteissa herkkä lapsen kanssa kova kurinpito ei yleensä toimi. Ongelmatilanteet kannattaa selvittää keskustel-

len ja antaa lapsen oivaltaa itse, mikä on mennyt pieleen ja miten vastaisuudessa kannattaa käyttäytyä.

– Herkkä lapsen kanssa tärkeintä on aito läsnäolo sekä halu kuunnella ja ymmärtää. Herkkät ovat usein äärimmäisen kriittisiä oman tekemisensä suhteen. Palautteen antamisessa tärkeintä on tunnetila, joka tilanteesta vallitsee. Tämä pätee niin aikuisiin kuin lapsiin, Akola muistuttaa.

*"Erityisherkkät pyrkivät luomaan hyvää työilmapiiriä."*

Aikuinen erityisherkkä on useimmiten työssään sitkeä ja pitkäjänteinen, tunnetilainen ja kykenevä näkemään asioita monesta eri näkökulmasta. Erityisherkkät pyrkivät luomaan hyvää työilmapiiriä.

Erityisherkkyyden luomat haasteet työelämässä liittyvät usein siihen, ettei herkkä tunne olevansa sellainen kuin häneltä odotetaan.

– Vaikeinta herkälle on usein ensivaikutelman luominen. Herkkä menee helposti lukkoon, jos ei luota omaan perso-

naansa ja siihen, että tilanne pysyy hallinnassa. Herkkät ovat usein koko elämänsä ajan kokeneet itsensä erilaisiksi kuin muut. Kulttuurimme ei ole herkkämyönteinen, vaan meiltä odotetaan kovuutta, pärjäävyyttä ja ulospäinsuuntautuneisuutta, Akola sanoo.

Kokemustavan erilaisuus on rikkaus siinä kuin muukin ihmisten erilaisuus.

– Kulttuurillamme olisi paljon opittavaa herkkiltä siinä, kuinka kehittyä inhimilliseksi ja yleistä hyvinvointia tukevaksi yhteiseksi pienissä ja suurissa asioissa, Akola korostaa.

Luennot aiheesta!

**ELINA AKOLAN LUENNOT KERAVAN LUKION JA AIKUISLUKION AUDITORIOSSA:**

**HERKKYYS – LAPSEN JA NUOREN HAASTE JA VAHVUUS**

3. marraskuuta klo 18–19.30  
Ilmoittaudu kurssikoodilla 111002, opisto.kerava.fi

**ERITYISHERKKÄ TYÖELÄMÄSSÄ**

16. marraskuuta klo 18–19.30  
Ilmoittaudu kurssikoodilla 111004, opisto.kerava.fi

## Joogasta energiaa arkeen

Teksti ja kuvat: Wilhelmina Suominen

**S**yksyn mukana koittaa paluu arkeen, joka saattaa tuntua ihanan kesän jälkeen uuvuttavalta. Arkirutiinit painavat päälle ja jostain pitäisi löytää energiaa kaiken hoitamiseen.

Lapilän kartanossa Keravalla joogatunteja vetävä **Susa Kokko** antaa vinkkejä arjessa jaksamiseen.

– Tärkeitä osa-alueita ovat tietysti säännöllinen ulkoilu ja liikunta, monipuolinen ravinto ja riittävä unen saanti. Näiden lisäksi yksi hyvä ja helppo ohje kannattaa painaa mieleen; juo tarpeeksi vettä. – Sinulla saattaa olla väsynyt ja vetämätön olo pelkästään liian vähäisen veden nauttimisen vuoksi, vinkkaa Kokko.

Kokon mukaan monipuolinen ruokavalio auttaa jaksamaan ja pitää vireystasoa yllä. Ruokavalio on kuitenkin hyvin yksilöllinen.

– Opettele kuulostelemaan, mitkä ruoat saavat sinussa aikaan energisen olon ja mitkä väsyttävät. Pidä vaikka ruokapäiväkirjaa, johon kirjaat tuntemuksiasi, neuvoo Kokko.

Riittävä unen saanti on myös tärkeää, erityisesti iltaunella on suuri merkitys. Kokon mukaan illalla ennen kello 23 pitäisi jo olla unessa. – Kiireettömyys ja oman ajan ottaminen ovat olennaisia asioita arjessa jaksamisen kannalta. Herää mieluummin hieman aikaisemmin ja aloita aamusi kiireettömästi, näin jaksat paremmin koko

päivän. Pysähdy, hengitä, itke tai naura, kuuntele itseäsi ja mieti mitä oikeasti tarvitset, Kokko tiivistää.

Syksyllä haasteita luo valon määrän väheneminen. Liian vähäinen valon saanti alkaa uuvuttaa kehoa ja mieltä. Kirkasvalolamppua kannattaa harkita kodin valiovarusteeksi ja mahdolliset lomamatkat kannattaa ajoittaa valoisan ja pimeän ajan taitekohtiin.

Liikunnalla on suuri rooli kehon ja mielen energiatasojen ylläpitämisessä. Tärkeää on säännöllisyys, mutta itselleen ei kannata olla liian ankara. – Joskus tunnin hurja liikuntasuoritus ei tunnu lainkaan houkuttelevalta ja käpertyisit mieluummin sohvan nurkkaan kirja kädessäsi. Eikä se ole väärin, sillä välillä on hyvä tehdä sitä mikä itsestä tuntuu siinä hetkessä hyvältä. Voit käydä kevyellä kävelyllä syksyä ihailemassa tai viettää aikaa läheistesi kanssa. Etsi itsellesi sellainen liikunnan muoto josta nautit ja saat hyvän mielen, Kokko neuvoo.

**Iloa ja energiaa joogasta**

Joogaopettaja Kokko kertoo, että jooga sopii kaikille, sillä harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Alkeiskursseille voi osallistua ilman aikaisempaa kokemusta eikä kunnolta vaadita mitään lähtötasoa. Joogaa voi harjoittaa myös kotona ja se toimii monelle turvapaikkana arjen keskellä. Joogaa on erilaista ja jokainen voi etsiä vaihtoehtoja itselleen sopivimman.

Joogassa tehdään kehoharjoituksia eli erilaisia asentoja, joista käytetään yleisnimitystä asana. Joogan syvin idea on, että ihminen kokisi itsensä kokonaiseksi. Pyrkimyksenä on, että hengitys, keho ja mieli ovat yhtä. Asana-harjoittelu on alun perin kehitetty valmistamaan kehoa meditatiiviseen, paikallaan istumiseen. Nykypäivän ihmiset jos ketkä tarvitsevat kehon valmiutta istua paikallaan, vaikka hieman erityistä. Vetreä, tasapainoisen liikkuva ja vahva keho pystyy selviytymään työn sille asettamista haasteista.

Jooga vetreyttää, notkistaa ja vahvistaa kehoa, mutta usein nopeimmin huomattava muutos kehossa tapahtuu energiataason selkeänä nousuna. Energiatasoon vaikuttaa eniten hengittäminen. Hengityksen korostunut merkitys erottaakin joogan monista muista liikuntamuodoista. Syvä, rauhallinen hengitys ja tietoinen läsnäolo laskevat myös todistetusti stressihormonitasoja ja näin ollen lisäävät elimistön hyvinvointia. Yksikin syvä sisäänhengitys ja huokaisu suun kautta ulos tekevät jo ihmeitä!

Hengitys on tärkeä osa harjoittelua, sen kautta tullaan tutuksi omaan kehoon ja saadaan energia virtaamaan. Oman kehon ja omien tuntemuksien kuunteleminen on suuressa roolissa. Mitään varinaista päämäärää joogassa ei aseteta vaan siinä pyritään olemaan hetkessä ja hyväksymään oma itsensä ja kehonsa.



### Rangan rullaus

- Makaa koukkuselinmakuulla, kannat istuinluiden leveydellä ja suoraan polvien alla, varpaat suoraan eteenpäin, kämmenet maata vasten lantion vierellä, niska pitkänä.

- Hengitä syvään sisään ja nosta lantio nikama nikamalta hitaasti ylös, paina kämmeniä kevyesti maahan.

- Hengitä syvään ulos ja laskeudu alas jälleen nikama kerrallaan, pyöristäen ensin lapojen väli maahan, sitten keskisellä ja lopuksi ristiluulla.

- Toista rauhallisesti hengittäen 5 kertaa.

- Halaa lopuksi polvia rintaa vasten



### Rangan kierto

- Makaa selinmakuulla polvet sylissä, risti sormet pään alla, paina lapaluut maahan ja avaa kynärpäät suoraan sivuille.

- Hengitä syvään sisään, purista reisiä yhteen kevyesti.

- Syvällä uloshengityksellä kierrä polvia hallitusti oikealle kohti maata ja käännä pää vastakkaiseen suuntaan. Polvien ei tarvitse tulla maahan asti. Säilytä lapaluut maassa.

- Sisäänhengityksellä palauta polvet taas syyliin.

- Uloshengityksellä kierrä polvia vasemmalle.

- Toista 3–5 kertaa molemmille puolille ja viimeisillä kerroilla jää 5 hengityksen ajaksi kierto.





# Keravan Opiston luennot ja tapahtumat syksy 2016

KATSO KOKO  
KURSSITARJONTA:  
opisto.kerava.fi

## SYYSKUU



Esa Mäkijärvi Kuva: Susanna Koskinen

### 111006 JALKAPALLO JA POLITIikka ESPANJASSA

to 22.9. klo 18.00–19.30  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali  
kirjailija, toimittaja Esa Mäkijärvi, 5 €

### 111012 MITÄ ON SYDÄMEN VAJAATOIMINTA?

ti 27.9. klo 18–19.30  
Keravan lukio ja aikuislukio, auditorio  
ylilääkäri, professori Mikko Syväne, 0 €

### 111010 ARKI PALESTIINASSA

to 29.9. klo 18.00–19.30  
Sampolan palvelukeskus, Joukahainen  
YTM Anna Puhakka, 0 €

## LOKAKUU

### 111022 VERKOSTOITUMISEN MESTARIEN OPIT

ke 5.10. klo 18.00–19.30  
Keravan kirjasto, Satusiipi  
DI Karla Nieminen, Jäänmurtaajat Oy, 5 €

### 120700 BARCELONA – KATALONIAN VÄRIKÄS PÄÄKAUPUNKI

to 6.10. klo 18.00–20.30  
Keravan lukio ja aikuislukio lk. 1.41  
restonomi Maarit Suonsivu, 5 €

### KERAVAN SANATAIDOKOULUN 20-VUOTISJUHLA

la 8.10. klo 12.00–15.00  
Keravan kirjasto, Satusiipi

### KÄSITYÖKIRPPIS

la 8.10. klo 10–14.30  
Keravan lukio ja aikuislukio ruokala 1.01  
Ktyo, KM Aune Soppela

### 111024 KUN LÄHEINEN SAIRASTAA

ke 12.10 klo 18–19.30  
Keravan kirjasto, Satusiipi  
Finfami Uusimaan aluekoordinaattori  
Petteri Liikanen, 0 €

### 111028 TIEDEKAHVILA: MAILMANKAIKKEUS

to 13.10. klo 18–19.30  
Sampolan palvelukeskus, Väinämöinen ja  
Ilmarinen. FM, Ursan planetaarion johtaja  
Tuukka Perhoniemi, 5 €

### 111014 MILJOONA LINNUNPÖNTTÖÄ

ti 25.10 klo 18–19.30  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali  
lintuharrastaja ja luontovalokuvaaja  
Samuli Haapasalo, 0 €

## MARRASKUU

### 111002 HERKKYYS – LAPSEN JA NUOREN HAASTE JA VAHVUUS

to 3.11. klo 18.00–19.30  
Keravan lukio ja aikuislukio auditorio  
FM, HSP-Coach, aikuispedagogi  
Elina Akola, 5 €

### 111008 TIEDEKAHVILA: HAJOAAKO EU?

to 10.11. klo 18–19.30  
Sampolan palvelukeskus, Väinämöinen ja  
Ilmarinen  
Ulkopoliittisen instituutin vanhempi tutki-  
ja Kristi Raik, 5 €

### 111004 ERITYISHERKKÄ TYÖELÄMÄSSÄ

ke 16.11. klo 18.00–19.30  
Keravan lukio ja aikuislukio auditorio  
FM, HSP-Coach, aikuispedagogi  
Elina Akola, 5 €

### 111018 RAVINTO, VIREYS JA VUOROKAUSIRYTMİ

ke 23.11. klo 17.30–19  
Keravan kirjasto, Satusiipi  
EtM, personal trainer Anu Kosonen, 5 €

**KAIKKIEN KERAVA  
– SYKSYN VALOISIN TAPAHTUMA**  
la 12.11. klo 10–15 Keravan lukiolla  
ja aikuislukiolla.



Anne-Mari Jääskinen Kuva: Noora Imponen

### 111016 “MITÄ SÄ RAGEET” ESIMURKKUI- KÄISET JA NUORET TUNNEMYRSKYISSÄ

to 24.11. klo 17.30–19  
Keravan kirjasto, Satusiipi  
lasten tunnetaito-ohjaajakouluttaja, taide-  
terapiaohjaaja Anne-Mari Jääskinen, 5 €

### 110310 TAIDEMYYNTINÄYTTELY SAMPOLAN PALVELUKESKUKSESSA

la–su 26.11.–27.11. klo 10.00–14.00  
Sampolan palvelukeskuksen Joukahai-  
nen, Ilmarinen ja Väinämöinen  
TaM Teija Leppänen, 0 €

### 111032 VERKKOKAUPPA

ma 28.11. klo 18.00–19.30  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali  
johtava lakimies Tuula Sario,  
Kuluttajaliitto, 0 €

## JOULUKUU

### 129806 POHJOIS-KOREA MATKAILIJAN SILMIN

to 1.12. klo 18.00–19.30  
Sampolan palvelukeskus, Väinämöinen ja  
Ilmarinen, Pekka Lehtonen, 5 €

### 111034 TIEDEKAHVILA: TULEVAISUUDEN TEKOÄLY ON JO TÄÄLLÄ

to 8.12. klo 18–19.30  
Sampolan palvelukeskus, Väinämöinen ja  
Ilmarinen. TT, yliopistonlehtori  
Heikki Huttunen, 5 €

### 130014 RETKI PORVOON JOULUUN

la 10.12. klo 9.00–16.00, 25 €



**Keravan Opisto** Sampolan palvelukeskus, toimisto ja yhteispalvelupiste.  
Kultasepänkatu 7, 1. kerros puh. 09 2949 2352 sähköposti: keravanopisto@kerava.fi  
nettisivut: opisto.kerava.fi ilmoittauduthan luennoille etukäteen, kiitos!

