



## Missä olet 2030?

Tämän lehden teema on vuosi 2030, sillä siihen asti ulottuu käsittelyyn tullut uusi yleiskaava.

Tuo aika tuntuu tosi kaukaiselta. Etusivun abit ovat silloin keskimäärin 36-vuotiaita. Minä ja tämän lehden toimituskunta olemme silloin varmasti jo ansaitulla eläkkeellä pidennetään tyuria vaikka kuinka monella vuodella. Tosin hyvällä onnella olemme vielä mukana jossain toiminnassa.

Yleiskaava on siis oikeastaan nuorten asia, sillä nyt vähän yli 20-vuotias elää silloin parhaimpia keski-ikä vuosiaan. Ajatukset ovat kodissa ja lastenkasvatuksessa sekä myös työelämässä ja lähialueiden kehityksessä.

Mutta sanopa nuorelle, että miettii asioita ja ottaa kantaa ja jopa osallistuu yleiskaavan valmisteluun. Pelkäänpä, että monet asiat ajavat tällaisten aatosten edelle. Enpä minäkään nuoruudessani tallentanut asuinalueeni muutoksia, mutta muistan kyllä hieman jo 30-vuoteen kallistuneena esittäneeni oman lähialueeni asioita käsiteltäväksi valtuustossa. Olin pettynyt, kun valtuutettu sanoi minun asioitani tulleen päätetyksi osana isoa pakettia parissa minuutissa, ja aivan toisin kuin olin halunnut.

Siitä huolimatta olen osaltani aina välillä yrittänyt vaikuttaa asioihin. Sitä samaa toivoisin nyt kaikilta, joita vähänkin kiinnostaa tuleva vuosi 2030. Jos katsoo taaksepäin, sama aika on vuodesta 1996. Sehän oli juuri, tosin jo 17 vuotta sitten. Ja silti muistan sen kuin eilisen. Muistanko 2030 vuoden 2013 kuin eilisen. Ehkä ja haluan olla silloin edelleen ylpeä siitä, että yritin tehdä kaikkeni. HL

## Tykkää Maunulan seinästä!

Maunula sai viime marraskuussa omat Facebook-sivunsa. Sivun löytyy Google-haulla

"Maunulan seinä". Käy tykkäämässä Maunulan seinästä, niin saat uutisia ja ta-

pahtumailoituksia Maunulasta.



## Painonhallintaryhmä alkaa huhtikuussa

Painonhallintaryhmän tarkoituksena on tukea painonhallinnassa, antaa virkeitä arkirookailuun ja kiusauksista selviämiseen. Ohjelma koostuu ravintotietoudesta, tietojen soveltamisesta käytäntöön, liikunnasta ja sen merkityksestä painonhallinnassa. Kursiin sisältyy kehonkoostu-

mus-mittaukset. Ryhmät on tarkoitettu 35-65-vuotiaille ylipainoisille henkilöille (BMI 30-35). Ryhmä kokoontuu kevään aikana 8 kertaa lauantaan 20.4.-8.6. klo 9.30 - n. 11.00 Maunulan ulkoilumajalla ja/tai majan lähiympäristössä. Lisäksi elokuussa on vielä yksi seurantakerta

lauantaina 24.8.2013. Ryhmään otetaan 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset [www.helsinginlatu.fi](http://www.helsinginlatu.fi) -sivustolla tai Tarja Vartiainen p. 0400 926 964. Ryhmän järjestää Helsingin Latu ja se toteutetaan KKI-ohjelman tuella.

## 98. aluefoorumi ma 15.4. klo 18-20

Aiheena on Maunulan keskustan suunnittelu ja toteutus. Aluefoorumilla keskustellaan Maunulan keskustan suunnittelusta ja toteutamisesta.

Paikka: Asukastalo Saunabaari, Metsäpurontie 25, 3. krs. Maunula-Sali

Vastaamo.fi

Ahdistusta? Masennusta? Uupumusta? Syömishäiriöitä? Traumoja? Stressiä? Voimattomuutta? Pelkoja? Unihäiriöitä? Ihmissuhdeongelmia? Riippuvuuksia?

Psykiatricien, psykoterapeuttien ja työnohjaajien palvelut.



Verkossa Puhelimitse Vastaanotolla



Varaa aika tai kysy lisää verkossa vastaamo.fi tai soita 044 4141 100.

## Pääsiäinen soi Maunulan kirkossa

Hiljaisella viikolla Maunulan kirkossa on tarjolla musiikkia ja pääsiäisen sanomaa. Kirkkoon on rakennettu hiljaisen viikon ajaksi myös puutarhahauta, jota voi tulla katsomaan tilaisuuksien yhteydessä.

Ke 27.3. klo 13 "Käy yrtitarhasta polku". Ristintien Raamatun tekstejä ja pääsiäisajan virsiä yhteisesti laulaen. Kahvitarjoilu Kiirastorstaina 28.3. klo 10 Lasten ja perheiden pääsiäiskirkko ja pääsiäiskahvit ja klo 19 kiirastorstain ehtoolliskirkko. Pitkäperjantaina 29.3.

klo 18 Ristintien tekstejä ja konsertti teemalla "Sula sydämeni, kyynelten tulvaan" - J.S. Bachin musiikkia. Laura Pyrrö (sopraano), Maija Pesonen-Kareinen (urut), Liisa Makkonen (viulu). Vapaa pääsy.

Sunnuntaina 31.3. klo 12 pääsiäispäivän messu. Musiikilliset kirkkokahvit ja yhteislaulua messun jälkeen. Tilaisuudessa laulaa Kaarina Ollila.

Su 21.4. klo 18 Kevätmessu - musiikillinen iltamessu kevätlaulujen ja virsien siivittämänä. Mukana lasten lauluryhmä ja soitin-

yhtye Liisa Tiensuun johdolla.

Ke 24.4. klo 13 Maunulan kirkko. "Kevätlinnuille etelässä" -kevätlaulajaiset

Keväisiä yhteislauluja ja keväistä musiikkia kuunnellen, sima- ja munkkitarjoilu ja kahvit yhteisvastuun hyväksi. Nuoret soittajat Hanna-Maria ja Emilia Hapuli esiintyvät ja sopraano Liisa Tiensuu laulaa.

Ma 6.5. klo 19 Luoteis-Helsingin musiikkiopiston orkestereiden konsertti.

Su 19.5. klo 18 Tilkkutäkkimessu, jossa nuorten lauluryhmä ja bändi.

## Asukastila Maunulan Mediapaja palvelee

Asukastila Maunulan Mediapajan tavoitteena on edistää Maunulan kehittämistä ja alueellista viestintää sekä tarjota asukkaille mahdollisuutta käyttää ilmaiseksi tietokonetta ja internetiä. Lisäksi asukkailla on mahdollisuus tulostaa ja kopioida omakustannushintaan.

Mediapajan tilaa käyttävät muun muassa seniorit, koululaiset, nuoret, työttömät, maahanmuuttajat ja kotiäidit sekä yrittäjät.

Mediapaja on avoinna maanantaina ja torstaina 10-16, tiistaina, keskiviikkona ja perjantaina klo 10-14. Tiistaina klo 12-15 senio-

reille tarjotaan ilmaista ATK-opetusta.

Mediapajaa ylläpitää Maunula-Seura ry ja seitsemän vapaaehtoista. Tule mukaan Mediapajan asukastoimintaan!

Maunulan Mediapaja Metsäpurontie 19-21 puh: 09-8683 7760



Meille voit soittaa koska tahansa.

Ajanvaraukset, kortti-ongelmat ja useat muut akuutit pankkiasiat voit hoitaa puhelimitse nyt mihin vuorokaudenaikaan tahansa, myös viikonloppuisin. Me teimme senkin mahdolliseksi - ensimmäisenä pankkina Suomessa. Asiakaspalvelumme henkilöasiakkaille suomeksi 0200 3000 (pvm/mpm) ma-su 24h/vrk.

Teemme sen mahdolliseksi

Helsinki Pakilantie 56 0200 3000 nordea.fi

