

OHKOLAN KYLÄSANOMAT

Nro 93 maaliskuu – toukokuu 2019

Puoluepoliittisesti sitoutumaton kylälehti. Perustettu 1998.

Jakelu: Ohkolan ja Hyökännummen taloudet

Maaailman suurin marttailta 31.1. 2019 oli lähtölaukaus koko juhluvuoden tapahtumille. Kaikki Suomen 48 000 marttaa kutsuttiin juhlimaan järjestön upeaa 120-vuotista historiaa kukin omalla tyylillään. Paikallisesti me Ohkolan martat osallistuimme juhlintaan kutsumalla kaikki ohkolalaiset iltakävelylle. Leppoisassa talvisäässä kävelimme Nuorisoseurantalolta koululle ja takaisin ja ilahduttimme vastaantulijoita tarjoamalla suklaata juhlan kunniaksi. Kävelyn päätteeksi nautimme kuumaa mehua ja keksejä. Kiitos kävelyyn osallistuneille.

- ☞ **Seuraesittelyt ja seurojen yhteystiedot**
- ☞ **Pulkkamäki Hyökännummelle**
- ☞ **Duudsonit vierailulla**



ERÄKERHOLLE OHKOLAN VUODEN TEKO TUNNUSTUS

Metsä opettaa teemalla oli metsähallitus yhteistyökumppaneineen esittelemässä metsän monipuolisia mahdollisuuksia lasten opetustyössä Educa-messuilla Helsingin messukeskuksessa. Olin mukana esittelemässä Eräkummien kautta avautuvia mahdollisuuksia koulujen eräkasvatukseen.

Ohkolassa aloitettiin lasten Eräkerhot vuonna 2015. Suunnittelu aloitettiin edellisenä vuonna. Samana vuonna käynnistyi eräkerho myös Porvoon Kaarenkylässä.

Tämän Kaarenkylän kerhon ja Uusimaa-lehden aiheesta laatiman mainion artikkelin myötä kulkeutui tieto kerhotoiminnasta metsähallituksen eräsuunnittelijan tri Madeline Nymanin tietoon ja hän kutsui minut kylään luokseen Tikkurilan toimistoon.

Tämän tapaamisen myötä olen kulkenut ympäri Suomea kouluttamassa Eräkummeja ja kertomassa lasten eräkasvatuksesta.

Eräkummeja on Suomessa kaikkiaan n. 400. Näistä yli puolet on koulutettu Ohkolan Eräkerho lähtöisesti.

Ohkolassa on Eräkerhot toimineet siis v. 2015 alkaen. Kerholaiset ovat olleet 4 – 11 vuotiaita tyttöjä ja poikia, kerhotapaamisia kerran kuussa.

Vetäjän näkökulmasta on lasten kanssa touhuaminen ollut palkitsevaa. On perin hienoa, kun saa kertoa rakkaasta harrastuksestaan lapsille ja nuorille. Päästä jakamaan oikeaa tietoa suomalaisesta eränkäynti- perinteestä ja korkeatasoisesta eräkultuurista.

Eränkäyntiaiheita riittää vuosikausiksi. Niinpä seuraavat Eräkerhot on suunniteltu alkavaksi huhtikuussa 2019.

Ohkolan kylätoimikunta osoitti lasten Eräkerholle ”Vuoden Teko 2018” huomionosoituksen kokouksessaan 20.01.2019.

Kunniamaininnassa mainittiin arvokas työ lasten hyväksi ja perheiden yhdistäjänä. Tämä on seikka, joka ymmärrettiin vasta Eräkerhotoiminnan myötä. Todellakin monet kerhoaiheet ovat uusia, paitsi lapsille niin myös heidän huoltajilleen. Eräkerho onkin monen perheen yhteinen harrastus.

Huomio koskettaa myös Ohkolan Nuorisoseuraa ja Ohkolan metsästysseuraa, jotka ovat hyvin ennakkoluulottomasti tukeneet Eräkerhojen toimintaa. Eräkerhot toimivat em. seurojen alaisuudessa.

Tulemme käyttämään huomionosoitukseen liittyvän ekonomisen osion tarkoin harkiten.

Eräkerho esittää kylätoimikunnalle lämpimät kiitokset saamastamme huomiosta.

Metsä ja luonto opettaa.

Tapio Rantanen, Eräkummineuvoja

Lehden laatijat: Raija Hannula, p. 044 275 2241 ja
Eija Hynninen, p. 050 593 9683

Kannen kuva: Sanna Sipola

Sivutaitto: SiistitSivut, Tarja Välimäki **Paino:** Eura Print Oy

Painosmäärä: 1400

Ilmoitukset: ohkolansanomat@gmail.com

Jakelu, yhteyshenkilöt:

Hyökännummi: Mimmi Tervonen p. 044-502 7231

Ohkola: Kati Särkelä p. 050 557 6686

Lehtiä saa myös Nuorisoseurantaloilta, Kellokosken Kukasta ja Kunnantaloilta Vinkistä.

Lehteä voi käydä lukemassa myös Mäntsälän kirjastossa.

Jakelualueen ulkopuolella asuvat voivat tilata lehden 10 €/vuosikerta

Kylälehtitoimikunta:

Eija Liljavirta ja Kirsi Lindgren Hyökännummen asukasyhdistys

Raija Hannula Ohkolan Diakonia- ja lähetystoimikunta

Kirsi Ruotsalainen Ohkolan koulun vanhempaintoimikunta

Eija Hynninen Ohkolan Kylätoimikunta

Arja Alanko Ohkolan Martat / Ohkolan VPK

Tero Rantanen Ohkolan Metsästysseura

Kirsi Ruotsalainen Ohkolan OKA

Mirva Takalo Hyökännummen vanhempaintoimikunta

Aatu Johansson Ohkolan Nuorisoseura

Kati Teirioja Sirkus Sirius

ohkolansanomat@gmail.com

LEHTI ILMESTYY NELJÄ KERTAA VUODESSA.

SEURAAVA ILMESTYMISPÄIVÄ 24.5.2019. AINEISTOPÄIVÄ 10.5.2019.

Toivotaan, että kyläläiset jatkossakin kirjoittavat juttuja, antavat juttuvinkkejä sekä ilmoittavat ajankohtaiset tapahtumat, kokoukset ym. oman kylän lehdessä. Sähköisesti lähetetty materiaali, joko sähköpostin viestikentässä tai word-tiedostona ilman mitään muotoilua. Kappalejaot ja mahdolliset väliotsikot on hyvä olla, mutta muutoin tekstin muotoilu (fontti ym. asemointi) tehdään lehden taittovaiheessa. Kuvat erillisinä tiedostoina mieluiten JPG-muodossa. Lehden toimitus pidättää itsellään oikeuden otsikoida, lyhentää ja tarvittaessa muokata lehteen toimitettua aineistoa.

KESKI-UUDENMAAN SOTE -KUNTAYHTYMÄ TUOTTAA MÄNTSÄLÄN SOTE PALVELUT 1.1.2019 ALKAEN

Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymä, tuttavallisemmin Keusote, vastaa jäsenkuntiensa 200 000 asukkaan sosiaali- ja terveyspalveluista 1.1.2019 alkaen. Kuntayhtymään kuuluvat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula.

Tutut sosiaali- ja terveystoimen palvelut jatkuvat oman jäsenkunnan alueella. Myös asiakaspalvelunumerot säilyvät toistaiseksi ennallaan.

Yhteistä kehittämistä Keski-Uudenmaan alueen jäsenkuntien palveluissa on tehty jo pitkään. Uusia palvelupilotteja on kokeiltu mm. kotisairaala-toiminnassa, joka toimii nyt kaikissa jäsenkunnissa.

Suurempi organisaatio pystyy toteuttamaan monipuolisesti palveluita koko alueella paremmin kuin mitä on ollut mahdollista pienemmillä kuntaorganisaatioille. Myös mahdollisuudet tehdä uudistuksia ja tuoda käytäntöön vaikuttavia toimintamalleja sosiaali- ja terveyspalveluissa ovat nyt aiempaa paremmat.

Asukkaille käytännön muutoksista tiedotetaan laajasti eri kanavissa, mm. paikallislehdissä. Tietoa sosiaali- ja terveyspalveluista saa jäsenkunnan verkkosivuilta, sosiaali- ja terveystoimen henkilöstöltä ja Keski-Uudenmaan soten verkkosivuilta, www.keski-uudenmaansote.fi. Kuntayhtymän verkkosivustot rakentuvat kevään 2019 aikana. Kuntayhtymä lähestyy jäsenkuntien asukkaita myös jokaiseen kotiin jaettavalla tiedotteella vuoden 2019 alussa.

Tulevaisuudessa voit käyttää myös muiden jäsenkuntien alueella tuotettuja palveluita. Tästä tiedotetaan erikseen. Peruspalvelut turvataan asiakaslähtöisesti ja tasa-arvoisesti koko alueen asukkaille. Saat lisätietoa palveluista Mäntsälän kunnan verkkosivuilta, kuntayhtymän verkkosivuilta, www.keski-uudenmaansote.fi, ja sosiaali- ja terveystoimen henkilöstöltä. (ote kunnan nettisivuilta)

KESÄTÖITÄ NUORILLE

Kunnan kesätyöpaikat ovat haussa 11.2. alkaen, tänä vuonna on jaossa myös kesätyöseteleitä. Töitä haetaan Mäntsälä kunnan Avoimet työpaikat linkin kautta avautuvalla sähköisellä lomakkeella. Haku avautuu 11.2. ja päättyy 10.3. Kesätyöhaun piirissä ovat 1999 - 2003 syntyneet nuoret. Lisäksi tarjolla on 50 kappaletta 300 euron arvoisia kesätyöseteleitä.

Tarjoa vastuullinen Kesäduuni OP:n piikkiin! Tarjoamme 15 nuorelle mahdollisuuden toteuttaa unelmia ja tutustua työelämään. Mäntsälän toimialueen yhdistykset voivat ensi kesänä palkata nuoren kahdeksi viikoksi kesäduuniin OP:n piikkiin. op.fi/kesaduuniopnpiikkiin

MEIDÄN KOULUSSA EI KIOUSATA DUUDSON-VIERAILU

Teksti ja kuva Hanna-Kaisa Malmberg

"Montako tatuointia sulla on HP? Missä Jukka asuu? Mihin Jarpin peukku katosi? mm. tällaisia kysymyksiä esitettiin Duudsonien Jarpille ja HP:lle Hyökännummen koululla 11.1 "meidän luokassa ei kiousata" tapahtumassa. Hyökännummen koulun vanhempainseuran organisoimasta ja osittain rahoittamasta tapahtumasta pääsivät nauttimaan koulun lapset ja henkilökunta sekä muutama organisoinnista vastaava VTK:n jäsen. Esityksen painopiste oli ystävyydessä, sitkeydessä ja antoi ajatuksen miettiä omaa käytöstään nyt ja tulevaisuudessa. Huumorilla mentiin eteenpäin ja nähtiinpä yksi hieno temppukin, kun HP ja Jarppi vetivät toistensa naamaa päin kuminauhat, lasten huutaessa tahtia. Kun puheeksi tuli kiusaaminen koko koulu hiljentyi ja varmasti esimerkki rypistystä ja tallotusta paperista on mielessä jokaisella lapsella tästä edespäin. Tapahtuman jälkeen kaikki luokat pääsivät vielä kuvaan Duudsonien kanssa ja luokissa allekirjoitettiin sopimus, "meidän luokassa ei kiousata". Kerrassaan hieno tapahtuma, jonka mahdollistamisessa olivat mukana myös paikalliset yritykset: Dieselmies, Kivaa Juhlisi, Kellokosken apteekki, Cherif ja Sähköpalvelu Malmberg Oy, iso Kiitos heille! Ja tietysti Kiitos myös Duudsonit HP ja Jarppi!"



Tärkeän asian äärellä. Voiko rypistetty, litistetty ja tallottu paperi enää suoristua, jos siltä pyytää anteeksi?

ERÄKERHO PALKITTIIN VUODEN TEKONA

Teksti Juha Halme, kuva Elina Vuori

Ohkolan Kyläyhdistys palkitsee vuosittain jonkin asian "Ohkolan Vuoden teko" -palkinnolla. Palkinto on kannustusstipendi, jolla toivotaan olevan myönteinen vaikutus jatkoa ajatellen.

Huhtikuussa 2014 oli Eräpäivä Lahtivajalla, tuolloin Essi Malmberg oli ehdottanut Tapio Rantaselle, että josko hän al-

kaisi pitämään eräkerhoa lapsille.

Asia hautui ... ja Kevättalvella 2015 järjestettiin Toimintapäivä metsästyksestä. Tämän jälkeen on Eräkerhovetoisesti Ohkolassa toteutunut monta mukavaa tapahtumaa ja tapaamista:

Riistapellonkylvöstä Lapin vaelluksiin, polttopuutalkoista Erämessuille ja koiratapahtumiin.

Sopankeitosta jänisjahtiin, Eräkerho-opaskirjasta nuolukiven asennukseen ja linnunpöytätalkoisiin. Tässä vain joitakin asioita mainitakseni.

2016 Ohkolan Eräkerhosta tuli osa metsähallituksen hanketta. "Anna lapselle erä" otsikon alla. Eräkummikoultus sai uutta potkua, kun Tapio Rantanen sukelsi tähän tehtävään.



Eräkerhon edustajat vastaanottivat Vuoden teko kannustuspalkinnon. Illan päätteeksi nautittiin metsämarjoista valmistettua täytekekkaa kahvin kera.

Perusteet valinnalle

- Luontoa lähellä – sopii siksi hyvin Ohkolaan
- Metsän vuosi oli vuoden 2018 valtakunnallinen tema
- Osallistuminen harrastukseen ei ole rahasta kiinni eli on edullinen harrastus
- Vahvasti yhteisöllinen harrastus, jossa perheet ja eri-ikäiset toimivat yhdessä
- Mukaan pääsee sellaisetkin lapset, joille metsä ja metsästys ovat vieraita asioita
- Nuorisoseuran ja metsästysseuran välimaastossa on eräkerhovetoisesti ollut monta mukavaa tapahtumaa, johon on kyläläisetkin päässeet mukaan
- Luonnon rauhoittavat ja muut terveysvaikutukset ovat kiistattomat

PULKKAMÄKI HYÖKÄNNUMMELLE

Teksti ja kuva Miia Linna

Tiesitkö, että Hyökännummen koulun taakse tehty pulkkamäki on asukasyhdistyksen pitkäjänteisen työn tulos? Hyökännummelle on toivottu pulkkamäkeä jo pitkään. Ensimmäisen kerran aloite pulkkamäestä on jätetty Mäntsälän kunnalle toukokuussa 2015. Seuraava aloite tehtiin marraskuussa 2016. Kolmas aloite aiheesta tehtiin keväällä 2018 osana laajempaa Hyökännummea koskevaa katsausta. Toiveemme vihdoinkin kuultiin ja pulkkamäki saatiin kasattua uuden koulun rakentamisen yhteydessä. Tämä on hieno esimerkki siitä, mitä kaikkea yhdistystoiminnalla ja vapaaehtoisvoimin voidaan saada aikaan. Hyökännummen asukasyhdistys ry juhlisti uutta pulkkamäkeä sunnuntaina 20.1. tarjoamalla kaikille laskijoille lämmintä mehua! Paikallinen juhlapalveluyritys **Kivaa juhliisi** osallistui myös tapahtuman järjestämiseen ja toimitti valmiiksi lämmitetyt mehut pulkkamäen juurelle. Hienoa yh-



teistyötä! Kylmästä ja lumisesta aamusta huolimatta paikalle saapui mäenlaskijoita nauttimaan talvisesta auringonpaisteesta ja hyvästä tunnelmasta. Lumi pölyysi

ja mehu maistui.

Mukavia mäenlaskuja ja talvipäiviä toivotellen, Hyökännummen asukasyhdistys ry.

HARRASTA KOTIKYLÄLLÄ

OHKOLAN NUORISOSEURA

Perinteinen laskiaistapahtuma laskiaissunnuntaina 3.3. klo 12 - 15 seuratalolla. Ulkona talutusratsastusta ja rekiäjelua ja kahviosta hernesoppaa ja laskiaispullia.

Seuratalon kunnostustalkoot la 16.3. klo 10. Pieniä kunnostus-, maa- ja siivoustehtäviä innokkaille talokolaisille. Tule mukaan!

Kevätkaudella toimintaansa jatkavat myös **tyttökerho** maanantaisin ja **perhekerho** torstaisin.

Vaellusmatka Kolille 2.- 8.6. Matkalla on mahdollisuus tehdä pidempi neljän päivän vaellus tai tutustua Kolin luontoon päiväretkiä tehden. Tiedustelut Helena Partanen puh. 0500 460 779.

OHKOLAN OKA

Viikkotoimintaa keväällä 2019

Ohkolan koululla: **Taaperosähly** (alle eskari-ikäiset vanhempien kanssa): ti klo 18.15-19. **Eskarin ja 1 lk:n salibandy:** ke klo 18 -19, **2.-4. lk salibandy:** ti 17- 18.15, **5.-8. lk salibandy:** ke 19-20.15. **Miesten salibandy:** ti 20-21 Hyökännummen koululla

Urheilutapahtumat keväällä 2019

Luistelutapahtuma pe 1.3. Ohkolan koululla, alle 10-v klo 18, yli 10-v klo 18.30.

Hiihto- ja luistelukisat la 10.3. klo 10 Ohkolan koululla.

Retki Jyväskylän Laajavuoreen la 16.3. (lisätietoa Okan Facebookissa).

Kolmen mailan turnaus (tennis, sulkapallo, pingis) la 18.5. (lisätietoa Okan

Facebookissa). Kevään koittaessa jatkuvat jalkapallo, juoksut ja yleisurheilut sekä muut kesäiset aktiviteetit.

OHKOLAN DIAKONIA- JA LÄHETYSTOIMIKUNTA

Eläkeläisten Virkistyspäivät ke 20.3 ja ke 17.4 klo 12 Ohkolan Nuorisoseurantalolla

Kinkerit ti 26.3 klo 18.00 Hyökännummen kerhotalolla

Virsilauluilta to 9.5 klo 18 Helena ja Antti Riiholalla, Väiskinkuja 5

SIRKUS SIRIUS

Siriuksen Kevätnäytökset Historia teemalla. Pe 17.5 klo 19.00, la 18.5 klo 13.00 ja 16.00, su 19.5 klo 13.00 ja 16.00.

Sirkus Speaktaakkeli Ohkolan Nuorisoseura- talolla 2 - 3.3.

Koko perheen riemukas sirkusesitys! Näytösajat 2.3. klo 17 ja 3.3. klo 15
Liput 15/8e, varaukset sirkusspektaakkeli@gmail.com
Varaathan käteistä mukaan!
Kesto 1.5 h, sis. väliajan

Ohkolan Nuorisoseura ry:n sääntömääräinen VUOSIKOKOUS

ke 27.2. klo 18
Ohkolan Nuorisoseurantalolla.
Tervetuloa kaikki jäsenet!

Ohkolan Maamiesseura ry:n Vuosikokous

ti 5.3 klo 18.30 Ohkolan Palotallilla
Sääntömääräisten asioiden lisäksi
terveiset Viking Malt retkeltä
Laskiaispullakahvit
Johtokunta

HYVÄT KOIRIEN ULKOILUTTAJAT

Toivomme, että korjaisitte koirienne jätökset johonkin pussiin tai ainakin kauemmaksi ojaan, jotta koululaiset ja ulkoilijat eivät sottaishi jalkineitaan niihin. Ei ole myöskään hauskaa katsella kevään kynnyksellä jätöksiä viiden metrin välein. Koirien kusetamista portin pieliin tulisi myös välttää.

Muuten liikunnan iloa kaikille!
Terveisin
liikunnan harrastajat



Hyökännummen asukasyhdistyksen sääntömääräinen KEVÄTKOKOUS

järjestetään Hyökännummen kerhotalolla sunnuntaina 3.3 klo 16.
Osoite Tasalantie 2. Tervetuloa mukaan toimintaan ja vaikuttamaan asuinalueesi asioihin.

Iltapäiväkerho / Eskari Ohkolaan!?

Huomio vuonna 2013, 2012 ja 2011 syntyneiden lasten vanhemmat.

NYT on oikea hetki kertoa eskarin ja iltapäiväkerhon tarpeestanne Ohkolan koululle ensi syksyä ajatellen. Lähetä toiveesi ja tahtosi asian edistämiseksi suoraan kuntaan helmikuun loppuun mennessä. janne.makinen@mantsala.fi, mervi.tuominen@mantsala.fi, pekka.lintonen@mantsala.fi, anne.kihlman@mantsala.fi, hannu.heikkila49@gmail.com

Lisätiedot: Essi Malmberg:
essi.malmberg@hotmail.com
p. 044-5094485

Ohkolan martat järjestää kierrätystapahtuman

TUO TULLESSAS – VIE MENNESSÄS

la 6.4.2019 klo 10-14
Ohkolan Nuorisoseurantalolla
(Ohkolangtie 555).

Tuo mukanasi itsellesi tarpeetonta, käyttökelpoista, helposti kuljetettavaa ehjää ja puhdasta kodin tavaraa vaatteita, lasten tavaroita. Ja tee löytöjä! Vie mukanasi tavaraa, jolle löydät käyttöä.

Kahvio on auki ja grilli kuumana tapahtuman aikana.

Kaikki kierrättämään!

ohkolan.martat@gmail.com,
Facebook

Arja Alanko p. 044 0188688

Ohkolan Kyläyhdistys ry:n Vuosikokous

ti 9.4.2019 klo 18.30

Ohkolan Koululla

Sääntömääräistä asioiden lisäksi käsitellään Kyläsuunnitelmaa, johon on vielä mahdollisuus vaikuttaa. Tervetuloa.

KELLOKOSKEN SAIRAALAN TILANNEKATSAUS

Teksti Kari Peussa, lääkintävahtimestari

Paljon on tapahtunut viimeisen vuoden aikana. Elokuun alussa loppui nuorisopsykiatrisen osastohoito Kellokoskelta, nuorisopsykiatriasta jäljelle jäi toistaiseksi nuorten intensiivinen avohoitoyksikkö, jossa nuoret käyvät arkisin virka-aikaan, samoin nuorten liikkuva yksikkö on vielä sairaalassa. Marraskuussa loppui puutarhatoiminta. Vuodenvaihteessa loppui psykogeriatrinen osasto, sen potilaspaikoista 7 siirtyi Hyvinkään sairaalaan valmistuneeseen uudisrakennukseen ja loput paikat siirtyivät Helsinkiin. Tammikuun 3 pv. vastaanotto-osastot (2 kpl) siirtyivät myös Hyvinkäälle em. uudisrakennukseen.

Lisää merkittäviä muutoksia on tiedossa tälle vuodelle. Kellokosken puolella on tätä kirjoittaessani 3 osastoa ja Ohkolan sairaalan tiloissa myös 3 osastoa. Syksyn aikana tehty sisätilatutkimus osoitti, että ns. uusitalossa (Kellokosken sairaala-alueen korkein rakennus) on niin pahat sisätilaongelmat, jotta se on työterveyshuollon taholta määrätty tyhjennettäväksi. Tämän hetkisen tiedon mukaan nämä 3 osastoa muuttavat myös Ohkolan sairaalan kiinteistöön, jolloin kaikki sairaala osastot (6 kpl) sijaitse-

vat Ohkolan puolella ja osastohoito päättyy Kellokosken puolella kokonaan.

Toimistohenkilöstöä on tässä muutaman vuoden aikana siirretty esim. Hyvinkään ja Peijaksen sairaaloihin.

Keittiö toimii Kellokosken puolella ns. talousrakennuksessa, keittiön lopetusta on tietojeni mukaa selvitelty, mutta esim. Hyvinkään sairaalan keittiöllä ei ollut resursseja niin suureen ateriamäärän lisäämiseen.

Etevan toiminta loppui Keskitalon alakerrasta viime kesänä sisäilma ongelmien johdosta.

Kalliomaan koulu on sairaalakoulu avohoidossa oleville oppilaille, jossa Tuusula toimii veturina. Oppilaat tulevat kouluun avohoidosta, lähinnä kotoa tai nuorisokodeista. Oppilaiden osalta muutos tälle lukuvuodelle oli myös se, että nyt siellä järjestetään opetusta myös ala-aste ikäisille. Koulu toimii vielä toistaiseksi Ohkolan sairaalan kiinteistössä, heille vartavasten remontoituksi tiloissa, mutta tämän hetkisen tiedon mukaan he joutuvat muuttamaan tiloista pois.

OLIPA KERRAN SUOMEN PARHAAT SAIRAALAKOULUTILAT

Teksti Mika Saatsi, sairaalareksi

Kellokosken nuorisopsykiatria ja Kalliomaan koulu muuttivat 1998 Ohkolan sairaalan kiinteistöön. Toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia tapahtui säännöllisesti psykiatrian avohoitotoimimisen, avo-opetuspalveluiden ja konsultaatiotarpeiden myötä. Vuodet vierivät ja Ohkolan vuonna 1960 valmistunut sairaala vaati laajaa peruskorjausta. Remontin suunnittelu alkoi vuonna 2010 ja Ohkolan remontin II-vaihe valmistui lukuvuoden 2014-2015 alkuun mennessä. 18.12. 2018 HUS ilmoitti, että tulevissa suunnitelmissa pääosin ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevan Kalliomaan koulu tulee muuttaa pois, koska sairaalan tilat tarvitaan oikeuspsykiatrian käyttöön.

Ohkolan sairaalan kiinteistö on rakennettu aikanaan ns. B-mielisairaalaaksi. Nykyisen koulun opettajainhuoneen ja teknisen työn tilojen paikalla oli ennen koulun taloon muuttoa sairaalan keittiö. Kiinteistö ei tietysti ole alun perin suunniteltu koulukäyttöön, mutta sinne saatiin perusteellisella suunnittelulla rakennet-

tua monipuoliset, turvalliset ja opiskelua rauhoittavat sekä opetussuunnitelman mukaisen täysipainoisen sairaalaopetuksen mahdollistavat tilat.

Koulun henkilökunta osallistettiin heti rakennesuunnittelun varhaisessa vaiheessa mukaan sairaalaopetuksen ammattilaisina. Arkkitehtitoimisto AW2 ja erityisesti arkkitehti Kyösti Meinilä halusi kuulla toiveitamme ja vierailimme yhdessä useassa uudessa koulurakennuksessa ideoita etsien ja sovelluksia ja sopivuuksia Ohkolaan miettien.

Vanhat tilamme olivat luvalla sanoen melko kaukana viihtyisästä. Meillä oli tiloissamme mm. eri vaiheissa hankittuja ja haalittuja kaappeja sekä koulukalusteita. Halusimme luoda aistiyliherkkyydestä ja toiminnanohjauksen pulmista kamppaileville oppilaille mahdollisimman rauhalliset ja viihtyisät tilat.

Väriyty ja materiaalit valittiin selkeiksi ja yhdenmukaisiksi. Tavarat haluttiin kaappeihin ovien taakse, jotta vastuullisuutta oppivälineiden huolehtimisesta

voitiin hyvin harjoitella. Jokaiseen luokkaan valikoitui yksi tehosteväri, joka paitsi piristi, niin myös toimi ilmoitustauluna magneettimaalin avulla. Näin toimien värikkäät tehosteseinät samalla mahdollistivat nuppineulattomat ja nastattomat luokkien seinät.

Jokaiseen opetustilaan tuli kaksi sisäänkäyntiä ja mahdollisuus turvalliseen tilasta poistumiseen. Korkeat ovet toivat avaruutta melko kapealle keskikäytävälle. Turvalasia käytettiin paljon. Näin saatiin esteetön näkymä luokkiin ja pystyttiin hyvin käytävältä seuraamaan luokkien tilannetta aiemman pelkän äänimaisen kuulemisen lisäksi. Sairaalakoulussa silloin tällöin räiskyy ja on tärkeää, että aikuiset ovat heti turvaamassa mahdollisia vaaratilanteita.

Koulun tiloihin asennettiin koko taloa koskeva henkilöturvajärjestelmä ja saimme tarvittaessa apua ja tukea muissa kerroksissa olevilta hoitotyöntekijöiltä. Ajanmukaiset palo- ja varkausturvajärjestelmät HUS halusi koulunkin tiloihin



asentaa. Kuulutukset hoituivat hyvin koko taloon tai pelkästään koulun opetus-tiloihin.

Täysipainoinen sairaalaopetus tarvitsee myös tilat taito- ja taideaineiden opettamiseen. Osa oppilaista opiskelee koulussamme koko yläasteen, jolloin on tärkeää saada monipuolista opetusta myös taito- ja taideaineissa.

Teknisen työn tiloista löytyy konesalit puutyöhön sekä metallityöhön sekä erillinen maalaamo. Kaikki nykyisten, erityäin tarkkojen turvallisuusmääräysten pohjalta toteutettuna. En muista tarkalleen kuinka monta kilometriä sähköjohdot noissa tiloissa on, mutta paljon joka tapauksessa.

Kuvataiteen ja tekstiilityön tilat ovat ns. tavallisen luokkaopetuksen käytössä 90 % ajasta ja lopun aikaa erikoisluokkina. Pieni kemian laboratorio Ohkolan tiloista myös löytyy. Musiikkitilat ovat yhteiset nuorisopsykiatrian kanssa, toki myös nykyiset aikuispsykiatrian osastot saavat tilaa yhteisin pelisäännöin käyttää. Musiikkitala "pommari" sijaitsee vierisessä rakennuksessa, vanhassa neulomossa. Sitä tilaa ei remontoitu 2010-luvun peruskorjauksessa.

Henkilökunnan kokous- ruokailu ja toimistotila sekä kanslia löytyvät pääaulan välittömästä läheisyydestä. Näin me olemme läsnä ja oppilaiden sekä yhteis-

työkumppanien helposti tavoitettavissa jokaisena koulupäivänä. Opehuoneesta on näköyhteys aulaan.

Tänä syksynä koulun tilojen molempiin päihin on kalustettu rauhoittumishuoneet. Osastohoidossa olevia oppilaita meillä ei enää ole ja osastolle ei enää rauhoittumaan pääse. HYKS-nuorisopsykiatrian Nuorten tehostetun avohoidon yksikkö NTaY Ohkolassa vielä on ja teemme heidän kanssaan tiiviisti yhteistyötä, etupäässä Ohkolan kakkoskerroksessa ja toiminnallisissa tiloissa.

Kellarista löytyy talon toiminnallisia tiloja, josta erityisesti biljardi ja pingis ovat mieluista välituntien ajanvietettä. Melkoisen moni kiukkukin on saatu laantumaan pelipöydän äärellä.

Koulusta löytyy myös nykyiselle oppilasmäärälle (39 oppilasta) riittävä määrä erilaisia eriyttämistiloja. Joskus sohvala opiskelu motivoi pulpetilla istumista enemmän.

Jokainen opetustila on varustettu ajanmukaisin audiovisuaalisin opetusvälinein ja älytykein tai – tauluin. Myös iPadit ovat osa tämän päivän sairaalaopetusta Ohkolassa. Langattoman verkon tarjoaa suunnitellusti HUS. Tuusulan kunta vastaa opetus- ja hallintoverkkojen toiminnasta.

Vaikka psykiatrian osalta toimijat ovat osin remontin alkuvaiheista muuttuneet,

on käyttäjien kesken toiminnot saatu hyvin yhteensovitettua avoimen keskustelun ja yhteisten rakenteiden kautta. Sitä kutsun Kelliksen hyvän yhteistyön henkeksi.

Ohkolan puisto tarjoaa jokaisena vuodenaikana viihtyisän koulun ulkopuolisen oppimisympäristön. Puistosta löytyy Tuusulan ja HUS:in yhdessä rahoittama urheilukenttä sekä Tuusulan kunnan rakentama frisbeegolfraita. Sairaalan liikuntahalli on 700 metrin päässä Kellokosken kylällä.

Niin. Näitä Suomen parhaita sairaalakoulu-tiloja sekä opetus- ja alueellisen vaativan oppilashuollon (ALVA) osaamiskeskustoimintoja esittelen ylpeänä vielä tänä keväänä seuraavasti:

19.3.19 klo 13.30-15

7.5.19 klo 13.30-15

Tervetuloa!

Toivon, että mahdollisimman moni pääsisi tutustumaan tiloihimme ja toimintaamme. Nämä tilat ansaitsevat tulla nähdyksi, ennen kuin ne muuttuvat uuden peruskorjauksen myötä joksikin muuksi.

Kalliomaan koulun toiminta jatkuu lv. 19 - 20. Vielä emme tiedä missä tiloissa...

Sen pituinen se.

OHKOLA-HYÖKÄNNUMMIALUEEN YHDISTYKSET ESITTÄYTYVÄT

OHKOLAN KYLÄYHDISTYS RY

Pj. Eija Hynninen p. 050-5939683,
vpj. Ilkka Allonen, sihteeri Elina Vuori

Kyläyhdistys pyrkii toiminnallaan tuke-
maan ja parantamaan kaikkien kyläläis-
ten ja kyläseurojen toimintaedellytyksiä.
Olemalla aktiivinen mm. kaavoitusasiois-
sa, kyläsuunnitelman laadinnassa, hoita-
malla tiedotusta www.ohkola.fi sivuston
kautta sekä ylläpitämällä Ohkolan Kylän
facebook sivustoa ja julkaisemalla lehteä
Ohkolan Kyläsanomat.

OHKOLAN NUORISOSEURA RY

Johtokunnan kokoonpano vuodelle
2019: Pj. Aatu Johansson, vpj. Helena
Partanen, siht. Heli Kamila ja jäsenet Ulla
Allonen, Marjanne Hynninen, Saara Par-
tanen, Eero Salminen, Anne Välimaa ja
Johanna Westermarck. Johtokunta ja jä-
senasiat: ohkolanns@outlook.com. Seu-
ratalon varaukset puh. 040 766 4539.
Ohkolan teatteri puh. 050 435 6330

Nettisivut ovat uudistumassa kevään
aikana, käy tutustumassa osoittees-
sa www.ohkolannuorisoseura.fi. Meidät
löydät myös Facebookista. Käy tykkää-
mässä ja näet ajankohtaisia ilmoituksia
ja kuuluisia!

Nuorisoseura tarjoaa kulttuurista toi-
mintaa koko perheelle. Yhteisöllinen ja
kulttuurinen toiminta on hyvä tapa tu-
tustua toisiin kylän asukkaisiin ja pääs-
tä mukaan kylän touhuihin. Yhteiset ta-
pahtumat, talkootyö ja yhteisvastuu ovat
olennainen osa nuorisoseuratoimintaa.
Syksyllä on aihetta juhlaan, sillä nuori-
seuramme täyttää tänä vuonna jo 120
vuotta.

OHKOLAN TEATTERI

Ohkolan teatteri on osa Ohkolan nuorisoseuran toimintaa. Teatteritoimintaa on kylän miljöössä nähty jo yli kuudenkymmenen vuoden ajan. 2000- luvun alusta alkaen harrastajanäyttelijöiden ohjaajina ovat toimineet alan ammattilaiset, joita Ohkolaan on vetänyt Öljymäellä sijaitsevan perinteikkään kesäteatterimiljöön lisäksi kunnianhimoiset ja asialleen omis-
tautuneet esiintyjät.

Vuonna 2010 Ohkolan teatteri voitti Mikkelissä työväen näyttämöpäivien yleisöäänestyksen näytelmällä Täällä pohjan-

tähden alla, joka toteutettiin yhteistyös-
sä Järvenpään teatterin kanssa.

Vuonna 2019 Ohkolan teatterissa oh-
jaajana häärtää teatterin pitkän linjan
ammattilainen Pekka Laiho, jonka hol-
houksessa Arto Paasilinnan onnellista
miestä henkiin on herättelemässä va-
jaan parinkymmenen hengen näytteli-
jäkaarti. Näyttelijäin ja ohjaajan lisäksi
teatterin toiminnan kannalta olennainen
osa on esitykset mahdollistava talkoo-
ryhmä. Kesällä Öljymäellä käy kuhina
parkkipaikoilla ja kahviossa. Jokainen
näytös vaatii onnistuakseen puolen tu-
sinaa henkeä järjestyksenvalvojiksi, lii-
kenteenohjaajiksi, lipunmyyjiksi, mak-
karanpaistajiksi ja kanttiininhoitajiksi.
Lisäksi onnistunut teatterielämys vaatii
lavasteiden rakentajia, äänimiehiä, va-
lokuvaajia, julisteiden jakajia, sosiaali-
sen median aktiiveja, kaikkia juuri sillä
panoksella, jonka kukin haluaa kehoon
kantaa. Jokainen tehtävä tarjoaa palk-
kiona mahdollisuuden päästä tutustu-
maan laajaan ja hyvin kirjataan jouk-
koon ihmisiä, joita yhdistää etenkin palo
yhteisölliseen harrastamiseen sekä laa-
dukkaan lähikulttuurin tuottamiseen.

Näyttelijöiden haku tapahtuu tavallises-
ti joulutammikuussa. Myös tulevan ke-
sän näytelmään on edelleen mahdollista
päästä tekemään pienempiä sivurooleja.
Muihin talkoolaistehtäviin voi ilmoittau-
tua osoitteeseen ohkolanns@outlook.com,
tai puhelimitse 040-7664539.

OHKOLAN KOULUN VANHEMPAIN- TOIMIKUNTA

Ohkolan koulun Vanhempaintoiminta
muodostuu jokaisen luokan edustajista
(kaksi edustajaa/luokka). Luokan edus-
tuksella vanhempaintoimikunnassa, var-
mistetaan, että tukea leirikouluun voi-
daan hakea omalle luokalle. VTK antaa
siis hakemusta vastaan avustusta luok-
karetkelle lähteville, tukee mahdollisuu-
ksiensa mukaan koulun järjestämiä retkiä,
muita hankintoja koululle ja ennen kaik-
kea järjestää kaksi kertaa vuodessa dis-
con koulun oppilaille. Vanhempaintoi-
munkunta kerää rahaa discolle ja esimerkiksi
joulukorttien myynnillä.

Pääasia on kuitenkin, että ollaan oppilai-
den asialla ja jos jokin asia vanhempia
pinaa, Vanhempaintoimikunta voi ottaa
asian eteenpäin viennin hoitaakseen.

Vanhempaintoimikunnan toiminta on
vapaamuotoista ja kokouksiin saa tulla,
vaikkei Vanhempaintoimikuntaan kuului-
sikaan. Mielellään otetaan uusia ideoita
vastaan ja apukäsiä mukaan toimintaan!

Vanhempaintoimikunta lukuvuon- na 2018-2019:

1. Ik Nina Allonen ja Maaret Tölli, 2. Ik
Kaisa Koli ja Heli Kamila, 3. Ik Nelli Touru
ja Marjo Hietanen, 4. Ik Marina Ritschkoff
ja Kirsi Ruotsalainen, 5. Ik Riitta Nord-
gren ja Jan Malmberg ja 6. Ik Sanna Si-
pola ja Pia Ollikainen

Puheenjohtajana toimii Nina Allonen, ra-
hastonhoitajana Kaisa Koli. Somevasta-
va on Kirsi Ruotsalainen

OHKOLAN OKA RY

Ohkolan Oka on perinteikäs 90-vuotias
oman kylän urheiluseura, joka järjestää
sekä viikkotoimintaa että urheilutapahtu-
mia kaikenikäisille ympäri vuoden. Urhei-
lutoiminta pyörii täysin talkoovoimin, ja
talkoovoimin pidetään huolta myös Oh-
kolan koulun kaukalosta ja pururadasta
sekä kylän laduista. Okan suurin yksit-
täinen tapahtuma on jo sekin keski-ikäi-
syyden saavuttanut Ohkola-hölkä, joka
järjestetään heinäkuun lopulla.

Yhteystiedot: Pj: Mikko Välimaa,
puh. 040-515 4413,
mikko.as.valimaa@gmail.com
Sähköposti: ohkolan.oka@luukku.com,
facebook@ohkolanoka.fi

OHKOLAN VPK RY

OHKOLAN VPK ry on perustettu v. 1927,
se toimii Keski-Uudenmaan pelastus-
laitoksen alaisuudessa erikoistumisala-
na metsäpalojen sammutus ja myrsky-
tuhojen raivaus. Käytössä on sammu-
tusauto, miehistönkuljetusauto, mootto-
rikelkka ja vene. Palovaatteisto on juuri
saatettu ajanmukaiselle tasolle.

Omat harjoitukset ovat joka kuukauden
1. maanantaina klo 18 palotallilla. Lisäk-
si osallistutaan Mäntsälän kanssa yhteis-
harjoituksiin.

Uudet jäsenet miehistöön ovat tervetul-
leita, normaali kunto ja kiinnostus pe-
lastustoimintaan riittävät lähtökohdaksi.
VPK kouluttaa miehistönsä ja palotallilla
on laitteita kunnon kohentamiseen. Vir-
kistystoimintaakaan ei unohdeta.

Ohkolan VPK ry. Palotalli
os. Eerola-Kortistotie 16 04530 Ohkola

Pj. Juha Halme p. 0400-710353,
sihteeri Arja Alanko p. 044-0188688
email: asko.alanko@pp.inet.fi

OHKOLAN MAAMIESSEURA RY

Puheenjohtaja Ilkka Allonen p. 0400-499 785, varapuheenjohtaja Antti Lepola, sihteeri Eija Hynninen.

Maamiesseura järjestää retkiä ja infotilaisuuksia ajankohtaisista asioista jäsenistölle, lähinnä viljelijöille. Maamiesseura vuokraa astiastoa ja hyötykasvikuivuria.

OHKOLAN MARTAT RY

Martta-toimintaa Ohkolassa vuodesta 2002

Martta-järjestö syntyi vuonna 1899 Lucina Hagmanin aloitteesta. Kansallisen heräämisen, naisasialiikkeen ja kansanvalistustyön nostaessa päätään naisyhdistys otti asiakseen parantaa kotien aineellista ja henkistä hyvinvointia. Edelleen järjestö toimii kotitalousneuvontajärjestönä ja Martat hyvän ja kestävä arjen osajoina. Näin myös Ohkolassa. Ohkolan martat kuuluvat Uudenmaan Marttoihin ja meitä on noin 30. Kokoonnumme keskimäärin kerran kuussa ja olemme kiinnostuneita hyvinvoinnista, luonnosta, kulttuurista, käsitöistä ja ruoanlaitosta. Järjestämme jäsenillemme illanviettoja, luentoja ja kursseja sekä käymme retkillä ja tapahtumissa kulloisenkin mielenkiinnon ja tarjonnan mukaan. Tämän vuoden toimintakalenteristamme löytyy monipuolisesti retkiä ja tapahtumia, mm. "Tuo tullessas - vie mennessäs" -kierrätystapahtuma Nuorisoseurantalolla. Tapahtumissamme on aina hauskaa ja tekemisen meininki! Lisää toiminnastamme voit lukea Facebookista ja meidät tavoittaa osoitteesta ohkolan.martat@gmail.com. Hyvä arki kuuluu kaikille.

OHKOLAN DIAKONIA- JA LÄHETYSTOIMIKUNTA

Ohkolassa on ollut diakoniatoimintaa jo yli 70 vuotta. Se alkoi myyjäisillä ja arpajaisilla, joilla kerättiin rahaa ja erilaisia tavaroita tarpeessa oleville. Sitten toiminta oli lähinnä päiväpiirejä, joissa järjestettiin myös arpajaisia. Tuotolla avustettiin lähetystyötä oman kylän lähetin kautta. Nykyisin diakoniatoimikunta järjestää eläkeläisten virkistyspäiviä, joihin kylän vanhempi väki kokoontuu kerran kuussa ruokailemaan, laulamaan ja seurustelemaan. Virsilauluiltoja järjestetään neljä kertaa vuodessa. Virkistyspäiviä on järjestetty jo 22 vuotta.

pj. Eeva Patronen, puh. 050 3722 259,
sihteeri Raija Hannula

OHKOLAN METSÄSTYSSEURA RY

Ohkolan metsästysseura on toiminut yli 60 vuotta. Metsästysseuran puheenjohtaja on Tero Rantanen, ja sihteeri Jouni Allonen. Metsästysseuran ja Nuorisoseuran yhteistyöllä toimii myös Ohkolan Eräkerho jota vetää eräkummi Tapio Rantanen

HYÖKÄNNUMMEN ASUKASYHDISTYS RY

Pj. Miia Linna,
sihteeri Terhi Tammela,
yhteydenotot sähköpostitse
hyokannummi@gmail.com



Asukasyhdistys järjestää nuorteniltoja ja vaikuttaa asuinalueen asioihin.

Asukasyhdistys kerää vapaaehtoista kannatusmaksua 5€, jonka voi maksaa tilille Keski-Uudenmaan Osuuspankki FI05 5092 3020 0087 61, viite 233. Kannatusmaksulla kustannetaan mm. nuorten iltatoiminnan kustannuksia. (Iltapala ja askartelutarvikkeet).

HYÖKÄNNUMMEN KOULUN VANHEMPAIN- TOIMIKUNTA RY

Puheenjohtaja Mirva Takalo
Tavoitteemme on että jokaisella luokalla on vähintään yksi edustaja VTK:ssa. Näin luokan lasten ja vanhempien ääni saadaan kuuluville. Yhteydenotot vanhempaink@ gmail.com.

Tukee ja kannustaa toiminnallaan koulun oppilaita elämykselliseen oppimiseen.

Vanhempaintoimikunta haluaa toiminnallaan vaikuttaa päätöksentekoon, jotta tämä elämyksellisyys toteutuu.

Toiminnalla kehitetään samalla myös Hyökännummen alueen viihtyvyyttä.

HYÖKÄPARTIO SIIRTYI KELLOKONTIOIHIN

Hyökännummella toimiva, pieni partiolippukunta Hyökäpartio on syksystä 2018 alkaen tehnyt tiivistä yhteistyötä Tuusulan puolella Kellokoskella toimivan partiolippukunnan, Kellokontioiden kanssa. Syyskaudella Hyökäpartiolla ja Kellokontioilla oli mm. yhteinen viikonloppuleiri ja itsenäisyyspäivän juhla. Ohjaajien vähäisyyden vuoksi Hyökännummen kerhotalolla on kokoontunut tänä toimintakautena vain yksi sudenpentulauma, eli 7-10-vuotiaiden partiolaisten ryhmä. Yli 10-vuotiaat on ohjattu menemään Kellokontioiden ryhmiin, jotka kokoontuvat nykyisin Kellokosken koululla. Tam-

mikuussa yhteistyötä päätettiin tiivistää niin, että kaikki Hyökännummella partiota harrastavat erosivat Hyökäpartios- ta ja liittyivät Kellokontioiden jäseniksi. Näin Hyökäpartio yhdistyksenä laitettiin tauolle, mutta sitä ei kuitenkaan lakkautettu. Sudenpentulauma jatkaa kokoon- tumisiaan kevätkauden 2019 loppuun asti Hyökännummen kerhotalolla, vaikka kaikki ovatkin nyt virallisesti Kellokontioiden jäseniä. Partioharrastuksesta kiinnostuneet, kaikenikäiset lähialueen asukkaat voivat ottaa yhteyttä Kellokontioihin ja kysyä sieltä itselleen sopivaa ryhmää. www.kellokontiot.fi,

SIRKUS SIRIUS RY

Pj. Jukka Juntti, sihteeri Anni Pietala, www.sirkussirius.fi, sirius@sirkussirius.fi. Puh: 045 641 5006 Opetusta lukuunottamatta Sirkus Siriuksen toiminta hoidetaan talkoohengessä, vapaaehtoisvoimin. Yhteydenotot ensijaisesti sähköpostilla. Puhelimeen vastaamme mahdollisuuksien mukaan.

Sirius esiintyy tilauksesta.
Kysy lisää: keikat@sirkussirius.fi

Sirius Ohkola toimii kolmessa tilassa: Ohkolan koululla, Hyökännummen koululla sekä Ohkolan nuorisoseurantalolla. Sirius Lahti toimii Koulutuskeskus Salpauksen tiloissa.

KYLÄKOKOUS 20.1.2019

Teksti: Eija Hynninen

Kokouksessa esiteltiin Kyläkyselyn tulokset ja palkittiin Vuoden teko 2018.

Lyhyt yhteenveto kyläkyselystä

Kyselyn vastauksia hyödynnetään Kyläsuunnitelman laadinnassa. Tässä tulokset lyhyesti: Vastauksia saatiin 64 kpl. Vastaajat olivat iältään 9 -77 vuotiaita. Lisäksi Ohkolan koululaiset olivat antaneet omia arvokkaita ajatuksiaan kylätoiminnasta.

Kouluarvosanalla (4-10). Harrastusmahdollisuudet 8, palvelut 5, kylähenki 8, maisema 9.

Suurin osa vastaajista on aina asunut Ohkolassa. Perusteita tänne muutolle ovat mm. hyvä rauhallinen tontti, kyläkoulu, ympäristö, paluu juurille ja sopiva hinta kodille.

Moni tuntee ainakin naapurit. Harrastusten ja koulun kautta tulee ystävyys-suhteita. Vanhempi väki ei enää tunne kyläläisiä.

Toimivina asioina kylällä pidettiin koulua, naapuriapua, harrastuspiirejä ja tiedottamista. Hyvä henki. Lapsista huolehtiminen, Oka, luistinarata, yhteisöllisyys, latuverkosto, kesäteatteri, nuorisoseurantalo, kylälehti, facebook ja nettisivut.

Kehittämistä vaativat tien varsien hoito, bussipysäkit, tiedottaminen tarpeek-

si ajoissa, julkinen liikenne, viemäri- ja vesijohtoverkosto, koulun piha ja leikki-alue, nuorille tekemistä, palvelut ja harrastajia lisää toimintaan.

Kiireellisimpiä hankkeita ovat kesäteatterin kattaminen, julkisen liikenteen kehittäminen, koulun leikkialueen parantaminen, kouluteiden turvallisuus, joen kunnostaminen ja kylätien varsien siisteys.

Huolenaiheina koettiin Ohkolan koulun säilyminen, maalaismiljöön säilyminen, teiden kunto – ajonopeudet ja valaistus. Ilmastomuutos. Lisääntyneet murrot.

Kymmenen vuoden päästä Ohkolan toivotaan olevan elinvoimainen, aktiivinen maalauskylä, jossa tyhjä talot ja tontit ovat asuttuja. Paljon lapsiperheitä. Liikkuminen julkisilla olisi mahdollista. Paikkana missä voi nähdä tähtiä. Luonnonrauhaa. Turvallinen, peltoaukeat säilyvät. Rivitaloa toivottiin. Vireä maalauskylä, jossa olisi elintarvikeliikettä, katettu kesäteatteri ja yhdessä tehtäisiin jokin kylätapahtuma. Vapaaehtoistoimintaa olisi koordinoimassa työntekijä – toimisto olisi seuratalolla.

Taksia, elintarvikeliikettä, iltapäiväkerhoa lapsille, perhepäivähoitoa, toimivaa julkista liikennettä ja kylätalkkaripalvelua toivottiin.

55 % vastaajista ei halua toimia seuroissa, 45 % haluaa olla mukana vapaaehtoistoiminnassa. Suurin osa haluaa olla mukana harrastajana 53 %, talkoolaisena 35%, ohjaajana 7% ja ohjaajakoulutusta toivoo 5%.

Toimintaa pidettiin monipuolisena, kansalaisopiston kursseja toivottiin lisää. Nuorille toivottiin lisää aktiviteetteja omalle kylälle.

Lisätietoa asioista toivottiin koulun kautta, metsästysseuran jäsenyyttä toivottiin, paikallislehden (Mäntsälän), facen, netin ja ilmoitustaulun sekä kylälehden kautta. Seuraesittelyjä toivottiin kylälehden ja nyt tässä lehdessä ne sitten jo ovatkin aukeamalla 8-9.

Moni vastaajista on itse jo aktiivinen, mutta talkoisiin moni vastaaja ajatteli, että voisi aktiivisemmin osallistua.

Kylälle toivottiin luontopolkua, polkuverkostoa, viitoitusta luontokohteisiin, kahvilaa, kuntaa mukaan toimintojen järjestämiseen, kyläjuhla / tapahtumaa, uusia ihmisiä mukaan toimintoihin, koululle leikkipaikka / kuntoilupaikka (ulkovalineet!). Kyläkauppaa, joen kunnostamista ja Työväentalon tontin kunnostamista toivottiin. Ohkola on pieni ja idyllinen kylä, pidetään se sellaisena.

EDUSKUNTAVAALIT HUHTIKUUSSA

Tänä vuonna on eduskuntavaalit su 14.4.2019. Ennakoon voi äänestää missä tahansa ennakkoäänestyspaikassa 3.-9.4.2019. Alueemme äänestyspaikka on Ohkolan Koulu. Varsinaisena äänestyspäivänä Ohkolan koululaiset järjestävät vaalikahvilan. Äänestämällä voit vaikuttaa.

Ohkolan sanomien jakelualueelta on yksi ehdokas – Satu Lampi kirjoittaa:

Olen 49-vuotias yrittäjäperheen tytär, kahden koululaisen vuoroviikkoäiti ja kaksi bostoninterrieriä omistava vanhempi rikoskonstaapeli. Mäntsälässä olen asunut vuodesta 2002 alkaen ja kuntapolitiikassa olen ollut mukana vuodesta 2017. Liikenevällä vapaa-ajalla käyn tanssikursseilla ja lavatansseissa. Olen aikoinani tahtanut myös Ohkolan kyläsanomia.

Mielestäni eduskunnassa päätöksenteossa on menty liian kauas todellisesta elämästä. Uskon, että työkokemukseni myyjänä, tarjoilijana, eläintenhoitajana sekä maatalouslomittajana (Töysän ja Pornaisten kunnat) antavat perspektiiviä päätöksentekoon. Poliisina olen ollut yli

18 vuotta. Vuodet 2010 - 2016 Ulkomaa-laispoliisissa toivat hyvän käsityksen järjestelmästä ja sen vioista.

Demokratia ja yhteiskunta nojaavat lakeihin, sääntöihin ja hyviin käytöstäpoihin. Päätöksenteossa on ajateltava kansan etua. Ammatissani olen oppinut tosiasioiden menevän mielipiteiden ohi inhimillisyyttä unohtamatta. Vaalipuheissa pitää olla rehellinen.

Vaaliteemojani ovat turvallisuus kaikille, hyvinvoiva kansalainen sekä työ ja yrittäjyys nousuun. Mielestäni kansainvälisyys ei tarkoita omista arvoista, identiteetistä, itsenäisyydestä ja turvallisuudesta luopumista. Suomalaisuus ei ole häpeä. Työperäinen maahanmuutto, opiskelu tai avioliitto Suomea tukevia tapoja muuttaa tänne. Kaikkien velvollisuus on noudattaa Suomen lakeja. Keu-Soten

tulisi järjestää valvontaryhmä, mikä tehtävänä olisi tehdä tarkistuksia sekä yksityisillä että kunnallisilla palveluntuottajilla. Vanhemmat ihmiset ovat luoneet lapsillemme tulevaisuuden, heistä molemmista pitää pitää huolta. Työn tekemisen on oltava aina kannattavaa, eikä työmatkoja saa tehdä enää vaikeammaksi ja kalliimmaksi. Työpaikkojen pitäminen Suomessa ulkomaiden sijaan on tärkeää.

Lisää ajatuksiani löydät nettisivuiltani www.satulampi.com ja Facebookista <https://www.facebook.com/eduskuntavaaliehdokas.ps.satulampi>.



SIRKUS SIRIUKSESTA MAAILMALLE

Sirkustaiteilijat Anni (27v.) ja Nelma (22v.) Pietala harjoittavat sirkusta amatikseen. Kipinä temppuiluun ja sirkukseen syttyi jo aivan pienenä, kun siskokset aloittivat harrastuksen Ohkolan Sirkus Siriuksessa vuonna 2002. Silloin sirkuskerhoa veti sen perustaja Ka-

rita Laisi. Vuosien varrella opettajakunta on vaihtunut sekä kasvanut ja nykyisin siskokset kuuluvat myös itse opettajatiimiin.

Vuosien harrastamisen jälkeen oli tytöille selvää, että rakkaasta harrastuksesta oli saatava ammatti. Molemmat

suorittivat kolmivuotisen sirkusartisti-
linjan Koulutuskeskus Salpauksessa, Lahdessa. Anni valmistui vuonna 2015 ja pääsi suoraan koulun penkiltä esiintymään kesäksi Sirkus Finlandiaan. Nelman opinnot päättyivät keväällä 2018 ja hän on ehtinyt esiintymään jo mm. Norjan Kristiansandissa huvipuiston sirkuksessa sekä Viking Line M/S Amorellalla. Yhdessä siskokset esittävät pariakrobatiaa, yksipyöräilyä ja tikastasapainoilua. Molemmilla on myös soololajit, Anni tekee löysää nuoraa ja Nelman lajina on jalkajongleeraus.

Nyt tytöt tuovat esityskokonaisuutensa Sirkus Spektaakkelin Ohkolaan, sinne mistä kaikki alkoi. Tässä koko perheelle suunnatussa esityksessä nähdään heidän lisäksi myös kolme muuta sirkusammattilaista, tiukan nuoran erikoistaitaja Sini Napari, sekä Passiili duo Kanerva Keskinen ja Anssi Kolehmainen, jotka taitavat kaikenlaisten välineiden jongleerauksen. Esitys on nähtävissä Ohkolan Nuorisoseuratalolla 2 - 3.3. Liput kannattaa varata ajoissa osoitteesta sirkusspektaakkeli(at)gmail.com, sillä paikkoja on rajoitetusti! Lisätietoa löytyy tyttöjen nettisivuilta <https://pietala.com/sirkusspektaakkeli/>.



Kuva Katri Saarela

TEHTAAN KIRPPIS



Tehtaan Kirppiksen toiminta käynnistyi avajaisilla toukokuussa 2018. Kellokosken Ruukin, historiaa humisevalla alueella, tuumasta toimeen ja yrittänyttä ei laiteta - mentaliteetilla. Haastavin paikka on todennäköisimmin ollut liiketilojen siistiminen ja korjaus. Vuonna 1938 valmistunut kiinteistö, jonka yhtenäistä tilaa oleva alakerta, oli toiminut vuoteen 1979 saakka tehdas- sekä tuotantotilana ja tämän jälkeen ollut varastona taikka tyhjillään, oli aika herättää henkiin, elämään taas. Tilan siivoaminen vuosikymmenien aikana kertyneestä pölystä ja noesta oli kuitenkin todellinen ponnistus. Pintojen kunnostaminen, vanhaa kunnioittaen sekä pöytien rakennus ja maalaus oli puolestaan luovempi prosessi jossa sai antaa ns. flow:n viedä. Nyt 320m2:n tila on siisti ja yllättävä, värikäskin. Ruukin alueella toimii myös monia muitakin per-



soonallisia pienyrityksiä, käsityöläisiä ja taiteilijoita.

Kirppiksellä on 89 vuokrapöytäpaikkaa, lasten leikkihuone ja tilaa, jossa istuskella kahvilla, flipperikin löytyy. Todennäköisesti Kellokosken ja Ruukin alueen pitkästä historiasta juontuen, kirppiksen asiakkailla on usein vuokrapöydissään myynnissä erikoisia, vanhoja esineitä, -työkaluja, mummon astiakaapin sisältöä, retroa ja vintagea sekä keräilytavaraa. LP-levyjä, kodin käyttötavaraa, tekstiilejä kaikille ja joka lähtöön, tavarankirjo on valtava, monipuolinen voisi sanoa.

Kirpputorin pöytävarausjärjestelmä toimii netissä, kirppisvaraus.fi - palvelun kautta, luomalla itselleen käyttäjätunnuksen ja rekisteröitymällä Tehtaan Kirppiksen asiakkaaksi voi tehdä pöytävarauksen pohjakarttaa apuna käyttäen sekä hinta-arkkeja tuotteille joita voi tulostaa joko kotona tai kirppiksellä. Palvelu tarjoaa myös mahdollisuuden seurata omaa myyntiä reaaliaikaisesti. Voimme vaihtoehtoisesti myös tehdä asiakastunnukset sekä opastaa kirppistelyssä paikan päällä Vanha Valtatie 190 R11 (lasipalatsi). Tarkemmat ohjeet ja hinnasto löytyvät osoitteesta kirppisvaraus.fi, Tehtaan Kirppis ja tiedustella saa puhelimitse, soittamalla tai tekstiviestillä numerosta 045 150 4008 sekä sähköpostitse info@tehtaan-kirppis.fi, mainittakoon sitten vielä, että kirppis löytyy myös facebookista, instagramista ja world wide webistä. Tehtaan Kirppis on avoinna ti - pe klo 10 - 18, la - su 10 - 15, maanantaisin suljettu.

Kirpputori on kierrätystä parhaimmillaan ja samalla askel kohti vihreämpää tulevaisuutta.

Tervetuloa Tehtaan Kirppikselle!

KOTIAPU IKÄIHMISSILLE, PERHEILLE JA YRITYKSILLE

**KOTIPALVELUT
EML-Yhtiöt Oy**

Marja-Liisa Eskelinen
Puh. 050-5321827
marjalisaeskelinen@hotmail.com

AAA®
Korkein luottoluokitus
*Bisnode 2017

Luotettavaa ja Ystävällistä Kotipalvelua Vuodesta 2004, AAA-Luottoluokitus.

TARVITSEEKO...

- puutarhakoneesi korjausta?
- kiinteistösi huoltoa?
- pihasi kesä- tai talvi-kunnossapitoa?
- takkasi polttopuita?

SOITA: 0400 710 353
Juha Halme

**KULJETUS & MAANRAKENNUS
RAUTAMA OY**

Pietarinojantie 87, Ohkola
puh. 040 542 6383, jani.rautama@gmail.com

**NIEMEN
REMONTTIAPU OY**

Arto Niemi
050-3838 162
04530 Ohkola

AMJ Lainio Oy

- soratoimitukset
- vaihtolavoja
- maansiirtokuljetukset

puh. 0400 607439 / Arto
0400 997 559 / Marko

PS-Bussi oy Tarvitsetko
Tilausliikennepalvelua?

Hoidamme myös retki- ja matkapaketit koti- ja ulkomaille.

PS-Bussi oy
Puh. (09) 292 1122, 0400 453 490
Into Saarinen ja Arto Peltomäki

Tulisijamuuraukset ym. rakennustyöt

Timo Salminen T:mi

Aittomäentie 29, 04530 OHKOLA
puh. 040-515 5959
timo.salminen@msoynet.com

"Ei ne turhaan kehu"

Rakentamista ja remontointia
Tmi Juuso Hynninen
040 592 5514

Cherif Tervetuloa

**PERHE:
ravintola**

Cherif

Jo vuodesta 1994

puh. 09-284 994 www.ravintolacherif.fi

Vuokraamalla helposti herkkua ja huvia

Kiivaa Juhlisiin

• www.kivaajuhlisiin.fi •
• katja.heikkinen@kivaajuhlisiin.fi •
p. 044 5569934 • Linjatien 199B, 04500 Kellokoski

* tilat juhliin ja koulutuksiin
* höyry- savu, ja infrasauna
* turvehoitoja ja fysioterapiaa
* luomumarjoja ja -mehua

www.kortistontila.fi

Koskikello Oy
04500 kellokoski

puh. (09) 284 570

Kello- ja kulta-alan sekä lahjatavaroiden erikoisliike
Luotamme laatuun

OHKOLALAISTEN MM-TASON URHEILIJOIDEN TERVEISET

HIIHTOSUUNNISTAJA SIIRI SAALO

Marraskuusta alkaen aika tähän päivään on kulunut nopeasti urheilun siivillä. Kausi 2018 / 19 on hujautanut jo puoliväliin. Aloitin säännöllisen kilpailemisen joulukuussa vaikka kauden avaus olikin jo marraskuun alussa Rovaniemellä. Siellä Suomen Cupin sprinteissä oli tuloksena mielestäni erinomainen kahdestoista sija.

Olen kilpaillut alkukaudesta aiempia vuosia enemmän. Jo kaisena viikonloppuna on ollut kaksi tai kolme hiihto- tai hiihtosuunnistuskisaa. Molempien lajien tekeminen on tulostenkin

mukaan sujunut hyvin. Kesän ja syksyn onnistunut harjoittelu on vienyt eteenpäin kaikilla osa-alueilla.

Terveenä pysyminen sekä onnistuneet leirit niin koti- kuin ulkomailla ovat mahdollistaneet hyvien ja tehokkaiden harjoituspäivien määrän lisäämisen ja tehojen noston.

Matkustamista on kertynyt tuttuun tyyliin. Loka- ja marraskuun olin lukiossa Rovaniemellä. Hiihtosuunnistuskisoja on ollut katsastukset Ylitorniossa sekä muita kisoja eteläisessä Suomessa.

Hiihdon katsastuskilpailut olivat Pyhäjärvellä ja Imatralla. Parhailta tuntuja onnistumisia on Vantaalla tammikuussa hiihdetyn Suomen Cupin henkilökohtainen viisi kilometriä sekä viesti vapaalla. Viestin aloitusosuudella nousin takaa viidennelle sijalle vaihtoon. Helmikuun ensimmäisessä viikonvaihteessa Imatralla olin naisten yleisen sarjan sprintin SM-kisojen kahdeksastoista.

Haasteellisia ja vaikeita ratoja tarjosi kolmen kilpailun Nordic Junior Meeting Latvian Madonassa.

Sijoitukset olivat hyvät, olin toinen, ensimmäinen ja toinen. Kyseessä on nuorten maaottelu ja Pohjoismaiden mestaruuskilpailu. Vauhtireserviä tuntuu olevan mutta suunnistuksen sujuvuudessa on parantamisen varaa.

Kausi jatkuu tästä eteenpäin yhtä tiiviinä. Pääkilpailuja ovat oman ikäluokan SM-hiihdot ja poikkeuksellisesti vasta maaliskuun puolen välin jälkeen Ruotsin Piteässä järjestettävät hiihtosuunnistuksen MM-kisat. Sileän viimeiset SM-kisat ovat huhtikuun puolella.



Kuva Heimo Hellsten

ALAMÄKILUISTELIJA MIRKO LAHTI

Mirko Lahti on ohkolalainen alamäkiluistelija. Hän on voittanut nuorten maailmanmestaruuden vuosina 2017 ja 2018. Hän on kilpaillut alamäkiluistelun MM-sarjassa vuodesta 2015 lähtien.

MIRKO LAHDEN TERVEISET KOTIKYLÄÄN

Kausi pyörähti käyntiin Japanissa joulukuun alkupuolella. Siellä nappasin ensimmäisen miesten finaalisijoituksen (4.) Nyt kun en enää kisaa junnuissa, on tavoitteena miehissä sijoittua podiumille (= palkintokoroke) kaikissa kisoissa. Japanissa se jäi 5 sentin päähän. Seuraava kisa oli Itävallassa jossa semifinaalissa kaaduinkin ja lopullinen sijoitus oli 5. 19 -20.1 oli Suomessa Rautalammilla kauden eka kilpailu jossa kaikki MM - sarjan laskijat olivat myös mukana. Sain napattua siellä ensimmäisen palkintopallipaikan (2.) Tätä juttua kirjoitan 26.1 Venäjällä Pietarissa jossa kilpaillaan uutta atsx500 sarjaa. Tämän jälkeen seuraavana viikonloppuna Jyväskylässä (Tiukassa kisassa Hopeaa!) ja sitä seuraavana Bostonissa kauden isoimmat kilpailut. Kausi jatkuu sen jälkeen vielä Minnesotassa ja Kanadan Quebecissä. Kuukauden reissu on tuolloin jenkeissä. Kausi lopetellaan Suomessa vielä SM - kisoihin 9.3 Jyväskylässä.





Juhlapalvelu Catya's Catering Oy

Kati Virolainen
Puustellintie 10, 04660 Numminen

050-343 4341 • asiakaspalvelu@catyas.fi • www.catyas.fi
Sinun juhlas on minun juhlan!

HIERONTA HERCAMER & JALKAHOITOLA KALEVALAINEN JÄSENKORJAAJA

KIRSI PYYHTIÄ

040 7350 121

www.hierontahercamer.fi

Vanha Valtatie 197

Kellokoski

- Auton renkaiden vaihto ja säilytys
- Puiden kaato, puiden/risujen ajo
- Polttopuiden teko paikan päällä

Olli Rautasuo, ohkola
puh. 040 5936234

KOULUTETTU KIROPRAKTIKKO SAMPO LAISI D.C.

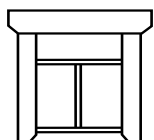
(DOCTOR OF CHIROPRACTIC)

PÄÄ-, NISKA- JA HARTIASÄRYT
YLÄ- JA ALARAAJAKIVUT, ISKIASKIVUT

Mäntsälä

PUH. (019) 687 1513

Helsingin vastaanotto: Vuorikatu 6 A 9, 00100 Hki, p. (09) 622 1810



OK-IKKUNA

JOUNI ALLONEN
040- 719 8922

Vanha Yhdystie 17, 04430 Järvenpää
jouni.allonen@ok-ikkuna.fi
www.ok-ikkuna.fi

IKKUNAT • OVET • SÄLEKAIHTIMET

Portturi - Kampaamo Valo

Ekokampaamo Kauneushoitola

Säällintie 1A 04500 Kellokoski • p. 045 869 3343 • www.portturikampaamovalo.fi

K Supermarket

KELLOKOSKI

Vanha Valtatie 189, 04500 Kellokoski, puh. 09-2790760 • Palvelemme: ma-la 8-21, su 10-21

lepotila

Pauliina Paasila
Koulutettu hieroja

040-730 9563
pauliina@lepotila.net

Pihlajatie 2, 04480
Haarajoki, Järvenpää

Klassista hierontaa • Hermorata hierontaa • Intialaista päähierontaa



KUKKA • PUUTARHA • HAUTAUSPALVELU



JÄRVENPÄÄN
KUKKATALO

Alhotie 6, Järvenpää
Puh. 09-279 7070

www.jarvenpaankukkatalo.fi

Palvelemme ark. 8-20,
la 8-18, su 9-18
Tervetuloa!



PARTURI-KAMPAAMO

**HIUS
SISKO**

Ekokampaaja Sisko

Asemakatu 4,
Järvenpää
Puh. (09) 279 3550

Itsellesi aikaa voita,
tule käymään
taikka soita!

Arkeen ja juhlaan



Yksityisille ja yrityksille

Sisko Mulari
p. 040 589 5240
sisko.mulari@jubilant.fi
www.jubilant.fi

SÄHKÖPALVELU Malmberg Oy

Sähköasennukset / Korjaukset

P. 010 320 9770 Jani Malmberg

info@sahkopalvelumalmberg.fi

VAIHDA MUKAVAMPAAN

Autamme sinua kodin vaihtoasioissa, olit sitten aikeissa myydä tai ostaa asunnon.



Järvenpää, Mäntsälä, Pornainen, Kerava | www.spkoti.fi | www.saastopankki.fi
Janne Suuronen p. 040 500 5913 | Hanna-Kaisa Malmberg p. 045 168 9699

HMK-Kylmä Oy

– kylmäkoneiden asennus ja huolto
– ilmalämpöpumput

Mikko Karjalainen, Ohkola
p. 040-737 1645 www.hmk-kylma.fi

PARTURI-KAMPAAMO HIUSHUONE

p. (09) 284 325
Vanha Valtatie 208
04500 Kellokoski

Sähkö WIISI Oy

Ammattitaitoista sähköurakointia,
huoltoa, kunnossapitoa..

040 529 7893
mika.nurmimaki@sahkowiisi.fi
www.sahkowiisi.fi



Timurak Oy

Rakennuspalvelu

Sisä- ja ulkosaneeraukset

Reino Nyqvist

reino.nyqvist@gmail.com

0400 808 473

Linnails
MIIA LINNA

Manikyyrit, geelilakkaukset, rakennekynnet

Ajanvaraus: www.timma.fi/linnails 045-1319969
Linnails somessa: [kynsistudiolinnails](https://www.facebook.com/linnails)



BETONILATTIAT

Harri T. Vilkmann

Ohkola
0400-540 975

PANEELIT, LAUTEET JA LISTAT

lämpökäsitellystä haavasta ja tervalepystä
Markku Saalo p. 040-743 0068

INSINÖÖRITOIMISTO
TEKNOI

RAKENNUSTEN:

- KUNTOARVIOT JA ENERGIAODISTUKSET
- SUUNNITELMAT JA VALVONTA

OHKOLANTIE 257 04530 OHKOLA
seppo.makinen@teknoi.fi, mobile 040-5564939

ELÄINLÄÄKÄRI PIIALIISA TOROPAINEN

- pieneläimet, tuotantoeläimet, hevoset
- ajanvaraukset ark. klo 8-9

puh. 0400-483 994
www.elainlaakaritoropainen.fi

pieni navettapuoti

...jotakin vanhaa, jotain uutta
kotiin tai lahjaksi

Kivistönkulmantie 191, 04530 Ohkola
p. 040 518 9144 | [facebook.com/pieninavettapuoti](https://www.facebook.com/pieninavettapuoti)

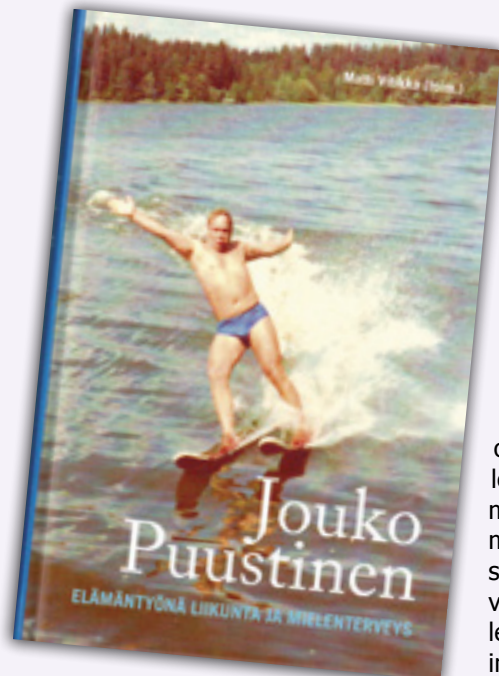
Mainostarra JP Autohuolto JP

Tutustu nettisivuihimme mainostarrojp.com

☎ 0400 492 442

Hirvihaarantie 386, 04680 Hirvihaara
rakennusjahuolto@pp.inet.fi





Ohkolalaisen liikuntaneuvos Jouko Puustisen elämäntyönä on ollut liikunta ja mielenterveys. Uunituore kirja kertoo Jouko Puustisen matkan syntymäkodista ja lapsuuden maisemista, Törnävän mielisairaalan pihapiiristä - mielisairaanhoidajaksi ja liikunnanohjaajan työhön Kellokosken sairaalaan. Täällä Puustinen sai olla kehittämässä liikuntaterapiaa merkittäväksi hoitomuodoksi maamme mielisairaaloihin.

Jouko Puustisen muistelmateos kuljettaa lukijan läpi mielisairaaloiden ja mielisairaanhoidon suurten muutosten seitsemällä eri vuosikymmenellä. Se kertoo lukituissa huoneissa säilötyistä potilaista, jotka pääsevät liikkumaan, harrastamaan, opiskelemaan, matkustamaan ja kokemaan inhimillistä kohtelua.

Muisteluun osallistuvat myös Puustisen kollegat ja ystävät sairaalamailmasta, urheilukentiltä ja potilasmatkoilta aina Jäämerelle asti. Mukana kulkevat koskettavat ja hymyilyttävät tarinat potilaiden elämästä. Kerronnan keskeisiä teemoja ovat ihmisyyys, yhteisöllisyys ja onnistuminen.

Kirjaa voi tiedustella Mimmi Tervoselta p. 044-502 7231



FASKIAT VAIKUTTAVAT IHMISEN TERVEYTEEN

Anne Puranen ja Viivi Kettukangas: *FasciaMethod – terve ja kiinteä keho* (Docendo, 2019)

Ohkolalaisen fysioterapeutin Anne Purasen ja Viivi Kettukankaan *FasciaMethod – terve ja kiinteä keho* on uudenlainen hyvinvointikirja, joka sisältää tietoa, josta ei ole aiemmin suomeksi kirjoitettu.

Jäykkyys, kivut ja kömpelyys haittaavat monen elämää. Sitkeiden vaivojen syy löytyy usein faskioista. Faskioilla eli lihaskalvoilla on suuri rooli kehon ja mielen terveydessä. Oletko kankea ja kömpelö vai jännevä ja vahva?

Faskia on sidekudosta, joka tekee meistä joko kankeita ja kömpelöitä tai jänneviä ja vahvoja. Faskiat ympäröivät lihaksia, luita ja sisäelimiä yhdistäen koko kehon kaikki eri osat toisiinsa. Kyseessä on kudosis, jonka merkitystä kehomme hyvinvoinnille ei ole aiemmin ymmärretty.

FasciaMethod-kirjassa harjoitellaan ja palaututaan uudesta, faskioiden näkökulmasta. Kirjan avulla opitaan hoitamaan, huoltamaan ja harjoittamaan kehoa niin kokonaisvaltaisesti, että mikään kudosis ei jää huomiotta.

Käytännöllisten ohjeiden avulla

päästään lisäämään kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia ja optimaalista suorituskykyä ja samalla kiinteyttämään kehoa. Kirjasta selviää lisäksi monia mielenkiintoisia asioita, esimerkiksi miten laskeutunut jalkaholvi voi vaikuttaa välilevyn pullistuman syntyyn tai että jännittyneet reidet voivat aiheuttaa virtsankarkailua.

Suomalainen *FasciaMethod* näyttää mainetta myös maailmalla: Anne Purasen ja Viivi Kettukankaan kehittämä *FasciaMethod*-liikuntakonsepti on osa yhdysvaltalaisesta United States Sports Academyn koulutustarjontaa.



KIRJASTOAUTO Ohkola-Hyökännummi-Arola -alueella

PARITTOMAT VIIKOT		PERJANTAI	
MAANANTAI		15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5.	
11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 6.5., 20.5.		TULO LÄHTÖ	
Lindfors, Rauhalantie 35	15:10 15:30	Arola, koulu,	
Savilahti, pk, Tasalantie 3	15:50 16:10	Arolan kylätie 1	11:50 12:35
Nummisten tie 770	16:30 16:45	Savilahti, pk, Tasalantie 3	12:50 13:20
Soinintie 2	16:55 17:10		
TIISTAI		PARILLISET VIIKOT	
12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.		KESKIVIIKKO	
TULO LÄHTÖ		6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5., 29.5.	
Ohkola, koulu	17:10 17:50	Ohkola, koulu	TULO LÄHTÖ
Haarajoki, koulu,		Hyökännummi, koulu,	10:10 11:10
Haarajoenkatu 2	18:15 18:45	Nummelantie 9	11:30 13:00

Kirjastoautovirkailija-kuljettaja
p. 040 314 5384, aki.nieminen@mantsala.fi
www.mantsala.fi/kirjasto/kirjastoauto/