



# Friisilän Uutiset 3/2023

## Kesäjuhlat sunnuntaina 20.8.

Friisilän omat kyläjuhlat järjestetään **sunnuntaina 20.8. klo 15-17** Friisilän koululla, Holmanniitynkuja 10. Tällä kertaa osa ohjelmasta viedään koulun sisälle, joten muistathan piipahtaa myös siellä!

Juhliin on tällä kertaa suunniteltu perinteisen buffetin ja lasten juoksukilpailuiden lisäksi

- ★ puuhapisteitä lapsille
- ★ rastisuunnistus
- ★ arpajaiset
- ★ kirjanvaihtopiste (lapsille ja aikuisille), tuothan max. 3 kirjaa
- ★ omakotiyhdistyksellä myynnissä joulukortteja ja historiikkeja
- ★ tähtiesiintyjänä Räppileidit

Aikataulu:

15:00 tapahtuma alkaa  
 15:30 juoksukilpailut koulun hiekkakentällä  
 15:30 alle 5-vuotiaat  
 15:40 5-6 vuotiaat  
 15:50 7-8 vuotiaat  
 16:00 9-10 vuotiaat  
 16:30 Räppileidit esiintyvät (sisällä salissa)  
 17:00 tapahtuma päättyy

## Frisans sommarjippo på söndagen 20.8!

Frisans egna bykalas går av stapeln på Friisilän koulu, Holmängsgränden 10, på söndagen den 20 augusti klockan 15-17.

## Syksyn treenit palaavat Friisilän koululle!

Saimme varattua koulun salin, joten treenit siirtyvät takaisin koululle. Treenit ovat keskiviikkoisin **alkaen 30.8., viimeinen kerta 29.11.** Syyskauden hinta on 75 Euroa ja

sillä voi osallistua molempiin ryhmiin.

Ilmoittautumiset: [tinyurl.com/treenit23](https://tinyurl.com/treenit23)

(Älä maksa treenejä kunnes olet saanut henkilökohtaisen laskun, kokeilemaan voit tulla maksutta!)

## LIHASKUNTOTREENI klo 18.00-18.55

Tehdään kokonaisvaltaisesti eri lihasryhmiä, jotka kehittävät monipuolisesti lihasten suorituskykyä. Tunnilla ei tehdä koreografista askellusta vaan keskitytään tehokkaisiin liikkeisiin joko oman kehon painolla tai välineitä apuna käyttäen. Tunnin aikana on myös ripeämpiä, enemmän sykettä nostavia osuuksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenyttelyistä.

## KEHONHUOLTO 19.00-19.50

Rauhallisempi tunti, jonka aloitamme aina kevyillä alkulämmittelyillä. Ohjelmassa on vaihdellen liikkeitä, joissa keskitytään ylläpitämään ja vahvistamaan kehon liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa sekä niskahartiaseudun ja selän alueen hyvinvointia. Loppuun teemme aina pienet venyttelyt tai joskus käytämme siihen koko tunnin. **Loistava treeni istumatyöläisille!**

Varusteina sisäliikuntaan sopiva asu (ml. sisäliikuntaan tarkoitettut kengät, kehonhuollossa pärjää ilmankin) ja oma jumppamatto. Lihaskuntotreenissä tarvitset joskus käsipainoja sekä jumppakuminauhaa. Kehonhuollossa tarvitset myös joskus jumppakuminauhaa ja toisinaan keppiä (harjanvarsi toimii hyvin.) Aloittaa voi ilman varusteita ja ohjaajalta voi kysellä, minkälaiset olisivat sopivat.

Koulun osoite on Holmanniitynkuja 10, sisäänkäynti pukuhuoneisiin ovesta pääoven oikealla puolella pienen portaikon yläpäässä.

## Vastaa kyselyyn omakotiyhdistyksen toiminnasta

Haluaisimme ymmärtää minkälaisesta toiminnasta te Friisilän asukkaat olette kiinnostuneita, joten keräämme ajatuksia ja ideoita kehittyäksemme. Anna meille hetki aikaasi ja vastaa muutama kysymykseen, *kiitos jo vastanneille!* Kysely on avoinna elokuun loppuun asti.

Kyselyn osoite: [tinyurl.com/2023fin](https://tinyurl.com/2023fin)



Survey for the residents of Friisilä, please spare a few minutes to complete this survey: [tinyurl.com/2023eng](https://tinyurl.com/2023eng)



## Muistutus jäsenmaksusta vuodelle 2023

Friisilän Omakotiyhdistys on kaikkien friisiläläisten yhdistys, toivomme mahdollisimman monen talouden maksavan 15 euron talouskohtaisen jäsenmaksun.

**Saaja: Friisilän Omakotiyhdistys ry**  
**Tilinumero: FI37 8020 4710 0392 73**  
**Viite: 1601**  
**Summa: 15 EUR**  
**Eräpäivä: heti**

## Puutarhavinkkejä

Muistathan, että on meidän asukkaiden vastuulla pitää teiden vierustat siisteinä siten, että tonteillamme kasvavat pensaat, puskat, puiden oksat jne. eivät estä hyvää näkyvyyttä tai hankaloita jalkakäytävän käyttöä!

Tonteilta syntyvää puutarhajätettä ei saa siirtää kaupungin maille, vaan tontin omistajan pitää itse huolehtia sen prosessoinnista.

Muistathan myös kerätä omenat pois, älä jätä niitä maahan rottien houkuttimeksi. Tarjoa omenoita, ja muutakin puutarhan satoa mitä et

tarvitse, vaikkapa naapurille! FB-ryhmä toimii tähän tarkoitukseen mainiosti.



Kiinnostaako kompostointi? HSY järjestää ilmaisia kompostointikursseja ainakin 29.8., 6.9., 11.9. ja 14.9.2023.

Lisätietoja: <https://tinyurl.com/kompostointi>

## Siivoustalkoot pidettiin maanantaina 8.5.2023

Perinteiset Friisilän kevättalkoot järjestettiin 8.5.2023. Talkoissa oli n. 70 osallistujaa. Roskia kertyi suhteellisen vähän, mikä toivottavasti kertoo siitä, että pidämme jatkuvasti Friisilän siisteydestä huolta.

Talkoot päättyivät Palokaivon puistoon, jossa omakotiyhdistys tarjosi kaikille talkoolaisille Fillarihodarin vegaaniset hodarit sekä juotavaa.



*Hodarijono Palokaivon puistolla*

## Frisansin kartanon retki oli maanantaina 29.5.23



Frisansin kartanokävely keräsi parikymmentä innokasta retkeilijää. Ilahduttavasti kävelyllä oli mukana friisiläläisiä varsin leveällä ikähaitarilla, ns. vauvasta vaariin.

Kävelyn aikana käytiin läpi kartanon ja lähialueen historiaa, katseltiin vanhoja kuvia ja kuultiin hauskoja tarinoita. Oppaana retkellä toimi kartanossa aikoinaan asunut Seppo Ketola. Kävely päättyi Friisilän kioskille, jossa omakotiyhdistys tarjosi osallistujille sämpyläkahvit.



*Kartanon päärakennuksen jäänteet*

## Pikku-uutisia Friisilästä ja läheltä

### → **Kuitinmäen koulun väistö ohi**

Kuitinmäen koulun alakoulun uusi rakennus on valmistunut ajallaan, ja kahden vuoden ajan väistötiloissa operoinut alakoulu aloittaa elokuussa toiminnan upouudessa rakennuksessa.

### → **Matinkylän lukio aloitti toimintansa**

Matinkylän uimahallin viereen rakennettava lukio aloitti toimintansa 1.8.2023 Kaitaan lukion tiloissa. Opetus siirtyy upouusiin tiloihin niiden valmistuessa tammikuun alussa.

Uudet tilat saivat kyseisen lukion hakijamäärät nousuun, ja keskiarvoraja nousikin viime vuoden arvosta 8,15 tasolle 8,5. Lisätietoa:

<https://www.espoo.fi/fi/matinkylan-lukio>

### → **Joko sinulla on 70-vuotishistoriikki?**

Friisilän omakotiyhdistyksen 70 -vuotishistoriikkia voi edelleen ostaa Friisilän Grillikioskilta 25 euron hintaan. Voit myös laittaa kyselyä yhdistyksen sähköpostiin. Historiikkia tullaan myymään myös yhdistyksen tapahtumissa vuoden aikana, mm. kesäjuhilla.

### → **Muistathan liputtaa!**

Jos pihallanne on lipputanko niin muistathan liputtaa! Loppuvuoden liputuspäivät ovat

26.8. Suomen luonnon päivä

1.10. Miina Sillanpään ja kansalaisvaikuttamisen päivä

10.10. Aleksis Kiven päivä, suomalaisen kirjallisuuden päivä

24.10. YK:n päivä

6.11. Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa Aadolfin päivä

12.11. Isänpäivä

20.11. Lapsen oikeuksien päivä

6.12. Itsenäisyyspäivä

8.12. Jean Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä

<https://intermin.fi/suomen-lippu/liputuspaivat>

### → **Varastetuista pyöristä**

Friisilän FB-ryhmän keskustelujen perusteella näyttää siltä, että viime aikoina polkupyörävarkaudet kylällä ovat lisääntyneet. Poliisilla on niukat resurssit puuttua asiaan, paras keino on ennaltaehkäisy eli lukita pyörät ja pitää ne pois näkyviltä.

### → **Koirankakoista**

Liekö koronan ansiota, että Friisilässä tuntuu kulkevan nyt enemmän koiria kuin koskaan 🐶 Muistathan kerätä koirasi jätökset mukaasi! Meiltä voit myös saada "koirankakka"-tarran, jonka voi laittaa roskiksen kylkeen merkinä, että sinne saa laittaa suljetun kakkapussin. Laita osoitteesi yhdistyksen sähköpostiin niin käymme pudottamassa tarran postilaatikoosi!

*Onko sinulla uutinen, jonka haluaisit vinkata friisiläläisille? Laita viestiä yhdistyksen sähköpostiin!*

## ”Friisilän Uutiset” some news in English

### Friisilä Summer party on Sunday 20.8.

Friisilä's own village party will be held on **Sunday 20 August from 15-17** at Friisilä school, Holmanniitynkuja 10.

### Gardening tips

Remember that it is our responsibility as residents to keep the roadsides tidy so that the bushes, shrubs, tree branches, etc. growing on our properties do not obstruct good visibility or make it difficult to use the pavement!

### Friisilä exercising at Friisilä school

Excercise sessions will be held on Wednesdays from 30.8, with the last session on 29.11. The price for the autumn season is 75 € and you can join both groups:

- **Muscle work out** from 18.00-18.55
- **Body care** from 19.00-19.50

For more information contact:

[friisilaomakoti@gmail.com](mailto:friisilaomakoti@gmail.com)

*This newspaper is composed by The home association of Friisilä and distributed to all the households in the Friisilä area. By paying the annual membership fee (15EUR) you support the activities organized by the association.*

If you have any questions or suggestions for activities, please send mail!

**Rentoa loppukesää toivottaen,**

Friisilän Omakotiyhdistys

[friisila.fi](http://friisila.fi)

[facebook.com/friisilanomakotiyhdistys](https://facebook.com/friisilanomakotiyhdistys)

[friisilaomakoti@gmail.com](mailto:friisilaomakoti@gmail.com)

**Friisilän Omakotiyhdistys ry - The home association of Friisilä – since 1950**



*follow us:*

**Friisilän Omakotiyhdistys ry** – we share important news from around Friisilä, about our association and events in Friisilä.

**Friisilän asukasfoorumi** – share thoughts and items with your neighbors =)



**friisilaomakoti@gmail.com** – send your thoughts, questions or suggestions to us!



[www.friisila.fi](http://www.friisila.fi)