



Friisilän Uutiset 3/2015

Keskinkertainen kesä paranee loppua kohti samalla, kun arki koittaa lomien jälkeen. Palataan kuitenkin hetkeksi viime kevääseen.

Johanna Rotkon 25 vuoden rupeama Friisilän kuntojumpan ohjaajana



Kevään viimeinen jumppa oli 5. toukokuuta. Samalla historian lehti kääntyi, kun Johanna Rotko lopetti ohjaajana.

Päätyönään liikunnanohjaajana Espoon kaupungin liikuntapalveluissa edelleen toimiva Johanna alkoi vetää kuntojumppaa Friisiläläisille naisille tammikuussa 1990 pari kuukautta toisen lapsensa syntymän jälkeen.

Miesten ryhmä alkoi 2000-luvulla jumppa-naisten toivomuksesta, jotta kotiin jääneet miehetkin saataisiin jumppaamaan.

Onko jotain jäänyt erityisesti mieleen?

”Kaikki vuodet ovat olleet rakkaita ja yhteisö on ollut tiivis. Samalla on voinut tavata lasten luokkakavereidenkin äitejä.”

Näistä vuosista kiitollinen Friisilän Omakotiyhdistys ojensi Pro Friisilä -mitalin Johannalle viimeisellä Friisilän jumpparyhmien ohjauksellaan.

Myös viime aikoina Johannan kanssa vuorotellut Soila Saarnio lopetti keväällä. Kiitos hänellekin urakoinnistaan Friisiläläisten hyvinvoinnin eteen.

Tämän syksyn kuntojumppista alempana.

Friisilän Kesäjuhlat 22.8.2015

Kesäjuhlat pidetään Friisilän päiväkodilla, Friisinniityntie 21-23, lauantaina 22.8. klo 13-15. Tänä vuonna on ohjelmistossa mm. seuraavaa:

- Pienimuotoinen nukketeatteri lapsille. Esitysajat ovat 13:30 ja 14:30.
- Saappaanheittoa naisille, miehille, tytöille ja pojille
- Lasten juoksukilpailut. Sarjat 5-6 v., 7-8 v. ja 9-10 v. tytöille ja pojille.
- Tandem-pyörällä ajelua

Kahvia, leivonnaisia ja makkaraa sekä mehua on myynnissä. Arpoja on myös myynnissä ja palkintoja riittää. Perinteinen orkesteri viihdyttää. Kesäjuhlat huipentuvat lopussa herkkukorien arvontaan, johon kaikki arvat osallistuvat.

Kirpputori kesäjuhliissa

Perinteiseen tapaan kesäjuhliin voi tulla pitämään myyntipisteitä. Varaa mukaan oma myyntipöytä.

Kuntojummat alkavat 27.8.

Omakotiyhdistyksen vakiovuoro on alkavalla kaudella torstaisin klo 17-19. Alustavasti klo 17-18 on kevyempi ja klo 18-19 vauhdikkaampi/tehokkaampi kuntojumppa. Molemmat ovat alustavasti sekaryhmiä eli naiset ja miehet voivat tulla kumpaan ryhmään vain. Katsotaan sitten, miten tällainen ryhmäjako toimii. Ilmoittautuminen paikan päällä. Välineinä sisäliikuntaan sopiva asu ja jumppa-

alusta. Jumppia ohjaa monille aiemmilta vuosilta tuttu Anu Salokangas. Jumpat tulevat olemaan monipuolisia ja ohjelmia vaihdellaan. Osallistujien toivomuksia otetaan vastaan. Maksu on muutaman euron per tunti.

Retki Friisinkallion luonnonsuojelualueelle su 30.8. klo 10-12

Espoon ympäristökeskuksen järjestämä retki alkaa Puolarmetsän sairaalan pysäköintialueelta, Puolarinportti 1. Matkan varrella on nousuja sekä laskuja. Reitti kulkee osin ulkoluureitilla osin kallioilla. Kosteutta kestävät jalkineet ja pienet kiikarit mukaan (reitti käy näköalapaikalla). Lähiluontovuoden teema-retki.

Vapaa pääsy. Lisätiedot 09 816 54400, villaelfvik@espoo.fi, <http://www.espoo.fi/luontoretket>

Onnistuneet Kotiseutupäivät 2015

Valtakunnalliset kotiseutupäivät ovat Suomen Kotiseutuliiton ja kotiseututyön vuotuinen päätapahtuma, joilla käsitellään kotiseututyön ajankohtaisia aiheita ja esitellään järjestäjäaluetta. Päiviä on järjestetty vuodesta 1949 lähtien joka vuosi. Tänä vuonna ne järjestettiin Leppävaarassa 6.-9.8.

Ohjelmassa oli mm. Suomen Kotiseutuliiton vuosikokous, keskustelukammareita sekä Kotiseutumarkkinat. Noin 50 eri näytteilleasettaja esitteli toimintaansa Viaporintorilla Sellon vieressä. Espoon museot olivat näkyvästi esillä. Ohjelmaan kuului retkiä sekä Kotiseutu-gaala. Päätöstapahtumana oli Sellossa järjestettävä perhetapahtuma Kotosen kotiseutupäivä.

Jäsenmaksu 2015

Jäsenmaksusta ilmoitettiin Friisilän Uutisten viime numerossa ja eräpäivä oli 16.5. Jos et ole vielä maksanut talouskohtaista jäsenmaksua, mutta haluat olla jäsen, maksun voi edelleen maksaa:

Tilinumero: FI37 8020 4710 0392 73
Saaja: Friisilän Omakotiyhdistys ry
Viite: 2008
Summa: 10 euroa

Jäsenmaksun voi maksaa myös Vepan kioskille.

Jäsenkortti Vepan kioskilta

Espoon Omakotiyhdistyksen Keskusjärjestön EOK:n jäsenkortti toimii myös Friisilän Omakotiyhdistyksen jäsenkorttina ja jäsenmaksun maksanut voi pyytää sellaisen kioskilta. Jäsenkortti on voimassa 05/17 asti.

Jäsenkortti oikeuttaa seuraaviin alennuksiin:

CopyShop Oy, kopiointiin ja digitaaliseen tulostukseen erikoistunut palveluyritys. EOK:n jäsenkortilla 10 %:n alennus.

Op-Puu, puutavara- ja rakennustarvikeliike. Yritys myöntää EOK:n jäsenyhdistysten jäsenille 15–20% alennusta normaalihintaisista tuotteista. www.op-puu.fi

Espoon Starkki ja Puukeskus myöntävät EOK:n jäsenille kanta-asiakaskortin, jolla saa alennukset suoraan kaikista normaalihintaisista tuotteista. Edut ovat voimassa koko maassa. Starkki, Olarinluoma 20 puh. 093 541 2500, Puukeskus Kivenlahti, Ruukintie 4, puh. 020 55 65220. <http://www.starkki.fi/>, <http://www.puukeskus.fi/>

Värisilmä Espoo Muurala myöntää alennuksia tuoteryhmästä riippuen. Myös Viherlaakson Värisilmä on mukana, vaikka on eri yritys kuin Muurala. www.varisilmatoolo.fi

Pientalojen ilmanvaihtokoneiden suodattimet -10 %, www.ilmalinja.fi
Tilattaessa mainittava ”EOK15”

Raksystems Anticimex myöntää EOK:n jäsenyhdistysten jäsenille 6 % alennuksen normaalihintaisista kuntotarkastuksista ja kosteusmittauksista.

Muhevainen myöntää 10 %:n alennukse taimikokoisista puista ja pensaista, perennoista ja siemenistä. Alennus ei koske muita tuoteryhmiä, ryhmäruusuja eikä kampanjatuotteita.

Mukavaa loppukesää ja alkavaa syksyä!
Friisilän Omakotiyhdistys
Antti Pietiläinen, puh. joht.