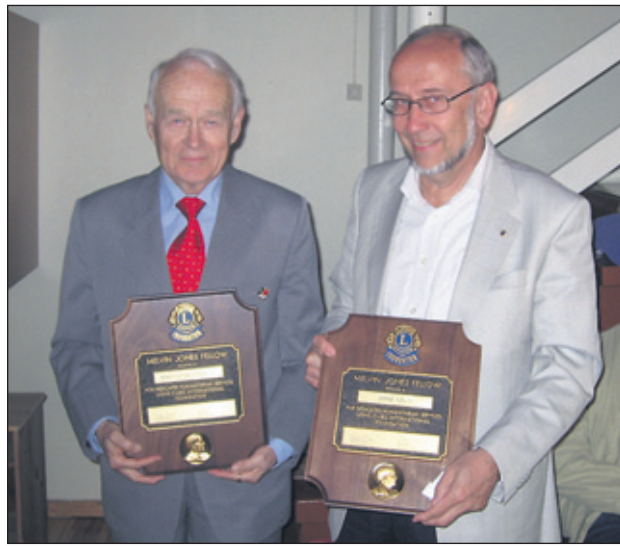


Lions Club Helsinki-Huopalahti – Yhdessä nuorten kanssa

LC Helsinki-Huopalahden kausi 2008–2009 on syyskuussa aloittaneen presidenttimme **Elie El-Khourin** johdolla hyvässä vauhdissa. Kokoonnumme klubi-iltoihimme joka kuukauden kolmas maanantai Huopalahden seurakunnan nuorisotalolla Tönöllä (ja lisäksi pidetään klubin hallituksen kokoukset edeltävän viikon maanantaisin).

Hallituksen muut jäsenet ovat tällä kaudella: I varapresidentti **Hannu Vapaavuori**, II varapresidentti **Risto Tanner**, I sihteeri **Arne Salo**, II sihteeri **Tero Alén**, rahastonhoitaja **Knut Olof Schuman**, klubimestari **Timo Nikunen**, tail twister **Antti Lannamäki** ja past presidentti **Matti Halme**.

Yksi klubimme tärkeim-



Melvin Jones -jäsenet Bengt-Östen Söderlund ja Arne Salo.

mistä palveluaktiviteeteistä on jo useita vuosia jatkunut Huopalahden seurakunnan Nuori-

sokahvila Tönön perjantai-iltaisten vartiovuorojen hoitaminen. Näin järjestämme Huopalahden nuorille tilaisuuden viettää iltaa yhdessä ystäviensä kanssa katsellen TV-ohjelmia, pelaten erilaisia pelejä, mm. pöytätennistä ja keskustellen ystäviensä ja myös meidän Lions-veljien kanssa. Tuemme nuorisotoimintaa myös rahallisesti lahjoittamalla alueen koululaisille kirjastipendejä sekä avustuksia partioliippukunnille, Haagan Eräveikoille ja Suosirreille. Vastapalveluksena saamme nuorilta ja partiolaisilta talkooapua, joululauluesityksiä ja partioteltoja yms. klubimme vuotuisen pääaktiviteetin Joulumetsän järjestelyissämme.

Huopalahden seurakunta järjesti toukokuussa kiitoksiksi nuorisokahvilan valvontatyöstämme klubillemme saunailan Lohirannan leirikeskuksessa. Samassa tilaisuudessa klubi palkitsi kaksi ansioitunutta jäsentään Melvin

Jones -kunniakilvin Arne Salon, joka on klubimme lukuisien aktiviteettien ahkera organisaattori ja todellinen klubihengen innostaja, ja **Bengt-Östen Söderlundin**, joka on edelleen 100% -aktiivi klubin perustajajäsen ja viihdyttää musiikkiesityksillään veljiä ja vieraitamme klubin tilaisuuksissa.

Klubimme on antanut lahjoituksia ja palveluaktiviteettinä maalaustöitä Etelä-Haagassa toimivalle Turvakodille ja näin omalta osaltamme tuomme helpotusta Turvakodin asiakkaiden ongelmiin. Tavanomaiseen klubitoimintaamme kuuluvat esitelmät ja tietokilpailut klubikokouksissa, tutustumiskäynnit erilaisiin yrityksiin ja laitoksiin, yhteiset juhlat, teatterikäynnit ja konsertit jne.

Klubimme tuorein ja samalla nuorin jäsen on **Francis McCarron**, joka "oikein vastaamansa Leijona-kysymyksen jälkeen" hyväksyttiin jäseneksi perinteisin menoin klubi-illassa 20.10.2008. Tällä hetkellä klubissa on kaikkiaan 25 jäsentä. Klubin toimintaan mukaan tulemisesta kiinnostuneet voivat tutustua klubin kotisivuihin tai ottaa yhteyttä presidenttiin tai sihteeriin.

Elie El-Khourin, puh. 050-5959668

Arne Salo, puh. 040-5444962

www.lions.fi/district107-B/HkiHuopalahti/Untitled-Frame-7.htm

Joulumetsässä 14.12.2008 klo 1600 tapaamisiin,

Reijo Lamberg
LC Hki-Huopalahden
tiedotusvastaava



Koulukiusaaminen kuriin

Koulukiusaaminen on nykypäivän kouluissa valittavan yleinen ja sitkeään juurtunut ongelma. Huoli lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta on suuri.

Vaikka tahtoa kiusaamiseen puuttumiseen on löytynyt, ovat tehokkaasti koulukiusaamiseen pureutuvat keinot olleet vähissä. Kouluissa on tarvittu varhaisen tunnistamisen ja tuen taitoja sekä tehokkaita ennaltaehkäiseviä toimintatapoja.

Opetusministerinä yksi keskeisistä tavoitteistani on luoda koulukiusaamiseen nollatoleranssi. Tämän vuoksi opetusministeriö on rahoittaa KiVa Koulu -ohjelmaa, jonka tavoitteena on ehkäistä ja vähentää koulukiusaamista luomalla konkreettisia työkaluja opettajien, oppilaiden ja vanhempien käyttöön. Näihin kuuluvat mm. kiusaamista käsittelevät oppitunnit, kiusaamisen vastaiset tietokonepelit sekä selvittelykeskustelut, joihin ryhdytään kiusaamisen tultua ilmi.

Toimenpideohjelmaan osallistuu lähes 25.000 lasta eri puolilta Suomea. Vastaavan laajuista kehittämissanketta ei ole aiemmin toteutettu missään muualla maailmassa. Kokeilun ensimmäisessä vaiheessa KiVa Koulu -ohjelma on kohdistunut yli 4.000 peruskoulun neljännän, viidennen ja kuudennen luokan oppilaaseen eri puolilla Suomea. Tähän mennessä pääkaupunkiseudulta mukana ovat olleet Mikkolan, Kaivokselan ja Pukimäen koulut.

Palaute kouluilta on ollut erinomaista. Ne osoittavat sekä kiusatuksi joutumisen että toisten kiusaamisen vähentyneen merkittävästi ohjelmaa toteuttaneissa kouluissa. Toistuvasti kiusatuksi joutuvien sekä muita kiusaavien lasten osuus väheni kokeilukouluissa vuoden aikana noin 40 prosentilla. Lisäksi ohjelma vaikutti myönteisesti oppilaiden kouluviihtyvyyteen ja oppimismotivaatioon. Ohjelman tulokset ovat myös kansainvälisesti merkittäviä.

Tänä syksynä vastaava kokeilu on aloitettu 1–3. ja 7–9. vuosiluokilla. Tällä kertaa pääkaupunkiseudulta mukana ovat Karamzinin ja Martinkallion koulut, Tapiolan yläkoulu sekä Helsingin juutalainen koulu. Laajennuksen yhteydessä on Suomen kaikkiin perusopetusta antaviin kouluihin lähetetty kirje, jossa kerrotaan mahdollisuudesta ottaa KiVa Koulu -ohjelma käyttöön 2009. Itse ohjelman kehitystyön on kuitenkin sovittu kestävän aina vuoteen 2010 saakka.

On välttämätöntä, että KiVa Koulu -ohjelmassa sitoutetaan myös vanhemmat kiusaamisen vastaiseen työhön, sillä he ovat ensisijaiset vaikuttajat ja vastuunkantajat lapsen elämässä. Toimivan kodin ja koulun yhteistyön on oltava osa jokaisen lapsen arkea. Vanhempaintoiminnan avulla voidaan luoda tärkeitä aikuisten verkostoja lasten kasvun tueksi.

Yhteisvoimin voimme ennaltaehkäistä koulukiusaamista ja kitkeä kaikki kiusaaminen riittävän ajoissa. Jokaisen koulun on oltava kiva koulu.

Sari Sarkomaa
Opetusministeri
Kaupunginvaltuutettu

Joulumetsä -tapahtuma
sunnuntaina 14.12. klo 16-18
Huopalahden kirkonmäellä
Kauneimmat joululaulut
-tilaisuuden yhteydessä.

Lapsille valokuvaus joulupukin kanssa
ongintaa
arpajaiset
myydään joulukuusia

Joululeivonnaisia, kuumaa juotavaa
ja grillimakkaroitu.

Vapaa pääsy

Järjestää Lions-Club Helsinki-Huopalahti

Kehonhuolto Artturi Kanniston tiellä:

Attitude KS

Kristina Sanaksenahon Attitude KS on toiminut Artturi Kanniston tie 10:ssä

alkusyksystä lähtien tarjoan kokonaisvaltaista kehonhuoltoja.

Sanaksenaho käyttää Pilates-menetelmää, joka hänen mukaansa rakentaa ryh-

tiä, vahvistaa ja pidentää lihaksia, parantaa kehonhallintaa sekä oman kehon ja lihasten tiedostamista. Menetelmän harjoittaminen johtaa kehon ja mielen hyvinvointiin. Menetelmä sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, kyse ei ole kovasta treenistä vaan rauhallisista liikkeistä, jotka tehdään harkitusti ja ajatuksella.

Pilates-menetelmä on saksalaisen Joseph Pilatesin 1900-luvun alussa kehittämä kehon hallintateknikka. Pilates tutki koko elämänsä ajan ihmisen fysiologiaa ja sitä, miten kehon olemusta voisi kokonaisvaltaisesti vahvistaa ja kohentaa. Nykyaikaiset tutkimukset tukevat hänen näkemyksiään, mikä selittää menetelmän suosion tänä päivänä.

Sanaksenaho on muokannut Pilates-menetelmää tuomalla siihen piirteitä pe-

rusliikunnasta sekä modernista tanssista, omien kokemusien kautta hyväksi havaittua. Hän pitää ryhmänsä pieninä, jotta henkilökohtaiseen ohjaamiseen jää riittävästi mahdollisuuksia, ryhmän iännekkoko on noin 10 henkeä.

Koulutukseltaan Sanaksenaho on Liikuntatieteiden kandidaatti ja hänellä on vankka kokemus mm. liikunnanopettajana. Nykyi-

sen toimintansa Pilates-pohjaisen metodin ohjaajana hän aloitti 2004.

Sanaksenahon Attitude KS pitää tunteja Artturi Kanniston tie 10:ssä tiistai-iltoina. Paikka on sama, jossa keuhkokuumeen Leena Pennasen Center for Mindfulness, "Läsnäolon tila", toimii.

Lisätietoa: www.attitudeks.com tai 040-8659715.



Kristina Sanaksenaho ohjaa tuntiä.