

Pääkirjoitus
Haagalainen 4.3.2009

Lisää liikuntaa

Kunnollinen talvi mahdollisti koululais-ten hiihtolomalla hiihtämisen, luistelun ja laskettelun Etelä-Suomessakin. Yhden hiihtolomaviikon liikunnan lisäksi tarvitaan myös fyysisen kunnon säännöllistä harjoittamista.

Eräs tutkija korosti viikossa tarvittavan vähintään kolme tuntia "vaikuttavaa" liikuntaa kunnon ylläpitämiseksi. Termillä hän tarkoitti harjoitusta, joka nostaa hien pintaan. Kyseisen tutkijan mielestään harjoituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään tunti. Koulukuntia ja näkemyksiä on monia. Harjoituksen keston vaikuttaa myös liikunnan muoto ja liikkujan kunto.

Yhteistä on kuitenkin huoli liikunnan vähenemisestä erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Ne, jotka harjoittavat liikuntaa, liikkuvat jopa entistä enemmän. Valittavan suuri joukko lapsista, nuorista ja aikuisista ei ole löytänyt liikkumisen iloa ja liikunnan tuottamaa hyvän olon tunnetta. Ketään ei voida pakottaa liikkumaan, mutta vanhemmat voivat vaikuttaa lapsiin ja nuoriin.

Raide-Jokerin yleissuunnitelma esillä

Tällä hetkellä bussilla 550 liikennöitävän Jokerin linjan vieminen raiteille on pääkaupunkiseudun tärkeimpiä poikittaisliikenteen kehittämishankkeita. Raide-Jokeri kulkee Itäkeskuksesta pääosin Bussi-Jokerin reittiä Pitäjänmäkeen, ja siitä eteenpäin suoraan Leppälahden kautta Tapiolaan. Haaga reitti näyttää koskevan samaan tapaan kuin bussilinja 550, pysäkkejä on suunnitteilla Hämeenlinnanväylän, Ilkantién, Huopalahden aseman ja Vihdintien liikenneympyrän kohdalle.

Suunniteltavan linjan pituus on noin 25 kilometriä ja pysäkkejä linjalle arvioidaan tulevan noin 28. Taivoitteena on, että radalla voisi liikennöidä jo vuonna 2016. Raide-Jokeri on poi-

kittaislinja, jolla matkustajat tekevät paljon vaihtoja muihin joukkoliikennevälineisiin, erityisesti säteittäisille linjoille. Raide-Jokerista suunnitellaan kaksiraiteista pikaraitiolinjaa, jota liikennöidään korkealuokkaisella kalustolla. Raitiovaunut kulkevat pääosan reittiä omalla kaistallaan.

Raide-Jokerin yleissuunnitelmaluonnos on esillä 13.3. asti mm. Pohjois-Haagan ja Etelä-Haagan kirjastoissa sekä kaupunkisuunnitteluvirastossa, Kansakoulukatu 3.

Netistä löytyy lisätietoja suunnitelmista ja niiden taustoista. Siellä olevalla lomakkeella voi antaa suunnittelijoille ja päättäjille palautetta hankkeesta viimeistään 13.3. mennessä.

www.raidejokeri.info

TIEDOTTAA

PIDÄ HUOLTA MUISTITASI – Tervetuloa muistettaville, maksuttomille luennolle!

Pidä huolta muistitasi Anita Pohjanvuoren luento to 5.3. klo 14-15.30 Riistavuoren palvelukeskuksessa (Isonnevantie 28)

Paulo Coelho Hannele Koli-Siiterin luento ma 9.3. klo 18.30-20 Kanneltalon kirjastossa

Mikä kirjallisuudessa kiehtoo? Lassi Raunion luento ma 9.3. klo 13-14.30 Meilahden virkistyskeskuksessa (Heikkiniementie 2)

Doris Lessing Sari Pauloman luento to 12.3. klo 12-13.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa (Laajalahdentie 30)

Vaellus Santiago de Compostelaan – kuvin varustettu matkakertomus Tarja Lamminperän luento to 12.3. klo 19-20.30 Kanneltalon auditoriossa

Pidä huolta muistitasi Anita Pohjanvuoren luento pe 13.3. klo 13-14.30 Kotipirtin Ystäväntuvassa (Kauppalantie 44)

Karjalan kansoja ja perinteitä Vera Survon luontosarja alkaa ke 18.3. klo 17-18.30 Kanneltalon auditoriossa

Matkalla Japanissa – perinnekulttuuria ja nykypäivän vilinää Laura Lappalaisen luontosarja alkaa to 19.3. klo 17-18.30 Kanneltalon auditoriossa

Tiedustelut: Läntinen työväenopisto, Kanneltalo, Klaneettitie 5, puh. 310 88526.

HELSINGIN KAUPUNGIN SUOMENKIELINEN TYÖVÄENOPISTO

Hatut edullisesti Asusteiden korjaus

T:mi Lady Hat

☎ 503 1664, 050-4637404

Avoinna: ma-pe 9.30-17.00, la 9.00-13.00

Os. Näyttelijäntie 24, Pohjois-Haaga



DC Care Cos Dipl.kosmetologi & koulutettu hieroja UMG-Diplomi aromaterapeutti

Päivi Airusalo

Thalian aukio – Ajanvaraukset puhelin (09) 587 7051




ISÄNNÖINTITÄHTI Harri Peltomäki

Isännöintipalveluja ammattitaidolla ja yli 15 v:n kokemuksella. (AIT)

Ryhtymäankuja 3

Puh. 477 44150, 040-5452001

harri.peltomaki@isannointitahti.fi

Kom med till Haga Pensionärer r.f.

Vi träffas varannan fredag i Elsebo Byavägen 15.

Kontaktperson Märta Nyman tel. 040-5608237

Länsi-Helsingin lukion ja Haagan peruskoulun auditorio, os. Mäkipellontie 19, Helsinki (Haaga)

Tiistaina 24.3. klo 18.30-20. Kahvia koulun oppilaitostöiminnan hyväksi klo 18 alkaen.

Netti ja todellisuus – kasvattajien ilta

Miten nuoret liikkuvat netissä? Mitä vanhempien on hyvä siitä tietää?

Miten olla vanhempi netissä liikkuvalla nuorelle?

Nuori netissä, verkkoyhteisöt, nettiturvallisuus, mediasuojat, heruttaminen, kiusaaminen, nettiriippuvuus, kasvatustilanteita ja keskustelua...

Alustajana: Tommi Tossavainen, nettiguru, mediakasvatuskouluttaja

Lisätietoja: www.nettiguru.fi

Tervetuloa yläkoulu-, lukio- ja ammattikouluikäisten nuorten vanhemmat. Vapaa pääsy.

Järjestäjät: Haagan peruskoulun yläkoulu ja Huopalahden seurakunta

PARTURI Nik's Barber Shop

Kylännevantie 2, Etelä-Haaga Haagan torin vieressä

Tervetuloa vanhat ja uudet asiakkaat.

Nik Neeves

☎ 09-4543134 www.barber.fi

Edulliset kuljetukset, muutot, pakettiautovuokraus;

30€/2h, 35€/3h, 40€/4h ja 70€/vrk

www.lemonpakurent.com, 044-5178024, 09-4363400

Cafe Lemon Bar, E-Haaga

Ohjaukset – Energia- ja Kivihoidot – Tarot – Enkelin kasvohoito

www.ceresia.fi

Puh. 050 537 5564

Ceresia

Kirsi-Teresa Kiveli

Kampaamo **Tähkämä**

Näyttelijäntie 14, 00400 Helsinki ☎ (09)5862021

Avoinna: ti-pe 10-18, la 10-14

TERVETULO!

LASSILAN HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

Hammasslääkärät:

Päivi Masalin (iensairaudet) Patrik Söderström
Pia Heikkilä Jukka Noponen
Minna Katajala Nina Närvänen
Heidi Kuula

Kaupintie 11 B, 00400 Helsinki, p. 562 6093

HAMMASLÄÄKÄRI

HLL Eero Auvinen

- paikkaukset
- juurihoidot
- hammaskiven poisto
- protetiikka
- pienkirurgia

yli 20 vuoden kokemuksella.

Kannelmäen Hammasslääkäriasema

Laulukuja 4 (Prismaa vastapäätä)

P. (09) 566 0981



Hammasslääkäri Airi Tanner

Oskelantie 5 A 6, Etelä-Haaga

☎ 5877 536

CITY STYLE

Parturi-Kampaamo

☎ 09-562 2550 Hopeatie 10 (käyntios, Schildinpolku 2)

Pohjois-Haagan asema ja bussi 40 päättäri

Opiskelija- ja eläkeläisalennus

Joulukuun tarjous: **Rakennekynnet 55€ Tervetuloa!**

Jalkojenhoidon ammattitutkintoon valmistavan koulutuksen oppilastyöt

Terveystoiminta Scalenuksessa

Terveystoiminnan ammattilaiset tekevät jalkojenhoidon oppilastyöitä.

Hinnat 30€/eläkeläiset 28€ Myös lahjakortit!

Ajanvaraus: 0400 514 672

TERVETULO!

Helsingin Jalkahoitokoulu Terveystoiminta Scalenus Ilkantie 13, 00400 HELSINKI

- säle- ja rullaverhot • pystylamellit, markiisit,
- taite- ja paljeovet • ikkunatiivistykset
- korjauspalvelu • mittaus, asennuspalvelu

HAAGAN KAIHDIN OY

Vanha viertotie 16

Puh. 4366040 Fax 43660435

SUUTARI-PALVELUJA

Haagan Suutari Oy

Oskelantie 1

Puh. 5879 152

Avoinna: Ark. 9-17, La. 9-13

Kauneushoitola

Eliisa Kauppila

Ilkantie 13

☎ 562 3347

TERVETULO!

KASVO- JA JALKAOITOLA SALON

Arja Komppa

SKY-kosmetologi

Helander-koti, Mäkipellontie 22 D

Etelä-Haaga ☎ 587 7816, 050-5601751



HEI

Olen siirtynyt 2.3 Haagasta Kannelmäkeen.

Parturikampaamo PUHUVAT SAKSET

KANTELETTARENTIE 5, 00420

☎ 09-5662644

Tervetuloa entiset ja uudet asiakkaat!

Parturikampaaja **TEIJA LEMPINEN**



Etelä-Haagan apteekki

Kauppalantie 26 00320 Helsinki p. 09-5872600

Palvelemme

ma-pe 8.30-18.00, la 9.00-14.00

www.etela-haaganapteekki.fi

