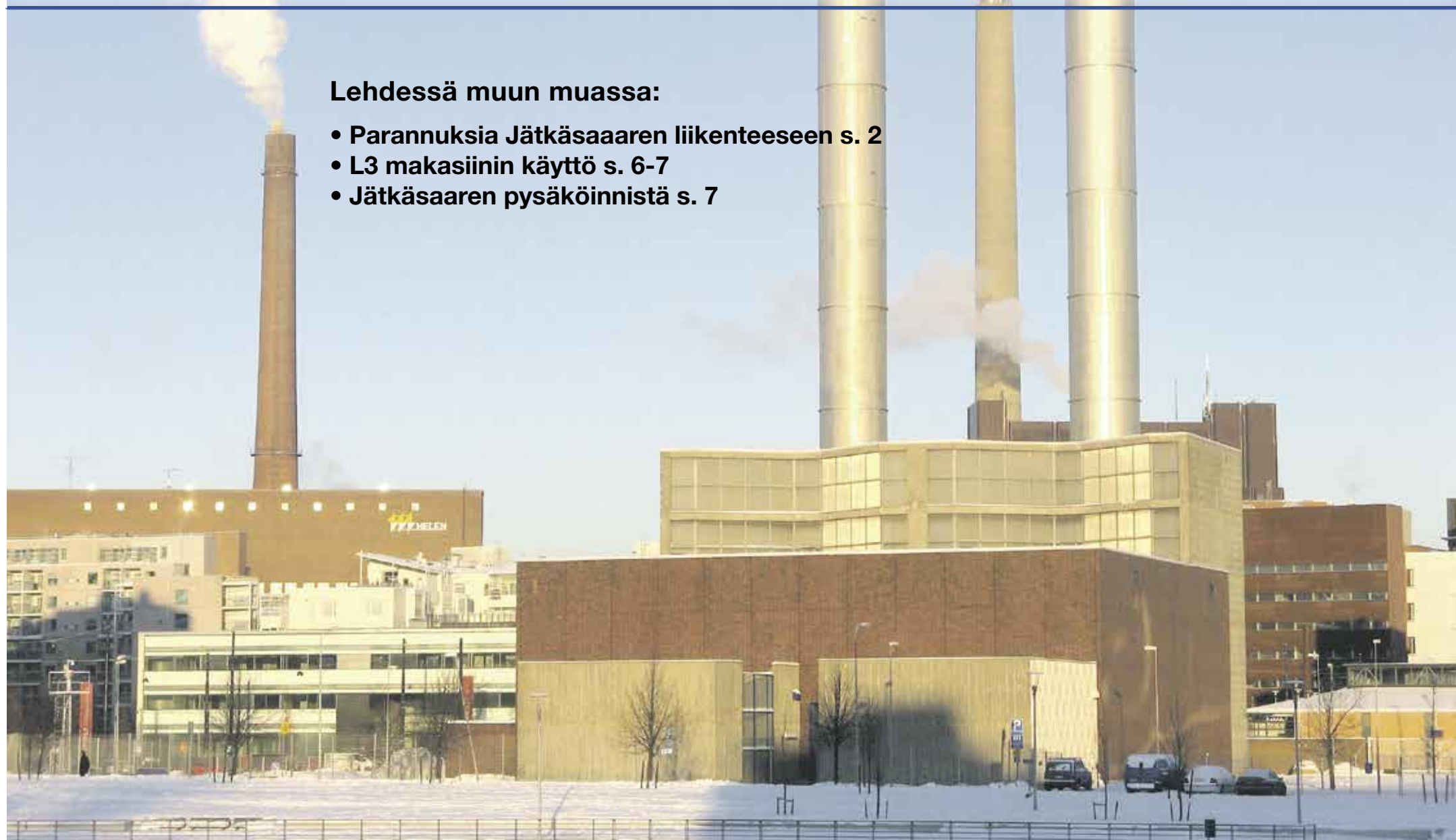


RUOHOLAHDEN SANOMAT

Ruoholahden ja Jätkäsaaren aluejulkaisu 3/2016

Lehdessä muun muassa:

- Parannuksia Jätkäsaaren liikenteeseen s. 2
- L3 makasiinin käyttö s. 6-7
- Jätkäsaaren pysäköinnistä s. 7



LÄHIKAUPPAKESKUS RUOHOLAHTI

KAUPUNGIN PARAS RUOKAKAUPPA,
OIKEA RAUTAKAUPPA, SISÄLEIKKI-
PUISTO, ALKO, APTEEKKI SEKÄ
MONTA MUUTA ERIKOIS-
LIIKETTÄ LÖYTYY
RUOHIKSESTA -
TÄSTÄ IHAN
LÄHELTÄ.

**LÄHELLE
ON HELPPO
TULLA.**

SHOPPAILU AIKA LÄHELLÄ. AINA.



Itämerenkatu 21, Ruoholahti. Tarkemmat tiedot ja myymäläkohtaiset aukioloajat www.kauppakeskusruoholahti.fi

Pääkirjoitus

Kevättä rinnassa. Aurinko on tuonut uskoa kevään koittamiseen viime päivinä. Valo on ihmeellinen asia. Se luo hyvää mieltä. Kuulemma ihmisen aivoissa on käpyrauhanen, joka reagoi auringon valoon ja korjaa synkkiä ajatuksia positiivisiksi. Taivaalle kiitos siitä elimestä. Muuten mieli voisi kyllä olla aika matala viime aikaisten uutisten kanssa. Maa maa syvimmissä mahdollisissa lamassa ja poliitikot eivät pääse asioissa yhtään eteenpäin. Olen pettynyt hallitukseen, olen myös pettynyt kaikkiin yhteiskuntasopimuksen neuvottelijaosapuoliin. Ei tule hyvää tästä. Neuvotellaan ja neuvotellaan ja neuvotellaan. Ollaan ikään kuin asian puolesta ja ikään kuin tehdään jotakin sen eteen. Kuitenkin ollaan vain ja ainoastaan vastahankaan. Ja maa menee päin täydellistä katastrofia. Luotto-
luokitukset ovat jo osin pudonneet. Odotetaanko todella, että kaikki usko maailmalla Suomen elpymiseen katoaa ennen kuin tartutaan toimeen ja tehdään ne välttämättömät toimenpiteet, jotka nyt ovat edessä. Se tulee olemaan katkera kalkki niellä, mutta pakko se vain on. Tämä neuvotteluiden sirkus ja niiden tuoma iltalypsy eivät asiaa auta hiukkaakaan. Toimeen pitää tarttua ja hyväksyä, että menneet edut ovat menneitä. On annettava, jotta pärjätään.

Kamalisti kiitoksia kaikille, jotka muistivat ja monin tavoin huomioivat lehden merkkipäivän viime kuussa. Suurimman kiitoksen osoitan Jätkäsaaren K-marketin kauppiaapariskunnalle, Ville ja Piia Hämäläiselle, jotka ottivat asiakseen järjestää kakkukahvit lehden juhlan merkiksi. Olin itsekin läsnä, kun mahtava joukko ruoholahtelaisia ja jätkäsaarelaisia kävivät kahvikupposensa ja jäätelökakkunsa nauttimassa. Mieleen jäi kauppiaapariskunnan erittäin poikkeuksellinen tapa teitit-

lä jokaista asiakastaan. Itse teitittelen vain itseäni vanhempia ja siksi saan sinutella melkein kaikkia. Kauppiaan hyvät tavat tekivät silti mielenhyväksi. Erikseen kiitän myös oman asuinrappuni Kirstiä, joka pöllähti ovikelloa soittamaan ja antoi juhlan kunniaksi pullon kuohuviiniä. Olin itse tukka sekaisin ja ”kotiasusteissa” ja sen verran häkeltynyt, että en osannut kaunistaa kiitosta sanoa. Yllätyin kovasti.

Moni jätkäsaarelainen halusi kohtaamisesamme korostaa olevansa juuri Jätkäsaaresta. Se oli vähän yllättävää. Toivottiin jopa, että lehden nimeksi tulisi Ruoholahden ja Jätkäsaaren Sanomat. Minä haluaisin, että kaupparekisteriin tallennettu tuotemerkki Ruoholahden Sanomat saisi jatkaa sellaisenaan. Toivoisin myös, että tämän uuden, hienon asuinalueen kaikki osat voisivat tuntea olevansa yhtä. Lehden kannessa olevan nimen alla on jo pitkään ollut toteamus: Ruoholahden ja Jätkäsaaren aluejulkaisu. Se kertoo kaiken.

Kaupunki kertoo tässä numerossa satamamakasiinin käytöstä. Toinen makasiiniin menee rakenteilla olevan hotellin konferenssitilaksi ja ravintolaksi. Odotamme edelleen Bunkkerin tulevan olemuksen raportointia, mutta se on tulossa viimeistään toukokuun numeroon. Itse kirjoitin viime lehteen Ruoholahden pysäköinnistä, tässä numerossa kaupunki valottaa Jätkäsaaren pysäköintiratkaisuja. Tuossa vieressä on myös kaupungin juttu Jätkäsaaren liikenneongelmien parantamispyrkimyksistä. Koko ajan pyritään parempaan.

Oikein hyvää kevään jatkoa. Ennen seuraavan lehden ilmestymistä siirrytään kesäaikaan. Se kertoo jo paljon.

Peter Stormbom

Länsisatamankadun parannuksilla sujuvuutta sataman liikenteeseen

Länsisatamankadulle ja Salmisaarenkadulle suunnitellaan muutoksia Länsiterminaalin liikenneyh-teyksien parantamiseksi. Alustavassa suunnitelmasa Länsisatamanka-dulle on kaavailtu satamasta tulevalle autoliikenteelle lisäkais-taa Kellosaarenkadun ja Itämerenkadun väliselle osuudelle. Ajokaistoja lisättäisiin myös Salmisaarenkadun eteläpäähen. Lisäkaistat nopeuttaisivat satamasta purkautuvan autoliikenteen pääsyä Porkkalankadun ja Länsiväylän suuntaan.

Suunnitelmaan liittyy tavoite, että sataman rekkaliikenne ohjattaisiin ulos Tyynenmerenkadun kautta ja raskaan liikenteen läpiajo Länsisatamankadun kautta kiellettäisiin. Näin rekkaliikennettä saataisiin vähennettyä asuinkaduilla, joilla on myös paljon jalankulkua.

Kaistajärjestelyt edellyttävät Länsisatamankadun raitiotiekiskojen siirtämistä. Lisäksi Länsisatamankadulla olevaa bussipysäkkiä saatetaan joutua siirtämään. Uusien ajokaistojen alta poistuisi viitisentoista lyhytaikaista pysäköintipaikkaa. Muutostöiden yhteydessä parannettaisiin myös pyöräliikenteen yhteyksiä.

Suunnitelma kommentoitavana verkossa 10.4. asti

Länsisatamankadun alustavaa liikennesuunnitelmaa voi kommentoida 24.3–10.4. kaupunkisuunnitteluviraston verkkosivuilla osoitteessa www.ksv.hel.fi/keskustelut. Tavoitteena on, että kaupunkisuunnittelu-lautakunta päättää liikennesuunnitelmasta kesäkuussa.

Myöhemmin kaista- ja suojatiejärjestelyjä on tarkoitus suunnitella muillekin Länsisatamaan johtaville kaduille. Vetoapua sataman yhteyksien parantamiseen saadaan loppukesästä myös Länsimetrosta. Kun metro aloittaa liikennöinnin elokuussa, Porkkalankadulta poistuu suuri määrä busseja, jolloin Porkkalankadun ja Mechelininkadun liikennevaloja voidaan säätää niin, että satamasta tuleva liikenne saa nykyistä enemmän vihreää valoa.

Kaupunkisuunnittelulautakunta päätti marraskuussa 2015, että Länsiterminaalin liikenneyh-teyksii parannetaan pienillä toimenpiteillä. Vaihtoehtoina tutkittiin myös Ruoholahden sil-



Teksti:
kaupunki-
suunnitteluvirasto

lan purkamista ja sillan tai tunnelin rakentamista Mechelininkadulta Porkkalankadulle. Silta- ja tunnelivaihtoehtojen kustannukset olisivat olleet arviolta 10–20-kertaiset nyt tehtäviin toimenpiteisiin verrattuna. Pienilläkin toimenpiteillä voidaan varmistaa sataman liikenteen kohtuullinen sujuminen pitkäksi aikaa.



Helsingin XII Joutsen apteekki

ajan hermolla historiallisessa ympäristössä vuodesta 1912

Lapinlahdenkatu 1, 00180 Helsinki
Puh. 694 5351, 694 5464, fax 694 5242

Kerää oma pienryhmä, varaa aika ja tulkkaa tutustumaan farmasian historiaan ja apteekkimuseon kokoelmiin. Tervetuloa!

Palveleva apteekki käytössäsi ark 9.00-18.00, la 10.00-14.00.



RUOHOLAHDEN SANOMAT

3/2016 26.3.2016

Ruoholahden Sanomat® on yhdistyksistä ja puolueista riippumaton sekä poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton aluejulkaisu.

Painosmäärä 23 000 kpl.

JAKELU:

Helsingin Jakelu-Expert Oy ja Suomen Posti Oy sekä lehden oma jakeluverkosto.

PÄÄTOIMITTAJA: Peter Stormbom, puh. 050 337 5471

TAITTO/AINEISTO: Ars Today, Helsinki/ arstoday@arstoday.fi

KUSTANTAJA: Osakeyhtiö Lintu

Kansi: Ruoholahti tekee energiaa koko Helsinkiin.

ILMOITUSMYynti

Mediakortti-tilaukset: Peter Stormbom, Selkämerenpolku 4 B 23, 00180 Helsinki, puh. 050 337 5471, ruoholahdensanomat@welho.com, www.ruoholahdensanomat.fi

Ilmoitushinnasto lähetetään pyydettyäessä. Artikkelien ja kuvien lainaaminen ilman lupaa on kielletty. Lehden vastuu virheellisestä ilmoituksesta rajoittuu ilmoituksesta maksettuihin hintoihin.

Ruoholahden Sanomat 4/2016 ilmestyy 30.4.2016. Siihen tarkoitettun aineiston tulee olla perillä 20.4.2016.

PAINO

Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere • ISSN 1458-6371

TERVEYSTALOSSA PÄÄSET LÄÄKÄRIIN SILLOIN, KUN LÄÄKÄRIIN PITÄÄ PÄÄSTÄ.

Terveystalo
Ruoholahti

NOPEASTI HYVÄÄN HOITON

terveystalo.com

Itämerenkatu 5
ma-pe 8-16
laboratorio
ma-to 7.30-15,
pe 7.30-13.15
puh. 030 6000*

*Asiakaspalvelu on avoinna vuorokauden ympäri läpi vuoden. Puhelun hinta on lankaliittymästä 8,35 snt/puhelu + 3,20 snt/min, matkapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min.

Viime lehdessä oli tarinaa Ruoholahden Sanomien ja sen julkaisijan taustoista ja vaiheista. Tarkkaavainen lukija huomasi, että toimittajalla on siteitä myös Hankoon. Mainio kaupunki, tosin talviaikaan melkoi-sen hiljainen. Kesällä sitten sitäkin eloisampi, vanha kunnon kesäkaupunki vailla vertaa. Paikka, joka varsinkin veneilijöille on tullut kovin tutuksi.

Toimittaja tapasi lauttasaarelaisen vaikuttajan **Georg Bergerin**, joka monin tavoin on ollut osallisena Suomen veneilymaailman kehityksessä. Bergerin Telva-yhtiö on neljän sukupolven ajan toiminut veneilyn hyväksi.

Georg Bergerin kanssa tuli keskustelussa esiin Hankoon viime syksynä perustettu veneiden talvisäilytyshalli. Georg on uudessa, perustetussa yhtiössä osakkaana ja uskoo pääkaupunkiseudun veneenomistajien helposti voivan hyväksyä veneilleen talvikodin Hangossa. Varsinkin, kun Oy Hanko Boat Yard Ab:n halli on suunniteltu ja rakennettu varta vasten veneiden täysihuotolaksi.

Hankkeen ensimmäinen isä on jäteastiota ja –säiliöitä valmistaneen Molok-yhtiön perustaja **Veikko Salli**. Hän innostui projektista kolme vuotta sitten ja uskoi siihen niin vahvasti, että vuokrasi Hangon kaupungilta tulevaa rakennusta varten tontin. Veikko näki veneiden säilytystarpeen omistajan silmin ja teki suunnitelman sa ajatuksenaan: Millaiselta yhtiöltä haluaisin itse vuokrata paikan veneelleni. Veikolla oli taito suunnitella tuleva halli mieleisekseen. Kokoon kutsuttiin kiinnostuneiden rahoittajien kokous. Paikalle saapui 15 henkilöä ja lopulliseen yhtiöön mukaan tulivat Georg Berger sekä hankolainen liikenneisijä **Peter Wickman**. Nyt meitä on koossa erittäin hyvä ryhmä, meillä on kokemusta yrittämisen eri osa-alueilta.

Veneiden talvisäilytyspaikat Helsingissä vähenevät

Kartoittaakseen tilannetta pääkaupunkiseudulla lehti otti yhteyttä liikuntaviraston merelliseen osastoon. Toimittaja sai kuulla, että aihe on heillä siellä juuri nyt kovin ajankohtainen. Ylipormestari **Pajunen** oli viime syksynä perustanut työryhmän pohtimaan veneiden talvisäilytyksen tulevaisuutta. Merellisen osaston vt. osastopäällikkö **Ari Maunula** kertoi, että työryhmän laatima raportti on viittä vailla valmis. Se on itse asiassa viimeisellä lausuntokierroksella, ja tulee julkaistavaksi vielä kevään aikana. Vaikka raportin tulevasta sisällöstä ei vielä saa hiiskua, on selvää, että Ruoholahden Sanomien jakelualueella veneiden laituripaikat tulevat lisääntymään muun muassa Jätkäsaaren rantojen saadessa uusia venesatamia.

Talvisäilytyspaikkojen määrä tulee sitä vastoin jatkuvasti vähenemään rakentamisen tieltä. Jo olemassa oleva epäsuhta tulee kasvamaan. Koivusaassa toimii tällä hetkellä kolme eri veneily-yhdistystä tai –seuraa. Veneen säilytys tulee siellä vähenemään merkittävästi asuntorakentami-



Sisätiloissa olo on lämmin ja turvallinen.

Talvikoti veneelle

sen alettua. Myös satamalta vuokrattu alue Jätkäsaarella tulee vähitellen kutistumaan ja lopulta poistumaan kokonaan, kertoo Ari Maunula.

HBY:n halli on lämmin ja turvallinen

Hallitilaa on kaikkiaan 10 000 neliötä. Koko tila on talvilämmitettyä. Lämpöasteita on noin kymmenen. Kuten jo aiemmin mainittiin, on koko halli suunniteltu varta vasten veneiden säilytystä varten. Hallin ovet eivät aiheuta harmaita hiuksia, veneet mahtuvat sisään reilusti. Vastään voidaan ottaa niin moottoriveneitä kuin purjeveneitäkin. Veneen maksimipaino saa olla 38 tonnia. Parhaiten tiloihin soveltuvat 25-60 jalan alukset.

Peruspalveluihin kuuluvat veneen telakointi, pohjan pesu, talvihuolto sekä vesille lasku.

Peruspalvelujen lisäksi HBY pystyy tekemään säilytysaikana monenlaisia lisäpalveluja: moottori- ja vetolaitesuorot, veneen pesu ja vahaus, siäpuhdistus, sähkölaitteiden huollot, pohjan maalaukset ja katsastuspalvelu ovat näistä esimerkkeinä.

Turvallisuuteen on kiinnitetty erityistä huomiota. Koko hallissa on sprinklerointijärjestelmä. Nuuskijat hälyttävät havaitessaan savua tai häkää. Savunpoistojärjestelmä pelastaa mahdollisilta savuvahingoilta. Halli on jatkuvasti vartioitu. Kaasupulloille löytyy erilliset, turvalliset säilytystilat. Kriisitilanteissa hallissa on sähkökatkoja varten vara-aggregaatti. Tontilla on myös oma vesitorni

siltä varalta, että vedentulo jostakin syystä loppuisi, kun sitä pahimmin tarvitaan.

Osakkuus on mahdollisuus

Georg Berger kertoo, että parhaiten mukaan HBY:n toimintaan pääsee ryhtymällä yhtiön osakkaaksi. Yksi neliö hallin lattialla vastaa yhtä osaketta. Jokainen voi laskea oman veneen tarvitseman neliömäärän eli hankittavien osakkeiden määrän. Tämä oikeuttaa paikkaan hallissa siihen asti, että osakas haluaa myydä osakkeensa. Kuluja syntyy vain ostetuista palveluista sekä pienestä hoitovastikkeesta.

Lämmin, turvallinen halli on aina ulkopaikkaa parempi

Veneilykausi on pian taas alkamassa. Se on meripelaustuksen kaikkein kiireisintä aikaa. Usein ulkona säilytetyt veneet ovat keränneet polttoainetankkeihinsa kosteutta ja siihen on kasvanut levää. Kun tankki täytetään ja lähdetään liikkeelle kerääntynyt tämä leväkasvusto järjestelmän suodattimiin ja matkanteiko loppuu siihen. Lasikuituvene imee runkoonsa vettä veneilykaudella. Sitä saattaa olla rakenteissa jopa 1000 litraa. Ulkona säilytetyistä veneistä tuo ylimääräinen painolasti ei kuivu eikä haihdu pois. Lämpimässä hallissa säilytetty vene ei kohtaa näitä ongelmia. Lämpimässä säilytettävästä veneestä ei myöskään tarvitse kuljettaa pois tekstiilejä eikä säilyvää muonaa.

Georg Berger odottaa yhteydenottoanne, jos HBY:n halli Hangossa kiinnostaa. Osakkeita on toistaiseksi vielä vapaana. Ota yhteyttä ja turvaa veneellesi miellyttävä koti ensi talveksi.

Oy Hanko Boat Yard Ab

Georg Berger
Telakkatie 5
10900 Hanko
Puh 0400 445 555
georg.berger@hby.fi
www.hby.fi

PS



Venehotellin isännät Peter Wickman (vas) ja Georg Berger.



DIACOR RUOHOLAHTI LÄHELLÄSI

Asiantuntevaa hoitoa isoille ja pienille, koko perheen lääkäriasemallamme hyvinvointia riittää kaikenikäisille.

DIACOR RUOHOLAHTI
Porkkalankatu 22 A
00180 Helsinki

Olemme avoinna
ma-to klo 7.30–20.00 ja
pe klo 7.30–18.00.

DIACOR
— LÄHELLÄSI. —

VARAA AIKA DIACOR.FI TAI 09 7750 800

Kokonaisvaltaista hyvinvointi- valmennusta:

Kunto, liikkuvuus, lihaskunto, ravintoasiat, henkinen ja fyysinen tasapaino, lepo, palautuminen, virkeys.



www.fuell.fi

Fuell Finland Oy
Välimerenkatu 4, 00220 Helsinki • Puh. 050 4147 255.

Nuorisotalo Korallin kuulumisia



Katse kohti kevättä!

Tietää, että kevät on tulossa kun viereisellä kentällä alkaa kuhisemaan innokkaita pelaajia. Kyllähän sitä on odotetukin; lämpöä sekä auringonpaistetta.

Kirjoitankin vielä talon mukavia kuulumisia maaliskuulta. Varhaisnuoret kisailivat ja tanssivat iltanuorten järjestämässä discossa perjantaina 4.3. Voitte uskoa, että ilo oli ylimillään limboilla sekä tanssikilpailun grooveissa, kun tytöt ja pojat esittivät mitä mainioimpia kuvioita tanssilattialla. Eri kerhot ovat jatkuneet vanhaan tuttuun malliin.

Iltanuorille, viikkoiltojen lisäksi on nuta ollut auki kahtena lauantaina. Muistutuksena vielä 6-luokkalaisille, että lauantaisin, talon ollessa auki hekin ovat tervetulleita talolle kello 15-20. Tuomas ja neljän nuoren ryhmä viettivät yön nu-

talla pelimaailmojen lumoissamaaliskuun puolivälin tienoilla.

Perinteinen 6-luokkalaisille suunnattu Valintojen Stoori muutti maaliskuussa hiukan aukioloaikaamme. Valintojen Stoori on ehkäsevän päihdetyön menetelmä, jossa pohditaan miten tehdä viisaita päätöksiä päihteisiin liittyen. Viikon aikana kävi eteläisen Helsingin kouluista n. 400 nuorta katsomassa tarinan kotibileistä. Filmi kirjoittikin nuoret keskustelemaan ja kertomaan ajatuksiaan sekä mielipiteitään erilaisten valintojen vaikutuksista ja seurauksista nuorten elämässä.

Kevätterveisin

Tepa, Marika, Tuomas ja Hanna

Huhtikuussa tapahtuu:

- la 2.4. soppalauantai kello 18 alkaen – muistathan ilmaisen ruuan takia ottaa nutakorttisi mukaan
- to 7.4. iltanuorten bilisskabat Ritzissä – karsinnat nutalla torstaina 31.3.
- pe 15.4. varhaisnuorten disco kello 18-20
- la 16.4. nuta auki iltanuorille kello 15-21:45
- ma 18.4. kolmas kokkikerho varhaisnuorille alkaa, muista hakea ilmoittautumislomake ohjaajilta – etusijalla kerhoon ovat ensikertalaiset
- to 28.4. ovat kaikki äidit ja lapset tervetulleita nutalle kello 18-20. Luvassa ”kynstudio” sekä muuta kivaa tekemistä; kahvitarjoilu.

Muistakaahan käydä tutustumassa harrastushaku.fi-sivuilta kesälomatarjontaa; sieltä löytyy varmasti jokaiselle erilaista kesäistä tekemistä ja mielenkiintoisia leirejä.

Ruoholahden Leikkipuiston kuulumisia



Keväinen tervehdys Ruoholahden leikkipuistosta!



Kevät on ihanasti edennyt mikä on näkynyt lisääntyneenä auringonpaisteenä ja lumen sulamisena puistossa. Pian tulee silmuja puihin ja maa alkaa vihertää. Muutaman kuukauden kuluttua on kesä ovelta. Puisto on auki koko kesän. Kesän ohjelmasta tiedotamme myöhemmin.

Maaliskuun aikana on puistossa muun muassa pidetty vauvoille vauvahierontaa sekä koululaisten kanssa pelailtu erilaisia pelejä. Ilo liikkuu -tuokioissa on seikkailtu peikkometsän siimeksessä. Samoin on tehty erilaisia pääsiäisaskarteluita kuten rairohoistutuksia ja koristeltu virpomisoksia.

Meneillään on iltapäivätoiminnan haku. Yleinen hakuaika on 27.1.2016-29.4.2016. Ilmoittautumislomakkeen leikkipuiston iltapäivätoimintaan voi hakea leikkipuistosta tai Internetistä osoitteesta <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/iltapaivatoiminta/iptoiminta-leikkipuistoissa/>.

Osallistuminen toimintaan on maksutonta. Välipalan kuukausimaksu on tällä hetkellä 36,10 euroa.

Samoin haku leikkitoiminnankerhoihin ensi syksyksi on meneillään 30.4. asti. Leikkitoiminnan kerhot ovat tarkoitettu kotihoidossa oleville 2-5-vuotiaille lapsille.

Tapahtumista voi tiedustella lisää leikkipuistosta, puh. 040 33 44 178.

Olemme myös Facebookissa. Leikkipuiston ilmoitustauluilta löytyy myös tietoa alueen muista tapahtumista ja toimijoista.

Oikein hyvää pääsiäistä kaikille,

Puiston väki



Carelia
apteekki - apoteket

Tervetuloa aurinkoiseen
Carelia -apteekkiin
Töölön torin laidalla.

Palvelemme ark. klo 8.30-18.00, la 9.30-15.30

Runeberginkatu 46, 00260 Helsinki
Puh. 09 2538 5300 • www.carelia-apteekki.fi • carelia.apteekki@apteekit.net

**Helsingin
AKVAARIOKESKUS.com**
yli 300 lajia kaloja
yli 100 lajia kasveja
akvaariot, kalusteet,
tekniikka ja tarvikkeet



Alan ammattilainen
akvaariosi puolesta

Itämerenkatu 26
Puh. 586 5861
Ark. 10-18 • La 10-15

**Hei! Avasimme uuden parturi-
kampaamon Jätkäsaareen 1.3!**

**Avajaistarjouksena maaliskuun
ajan väripaketti tai hiustenleikkaus
-20% normaalihinnoista.**

Tervetuloa tutustumaan!
Ajan saat varattua myös netistä.



HAIRSTUDIO INNO

Tyynenmerenkatu 5, 00220 Helsinki
www.hairstudioinno.fi
Puh. 020 792 0220



Tulevia tapahtumia leikkipuistossa:

- Keskiviikkona 30.3. Isä-lapsikerho klo 17.00-19.00, pitäjänä MLL Ruoholahden ja Jätkäsaaren paikallisyhdistys.
- Perjantaina 1.4. leikkivarjotuokio klo 10.30.
- Keskiviikkona 6.4. Isä-lapsikerho klo 17.00-19.00, pitäjänä MLL Ruoholahden ja Jätkäsaaren paikallisyhdistys.
- Perjantaina 8.4. Tuo ja vaihda-päivä klo 10.30 -11.15.
- Maanantaina 11.4. Kantoliinaesittely klo 10.00-11.00, pitäjänä kantoliinaohjaaja Anu Valkeajärvi. Samoin maanantaina vauvalaulut klo 11.00.
- Keskiviikkona 13.4. Isä-lapsikerho klo 17.00-19.00, pitäjänä MLL Ruoholahden ja Jätkäsaaren paikallisyhdistys.
- Perjantaina 15.4. Ilo liikkuu -tuokio salissa klo 11.15-11.45. Toinen kerta ryhmälle 22.4. Mukaan mahtuu 7 vanhempi-lapsiparia. Ennakoilmoittautuminen.
- Maanantaina 18.4. Imetystukiryhmä klo 10.00-11.30, pitäjänä Imetyksen tuki ry. Samoin maanantaina vauvalaulut klo 11.00.
- Keskiviikkona 20.4. Isä-lapsikerho klo 17.00-19.00, pitäjänä MLL Ruoholahden ja Jätkäsaaren paikallisyhdistys.
- Maanantaina 25.4. vauvalaulut klo 11.00.
- Keskiviikkona 27.4. Isä-lapsikerho klo 17.00-19.00, pitäjänä MLL Ruoholahden ja Jätkäsaaren paikallisyhdistys.
- Perjantaina 29.4. vappuaskartelua klo 10.30-11.30. Samoin Vappubileet klo 16.00-18.00, pitäjänä MLL Ruoholahden ja Jätkäsaaren paikallisyhdistys.

Ruoholahden kappelin kuulumisia

Ruoholahden Kappeli, Selkämerenkuja 1



Kappelilta pääsiäisen aikaan

"Lensi maahan enkeli, joutuisampi tuulta. Suuren kiven vieritti hän syrjään haudan suulta. Suuren kiven vieritti hän syrjään haudan suulta."

Näin lauletaan tutussa virressä. On koitanut pääsiäinen. Joillekin pääsiäinen on vain pari ylimääräistä vapaapäivää ja hyvä syy syödä suklaata. Toisille ne vapaapäiväkään eivät ole enää itsestään selviä kauppojen aukioloaikojen vapaututtua. Kristityille pääsiäinen on kuitenkin kaikista tärkein juhla. Pääsiäisenä koetaan koko tunteiden kirjo suuresta surusta, hämmästyksen kautta valtavaan iloon.

Pääsiäinen on oikeastaan matka, johon valmistautuminen alkoi jo monta viikkoa sitten laskiaisena. Pääsiäisen matkaa on päässyt ihastelemaan kappelilla myös nukeilla toteutetun pääsiäisvaelluksen muodossa. Paasto kuuluu myös aikaan ennen pääsiäistä

ja silloin pyritään jättämään elämästä turhia asioita pois ja keskittymään olennaiseen. Valmistautuminen kodeissa saattoi alkaa myös vaikka raiuohon kasvattamisella, narsissien ostamisella tai pääsiäisruokien valmistamisella.

Palmusunnuntai on yksi suosituimmista kirkkopyhistä ja silloin moni lapsi kävi varmasti virpomassa. Palmusunnuntaina Jeesus ratsasti Jerusalemiin ja kansa oli häntä vastassa palmunlehvin. Raiuoho, tiput ja puput symboloivat uutta elämää. Talven jäljiltä luonto näyttää kuolleelta samoin kun Jeesus kuoli ristillä. Jeesus kuitenkin nousi kolmantena päivänä kuolleista ja niin herää luontokin aina talven jäljiltä. Yksi pääsiäisen symboleista on muna. Jos mietit kananmunaa niin sehän näyttää kovalta ja kuolleelta. Se ei kuitenkaan ole koko totuus. Kananmunan sisällä voi kasvaa uusi elämä eli tipu tai pääsiäismunan sisäl-



tä löytyä yllätys. Jeesuskin kuoli pitkänäperjantaina, mutta heräsi kuolleista ja elää edelleen. Pääsiäisen riemu koittaakin juuri ylösnousemuksessa. Jeesus voitti kuoleman!

Näin kevään kynnyksellä toivoisin jokaisen ehtivät hetkeksi pysähtyä katselemaan, kuuntelemaan ja haistelemaan kevättä. Lapsilla on siihen loistava mahdollisuus kevätleirillämme 22.–24.4. Kellokoskella, jonne lähdetään tuttuun tapaan Lauttasaaren ja Töölön seurakuntien kanssa. Leirin hinta on 40€. Kymppivuotiaita kutsumme yhdessä perheineen Linnanmäelle 21.5. Koulujen päätyttyä järjestämme kaksi Wipinäviikko-päiväleiriä sekä juhannuksen jälkeen 27.–29.6 elämyksellisen telttaleirin Korpimetsän salaisuus. Näistä ja muusta toiminnastamme löydät lisätietoa mestat.fi/kertsimestat/tuomiokirkko.

Kappelilla pyörii lasten ja kouluikäisten kerhot normaalisti. Kouluikäisille löytyy kokkikerhoa ja avointa kerhoa Olkkaria. Perhekerhoja pidetään maanantaisin ja tiistaisin pikkulapsiperheille ja tiistaisin on vielä iltapäivällä esikoisvauvakerho. Tiistaisin jatkuu myös aikuisille mukava kohtaamispaikka Kappelikahvila klo 14–16 ja sunnuntaisin tuttuun tapaan messu klo 12. Tervetuloa!

Riemuisaa pääsiäistä toivottelee,

Susan

Vaikuta Jätkäsaaren tulevaisuuteen!

Kaupunkisuunnitteluviraston arkkitehti **Kirsi Rantama** tekee osana omaa työtään, mutta myös täydennysopintoihinsa liittyen kyselyn. Tarkoituksena on kerätä tietoa mm. siitä, keitä ovat uudet jätkäsaarelaiset, minkälaisiksi he kokevat Jätkäsaaren ja mitä odotuksia heillä on. Kyselyllä kerättävän tiedon odotetaan antavan tärkeän asiakasnäkökulman hyödynnettäväksi seuraavien osa-alueiden suunnitteluun ja toteutuksen ohjaukseen.

Kysely löytyy netistä seuraavan linkin takaa. Kopioi linkki osoiteriville:

<https://maptionnaire.com/fi/1214/>

Käykää mahdollisimman moni kertomassa ajatuksianne. Vastausaikaa on 12.4. asti.

HANKO BOAT YARD

Sijoita omaan venehalliosakkeeseen!

www.hby.fi

TURVALLINEN KOTI VENEELLESI

Säilytä veneesi turvallisesti omassa lämpimässä hallissa. Uusi 10 000 m² hallimme Hangossa on rakennettu nimenomaan veneiden talvisäilytystä varten, huomioiden kaikki ympäristöön ja turvallisuuteen liittyvät seikat.

Kauttamme saat kaikki veneesi tarvitsemat palvelut. Voit myös vuokrata venehallipaikan.

Yhtiövastike vain 24 €/m²/kausi.

0400 445555, Georg Berger • 0400 591 219, Veikko Salli.

Seuraava lehti ilmestyy 30.4. Aineisto toimitukseen viimeistään 20.4. mennessä.

Tarjoukset voimassa 4.4.-15.2016
ELLEI TOISIN MAINITA

Meiltä paistotuotteet tuoreena ja uunin lämpöisenä!

PÄRKKA JÄTTIPATONKI
380 g
1,- kpl (2,63/kg)

Jätkäsaaren MAALAIKLEIPÄ
430 g
249 kpl (5,79/kg)

Fazer KAURAHERRKU
440 g
199 kpl (4,52/kg)

Paistettu CROISSANT
039 kpl

PARHAAT PLUSSATARJOUKSET 4.4.-15.2016:

Forssan SALAATIT
peruna-, italian- ja punajuuri,
400 g
149 rs (3,73/kg)
-21 %
Etu K-Plussa-kortilla
Ilman K-Plussa-korttia 1,89/rs (4,73/kg)

Valiojogurtti MAUSTETUT JOGURTIT
200 g
200 5 prk (2,00/kg)
-11 %
Etu K-Plussa-kortilla
Ilman K-Plussa-korttia ja yks. 0,45 /prk (2,25/kg)

Hartwall JAFFA
1,5 l, raj. 5 pl/tal.
199 pl sis. pantin 0,40 (1,06/l)
-30-36%
Etu K-Plussa-kortilla
Ilman K-Plussa-korttia 2,69-2,89/pl sis. pantin 0,40 (1,53-1,66/l)

HK Camping GRILLIMAKKARAT
400 g
300 2 pkt (3,75/kg)
-23 %
Etu K-Plussa-kortilla
Ilman K-Plussa-korttia ja yks. 1,95/pkt (4,88/kg)

Valio Hyvä suomalainen arki JUUSTOT
600-750 g
399 kpl (5,32-6,65/kg)
-27-33%
Etu K-Plussa-kortilla
Ilman K-Plussa-korttia 5,49-5,99 /prk (7,99-9,15/kg)

Garage ja CROWMOOR
4,7%, 0,5 l tik,
myös uutuu Garage Hard Punch
299 tik sis. pantin 0,15 (5,68/l)
-12-18%
Etu K-Plussa-kortilla
Ilman K-Plussa-korttia 3,39-3,65 /tik sis. pantin 0,15 (6,48-7,00/l)

K-MARKET JÄTKÄSAARI
Välimerenkatu 5, 00150 Helsinki
puh. 020 734 5640
ville.hamalainen@k-market.com

MARKET JÄTKÄSAARI

PALVELEMME: ARK. 7-22, LA 7-22, SU 9-22

L3-makasiinin värikäs sisältö

Käy sisään satamamakasiiniin

L3-satamamakasiini Jätkäsaaressa sisältää jo nyt monenlaisia kiinnostavaa. Rakennuksen tulevaisuus on avoinna, mutta todennäköisesti L3 on jatkossakin monenkirjava kulttuuritalo.

Punaiset tiiliseinät kätkevät sisäänsä monenlaista. On taidegallerioita, vanhan tavaran kauppia, kahvipaikkoja, baari, esiintymislava, juhlien ja tapahtumien pitopaikkoja.

Arkkitehti **Lars Sonckin** suunnittelema punatiilinen L3-satamamakasiini on museoviraston suojelukohde. Jätkäsaaressa meren rannalla sijaitsevan rakennuksen sisätilatkin ovat nähtävyyksiä.

”Korkea hallimainen tila on taidegallerialle oikea unelma”, kuvataidetta esittelevän SIC Spacen toiminnanjohtaja **Inkeri Suutari** sanoo.

Kaupungin pohjoispuoleisessa päässä, yläkerroksessa sijaitsevassa SICissa pyörii 9-10 näyttelyä vuodessa. L3-makasiinin galleriat, Sic ja Huuto, ovat taiteilijoiden omien yhdistysten pyörittämiä. Näyttelyissä kohtaa paljon uudenlaista kuvataidetta.

”Tehtävämme on esittää taidetta, jota ei välttämättä muualla näe”, toiminnanjohtaja **Henni Oksman** Huuto-galleriasta sanoo.

Huuto sijaitsee L3-rakennuksen Länsisataman eteläpuoleisessa päässä ja sisältää kolme eri galleriatilaa. Samanaikaisesti voi olla parin kolmen taiteilijan näyttelyt meneillään. Jätkäsaaren Huudossa on noin 50 näyttelyä vuodessa, kuvataiteilijoiden työtiloja ja lisäksi 900 neliömetrin tilassa pidetään tapahtumia. Galleriassa kävijöitä palvelee kahvila, lapsille on oma leluaikikko.

”Ihmiset voivat jäädä istuskelemaan tai tulla tapahtumiin”, Oksman sanoo.

Kevään koittaessa taiteilijat viljelevät kasveja ruukuissa Huuto-gallerian parvekkeella meren äärellä.

Outoa vintagea

Weird Antiques -myymälään pääsee suoraan kadulta. Sisällä lokahtaa suu auki. On vanhoja leluapinoita, flippereitä, lippakioski ja monenmoista. Kaikkea yhdistää jonkinlainen outous, onhan liikkeen nimi Weird Antiques.

Outouden kauppa pyörittävät **Tomppa Kekäläinen** ja **Mike Kairenius**. He hankkivat myytävät tavarat lähinnä Suomesta ja Etelä-Kaliforniasta.

”Esiineitä ennen viivakoodin aikaa”, Kekäläinen määrittelee. Liikkeenpidon lisäksi hän lavastaa elokuvia ja sisustaa teemaravintoloita.

Weird Antiques palvelee vanhojen vaatteiden ystäviä ja kodinsisustajia: tarjolla on esimerkiksi ruokailuryhmä, jota ympäröivät korvalääkärin tuolit.

”Meillä käy vakioasiakkaita ja ohikulkijoita. Monet tulevat meille kuin vintage-museoon, katselemaan tavaroita. Tämä on eräänlaista kulttuurityötä”, Kekäläinen sanoo.

Myymälässä on pieniä maailmoja eri teemoista tai aikakausista: nurkkaus Havaijia, 1950-luvun kahvila ja monenlaista muuta, alati vaihtuvaa. Kekäläinen ja Kairenius sanovat, että koko liiketila on kaikenikäisten pieni huvipuisto ja siihen L3 sopii mainiosti.

”Tila on todella hieno, meri vieressä”, Kairenius kehuu. Kauppiaat näkisivät mielellään, että satamamakasiinista kehittyisi antiikkiliikkeiden keskittymä naapureinaan gallerioita.

Tapahtumapaikka, kahvila ja liike

Kyltissä lukee Golden Classics Cafe & Bar. L3:n rappukäytävä kaupungin suunnasta, sen ensimmäisestä kerroksessa yllättää baari-kahvila. Nahkasohvalla istuu pariskunta ja katselee isoista ikkunoista merinäköalaa. Kaupungin valot hohtavat Hietalahden takana. Pariskunnalla on drinkit edessään. Paikassa on kaikki anniskelu oikeudet. Välillä baari ja kahvila sulkeutuvat yksityistilaisuuksien takia.

”Monet vuokraavat tilaa syntymäpäiville ja muihin tilaisuuksiin. On meillä bändien keikkotakki”, yrittäjä **Jarmo Kraft** viittaa esiintymislavalle.

Hänen ensimmäinen liikeideansa Jätkäsaareen oli automuseo ja kahvila sen kyljessä, mutta kävi niin, että asiakkaat näkivät tilan mieluummin juhlapaikkana kuin autojen kotina. Golden Classics on lisäksi vintage-liike: vaatteita, julisteita, kylttejä ja bensapumppuja.

”Asuin yli 20 vuotta Amerikassa ja olen sieltä tuonut tavaraa”, Kraft sanoo. Hän maalaa kattoa värikkääksi. Lattian kuviot maalasi espanjalaisen tatuointitaiteilija. Paikan tunnelma muistuttaa **Almodovarin** elokuvaa.

Turisteja satamasta ja hotellista

Fargo Vintageen mennään sisään Pelago-pyöräliikkeen vierestä. **Harry Juutelan** Fargo Vintage myy vinyyli levyjä, sisustustavaraa ja kalusteita pääasiassa 1950–60-luvulta.

Juutela aikoo tulevaisuudessa muuttaa valikoimaa enemmän turisteja palvelevaksi juuri Jätkäsaaressa.

”Kun hotelli Clarion valmistuu ja satamasta kulkee turisteja, otan myyntiin enemmän suomalaista designlasia ja muuta pienempää tavaraa, joka on helppoa ottaa mukaan”, Juutela sanoo.

Toisessa liikkeessään Kalliassa, Fleminginkadulla, hän on purkanut Aallon jakkaroita japanilaisturisteille, jotta he saavat kuljetettua ne lentokoneessa. Juutela luottaa L3-makasiiniin tulevaisuuteen kauppapaikkana.

”Toivon, että kiinteistön teollisuusmaisuuksien mielenkiintoisuus säilyvät. Sellaista ulkomaalaisetkin arvostavat”, hän sanoo.

Fargo on samalla musiikkipaikka. Siellä on tarjolla elävää musiikkia ja folk- ja country-musiikkiin



L3, Tyynenmerenkatu 6 – ratikalla, metrolla, pyörällä

L3-makasiini sijaitsee Jätkäsaaressa Rionkadun ja rakenteilla olevan Clarion-hotellin välissä. Kävelen näin rantareitti Hietalahdesta ulottuu satamaan asti, joten L3-makasiinin luo pääsee koko matkan. Tämä Jätkäsaarenlaiturin kevyen liikenteen reitti rannassa viimeistellään vuoden 2016 alkuun, jolloin Clarion-hotelli. Clarion avaa ovensa lokakuussa 2016.

L3-makasiinille pääsee jo nyt eri kulkuvälineillä. Tyynenmerenkadulla kulkee jo nyt pyörätietona, jota voi käyttää lähtien L3-makasiinista, ja jatkossa länsimetronkin tuo kävijöitä alueelle.

KUVAT: KIMMO BRANDT

keskittynyt Toteemiklubi. Musiikkitapahtumista saa tietoa Fargo Vintagen Facebook-sivuilta.

L3:n tulevaisuutta suunnittelemassa

Kiinteistö Oy Kaapelitalolla on L3-rakennukseen suunnitteluvaraus. Se tarkoittaa suunnitelmaa talon käytöstä ja peruskorjauksesta. Jonkinlainen kulttuuritalo L3 on tulevaisuudessakin.

”Yksi iso vetovoimainen vuokralainen olisi hyvä pohja koko talolle ja sen muille vuokralaisille”, Kaapelitalon toimitusjohtaja **Kai Huotari** sanoo.

Hän vertaa paikkaa Tukholman Fotografiska-museoon, joka sijaitsee rannalla, laivamatkustajien reitin varrella. Museo on pienen matkan päässä ydinkeskustasta, mutta vetää väkeä kaukaa.

”L3 antaa hyvät puitteet jollekin kulttuuritoimijalle, vaikkapa museolle”, Huotari sanoo.

Punatiilien suojissa voisi olla pitkä- ja lyhytaikaisia vuokralaisia. Kaupunkilaisille se tarkoittaisi kulttuuritarjontaa, tapahtumia, tiloja ja palveluja.

”Ravintolat ja kahvilat tekevät paikasta vetovoimaisen. Rakennuksessa on jo nykyisellään mahdollisuus terasseihin, joista osa on meren rannalla”, Huotari sanoo.



Jarmo Kraft ja Golden Classics Cafe & Bar, joka on avoinna pe-la 12-02, paitsi jos on meneillään yksityistilaisuus.



Yrittäjät Tomppa Kekäläinen ja Mike Kairenius vintage-liikkeessään Weird Antiques, joka on avoinna perjantaisin ja lauantaisin klo 12–18.



Yrittäjä Harry Juutelan Fargo Vintage –liike, joka on avoinna pe-la 12-02, paitsi jos on meneillään yksityistilaisuus. Fargo Vintagen Facebook-sivulta.



Tulevaisuudessa yhte-
matkaan rantaa kävel-
kana, samanaikaisesti
ie. Huutokonttorin rai-

Rakennuksen haasteita ovat huoltoliikenne, asianmukaiset poistumistiet ja entisessä satama-
käytössä osittainen saastunut kellari.

”Suunnitteluvarauksen aikataulu on vuoden
2016 loppuun, mutta saattaa mennä kauemmin,
koska olemme kiinni Tanssin talon tekemisessä”,
Huotari sanoo.

Helsingin kaupungin omistama Kaapelitalo
peruskorjaa, omistaa ja vuokraa entisiä teollisuus-
kiinteistöjä kulttuurikäyttöön. Kaapelitalolla on
Kaapelitehtaan lisäksi tiloja Suvilahdessa.

Kaapelitalo piti L3-makasiinista helmikuussa
2016 ideariihen, johon osallistui nykyisiä vuok-

ralaisia ja talosta kiinnostuneita. Joukossa oli de-
signväkeä, olihan L3 syyskuussa 2015 Helsinki
Design Weekin päänäyttämö.

”Voisin kuvitella jatkossakin mukaan design-
toimijoita”, Huotari sanoo.

Huuto-gallerian Henni Oksman toivoo, et-
tä rakennus avautuisi yhä useammalle kävijälle ja
remontista huolimatta rosoisuus säilyisi. Nyt mo-
ni L3-satamamakasiinin kävijä luonnehtii paikan
olevan kuin Lontoo tai Berliini. Eräs newyorkilai-
nen sanoi, että L3 on enemmän Brooklyn kuin it-
se Brooklyn.

Pysäköinti Jätkäsaarella tonteilla ja kadun varsilla

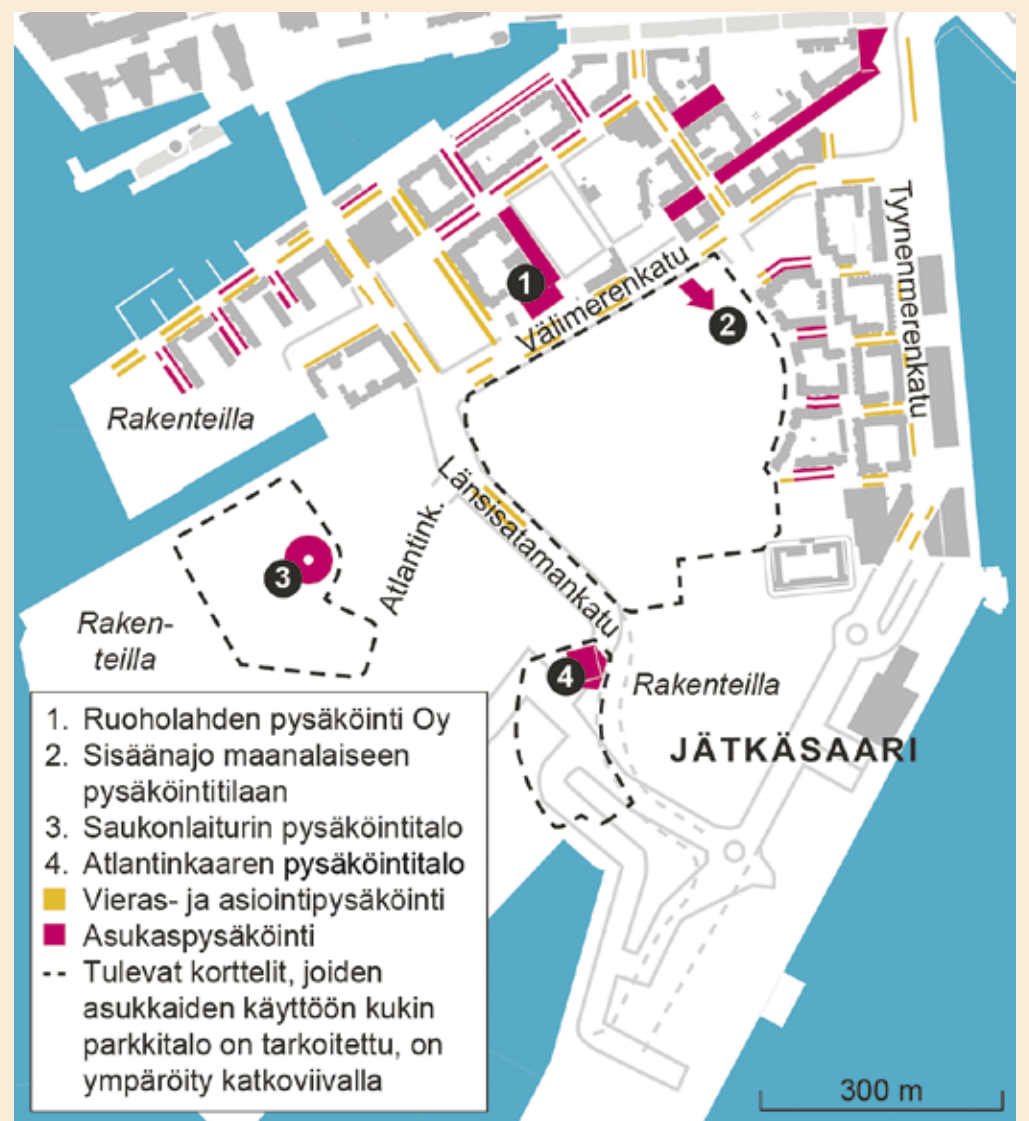
- Asukkaille on varattu pysäköintipaikat tonteilla tai kadun varressa erillisillä pysäköintitonteilla.
- Vieraille ja alueella asioiville on katujen varsilla lyhytaikaisia, korkeintaan kahden tunnin pysä-
köintipaikkoja, jotka on merkitty P-merkillä.
- Vieras- ja asiointipaikkoja on tähän mennessä Saukonpaadessa, Välimerenkadulla sekä Tyynenme-
renkadulla ja sen poikkikaduilla: Rionkatu, Juutinraumankatu, Suezinkatu ja Kap Hornin katu.
- Kaikista kadunvarren vieras- ja asiointipaikoista tulee vähitellen maksullisia Jätkäsaarella.
- Koko Jätkäsaarella on aluepysäköintikielto, mikä tarkoittaa, että vain merkityille P-paikoille saa
pysäköidä.

Maanalainen pysäköintitila valmistuu syksyllä 2016

- Jätkäsaaren maanalaisen pysäköintitilan on määrä valmistua syyskuussa 2016, mikä tuo Jätkäsa-
areen 900 pysäköintipaikkaa. Aluksi asukkaiden autopaikkatarve ei ole niin iso, joten paikkoja voi
tulla maksusta muidenkin käyttöön.
- Jätkäsaarenkallion ja Hietasaaren alueella asukas-pysäköinti sijoittuu joko pihakansien alle tai
maanalaiseen pysäköintitilaan.
- Maanalaisen pysäköintitilan lisäksi Jätkäsaaren pysäköinti Oy rakentaa kaksi maanpäällistä pysä-
köintitaloa, työnimiltään Atlantinkaari (palvelee korttelin 20830 tulevia asukkaita) ja Saukonlaituri
(palvelee tulevia asukkaita kortteleissa 20061, 20067, 20069, 20070). Ne valmistuvat arviolta 2019-
20.

Keskustan pysäköintikartasta näkee Jätkäsaaren ja Ruoholahden: <http://www.hel.fi/static/hkr/pysakointi/kantakaupunkipysakointikartta.pdf>

Lähteet: Kaupunkisuunnitteluvirasto, Sanna Ranki
Jätkäsaaren pysäköinti Oy, Antti Koljonen



kkkeen aukioloajat ja tapahtumat saa



Toiminnanjohtaja Inkeri Suutari ja taidegalleria SIC, joka on avoinna torstaisin
ja perjantaisin klo 14–18, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12–16.



Toiminnanjohtaja Henni Oksman ja taidegalleria Huuto, joka on avoinna
tiistaista sunnuntaihin klo 12–17.

Viimeisimpiä trendejä kaikille

Kaksi rohkeaa yrittäjää on avannut parturi- kampaamoliikkeen Välimerenkadulle. Ihan siihen nepalilaisen ravintolan naapuriin. Uudet yrittäjät ovat nuoria ja innokkaita ja heillä on selkeä näkemys oman liikkeensä uudesta palvelukonseptista.

Asta Mäkinen ja Zahra Chaikhmid opiskelivat yhdessä ammattikoulussa.

”Meillä oli koulussa sellainen tapa, että ihan alusta lähtien saimme hoitaa kouluun asiakkaina saapuneita. Asiakaspalvelua opeteltiin näin ensimmäisistä hetkistä lähtien. Se oli varsin kehittävää ja opimme suhtautumaan oikein asiakkaiden toiveisiin ja mielteisiin”, Asta tiivistää.

”Haluamme tarjota asiakkaillemme ainutkertaisen kokemuksen tuoliin istuttuaan, Pyrimme mahdollisuuksien mukaan selvittämään toiveet ja niiden takana olevat tekijät. Meillä asiakas saa aina hyvin henkilökohtaisen palvelun. Yhdessä luodaan tyyli, joka vastaa viimeisimpiä muodin trendejä, jos asiakas niin haluaa.

Jatkuva kouluttautumisen takaa työn laadun

”Valmistuttuamme olemme jatkuvasti seuranneet alan kehitystä ja osallistuneet viimeisimpien virtausten koulutukseen. Meille on tärkeää tietää, missä trendit etenevät, mikä on juuri nyt ”IN”.

”Tarjoamamme työn laatu on ohjenuoramme. Syy siihen, että koulusta valmistuttuamme uskalsimme lähteä perustamaan yrityksen ja yhdessä kohtaamaan kaikki yrittämisen haasteet, oli kokemus siitä, miten samalla tavalla koimme työn tekemisen moraalien. Me emme katso kelloa tai almanakkaa töitä tehdessämme. Olemme aina valmiita auttamaan asiakkaitamme.”



Trendikkäät taitajat Asta (vas) ja Zahra.

Kampausten lisäksi myös meikkauspalvelu

Zahra kertoo, että kampaamokoulutuksen lisäksi kumpikin on myös kouluttautunut meikkauksen ammattilaiseksi. Täydelliseen juhlatuntoon asiakas siis pääsee myös siltä osin Innossa.

”Järjestämme mielellämme ryhmäkursseja meikkauksen hienouksista. Tulkaa tyttöjen kesken ryhmässä opettelemaan, mikä on viimeisintä uutta itsensä ehostuksen maailmassa. Meiltä saatte henkilökohtaisen avun kauneuteen.”

Ruoholahti ja Jätkäsaari ovat trendikäs liikepaikka

”Valmistuttuamme olimme toisen palveluksessa Oulunkylässä. Melko pian huomasimme, että aivan oikeasti voimme toteuttaa tavoitteitamme vain omassa liikkeessämme. Itse tehden voimme palvella asiakkaitamme parhaalla mahdollisella tavalla. Jokainen asiakas on meille aarre, jonka toivomukset pyrimme täyttämään viimeistä piirtoa myöten. Jätkäsaarella olemme löytäneet miellyttävät toimitilat, jotka ovat lähellä kaikkea.

Olemme näkyvällä paikalla lähellä satamaa, uutta hotellia ja varsinkin kaupungin keskustaa. Liikenneyhteydet ovat loistavat. Raitiovaunut kulkevat ikkunoidemme editse vähän väliä. Itse asiassa koemme olevamme kaupungin läntisessä keskustassa.”

Jätkäsaaren uudet asukkaat ovat vasta vähän aikaa sitten muuttaneet koteihinsa. He ovat jättäneet entiselle koriseudulleen muun muassa kampaajansa ja parturinsa. Hiusten huolto on hyvin henkilökohtainen palvelu, johon kelpuutetaan vain hyväksi havaittu ammattilainen.

”Uuteen liikkeeseemme ovat löytäneet tien monet vanhoista asiakkaistamme Oulunkylästä. Se on toimintamme perusta. Kutsumme jätkäsaarelaiset uudet asiakkaat tervetulleiksi kokemaan tarjoamamme henkilökohtaisen palvelun aivan uuden kodin vieressä. Itsekin alueella uusina voimme luoda miellyttävän ja kestävän asiakassuhteen sen vanhoille kotikonnuille jääneen taitajan sijaan. Kannattaa tulla tutustumaan.”

”Tässä on hyvä muistuttaa, että palvelemme mielellämme myös miehiä. Miesten hiusten leikkaukset ovat osa ammattitaitoamme. Erikoisuutena hoidamme hyvin diskreetisti miesten harrastajien hiusten häivytyksen. Ja siitä emme hiisku kenellekään.”

”Tilamme ovat trendikkäät ja niin ovat tietomekin. Jos joskus on käynyt mielessä uusia omia tyyliään, mutta rohkeus ajatuksen toteuttamiseen ei ole riittänyt, voisi nyt olla oikea aika saapua keskustelemaan omista toiveistaan. Me autamme ilomielellä”, sanovat Asta ja Zahra.

Hairstudio Inno

Tyynenmerenkatu 5

Puh 020 792 0220

www.hairstudioinno.fi

PS

Pysäköintiasioissa ja kerhohuoneiston vuokrauksessa Sinua palvelee
Ruoholahden Pysäköinti Oy
Puh. 09 343 50500

www.ruoholahdenpysakointi.fi

NÄKIN
hammashoito

HAMMAS-LÄÄKÄRIASEMA JOSSA EI TARVITSE PELÄTÄ

- 20 v. kokemus hammashoidosta
- Ystävällistä hammashoitoa
- Hoidot myös nukutuksessa
- Suukirurgiset palvelut (hampaan poistot, implantit)

Ajanvaraus puhelimitse tai netissä
010 239 4070
www.nakinhammas.fi

Hakaniemi Vetehisenkuja 4 00530 Helsinki p. 010 239 4070	Ruoholahti Porkkalankatu 7 00180 Helsinki p. 010 239 4071	Vuosaari Tyynyläavankuja 1-3 00980 Helsinki p. 010 239 4072
--	---	---

KUPONKITARJOUS
Tarkastus + hammaskiven poisto suuhygienistillä*
Omavastuu 89 €

*Tarjous edellyttää KELA-korttia ja että tarkastusta ei ole tehty vuonna 2015 tai 2016. Jos tarkastus on tehty 2015 tai 2016, niin veloitamme 15,50 € lisäksi. Tarjous on voimassa 31.5.2016 saakka.

SINÄ PÄÄTÄT

-lisää tonaattia, kutos...
-laitatko VÄHEMMÄN majoneesia?
-voisin ottaa gluteenittoman sämpylän...
+PEKONI

SAISIKO TRIPLA-JUUSTOLLA?
"2 pihviä," kutos... ♡ ♡

HAVE IT YOUR WAY

BURGER KING® Ruoholahti avoinna joka päivä klo 10-22

Osaavassa valmennuksessa hyvään kuntoon

Välimerenkadulla, Huutokonttorin vieressä ja Jätkäsaaren K-marketia vastapäätä sijaitseva treenistudio on saanut uudet omistajat. Fuell Studion nimeä kantavan treenistudion omistajat Tero Knuutila ja Lauri Peltola kertovat tarjoavansa hyvinvointia lisääviä valmennuspalveluita sekä pienryhmävalmennusta yksityisille ja yrityksille.

Kaikki valmennus tehdään henkilökohtaisella otteella. Teron ja Laurin kehittämän uuden konseptin myötä paikan tarjontaa on laajennettu jo nyt aiempaa suuremmalle kohderyhmälle ja lisää tarjontaa on tulossa jo keväällä.

Lauri ja Tero tapasivat Kauppakorkeakoulun kuntosalilla. Ystävyys on kantanut kaikki vuodet ja lopulta kaverit päätyivät perustamaan yhteisen yrityksen. Kuntoilu, urheilu ja hyvä olo ovat olleet kummallekin tärkeitä aina ja tavallisten kaupallisten urien ohessa kumpikin on keskittynyt ihmisen hyvinvointiin ja sen kehittämiseen. Lauri on kouluttautunut personal traineriksi, Tero on kouluttautunut triathlon- ja juoksuvalmentajaksi sekä aikuiskouluttajaksi. Tero on asunut moneina vuotena Afrikassa, Keniassa, harjoitellen siellä itse ja hakien oppia monilta ympäri maailmaa tulevilta maailman huippuvalmentajilta ja -urheilijoilta. Lauri on puolestaan erikoistunut enemmän lihaskuntoharjoitteluun ja sen merkitykseen ihmisen hyvinvoinnille, ja jatkuvasti kehittänyt itseään tällä saralla. Yhdessä miehet ovat kehittäneet Fuell Method –valmennusfilosofian, joka tähtää levon, ravinnon, aktiivisuuden ja stressinhallinnan optimoinnilla fyysisen tasapainon löytämiseen.

Selkeä Ei pikatempuille ja kuureille

”Emme usko pikadieetteihin, emme lupaa kesä-kuntoa kuukaudessa, emmekä pyri valmentamaan kuntoilijoita kuin huippu-urheilijoita, Lauri ja Tero painottavat.

”Sen sijaan kannustamme asiakkaitamme löytämään omat voimavaransa ja vahvuutensa. Niitä kehittämällä he voivat parantaa omaa hyvinvointiaan meidän avullamme. Emme pyri saamaan aikaan nopeita, suuria elämänmuutoksia. Jos muutoksiin on tarvetta, rohkaisemme asiakkaitamme toteuttamaan ne riittävän pieninä osina ja riittävän hitaasti.

Suomalainen, aloittaessaan kuntoiluun, ryntää puuhaan usein raivoisan härän voimalla uuvuttaen itsensä alkumetreilla. Ja homma jää siihen. Tero kertoo esimerkin kenialaisista huippu-urheilijoista ja heidän harjoittelustaan. Alkuun lähdetään aina hyvin maltillisesti, monen suomalaisen kuntoliikkujan mielestä varmasti aivan tuskastuttavan varovaisesti liikkeelle.

Muutokset vaativat aina tahdonvoimaa. Tahdonvoima on kuin lihas, jos sitä rasittaa liikaa, väärin ja liian nopeasti, se revähtää. Miehet uskovat, että omien vahvuuksien ja voimavarojen kautta, pienillä muutoksilla ja jokaiselle yksilöllisesti sovitetuilla käytänteillä, on mahdollista päästä kohti parempaa hyvinvointia ja elämänlaatua.

Pienryhmässä tai yksikseen kokonaisvaltaisesti

Fuell Studiolla harjoitellaan maksimissaan kymmenen hengen pienryhmissä. Jokaisessa harjoituksessa on läsnä valmentaja, joka varmistaa, ettei harjoituksia tehdä väärin. Valmentaja eli Fuell Coach vastaa siitä, että ennalta asetettuihin tavoitteisiin pyritään oikeilla keinoilla ja turvallisesti. Laurin ja Teron lisäksi salilla toimivat valmentajina myös Laura Laukka ja Pasi Pietola, joilla molemmilla on erittäin vahva osaaminen liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin eri osa-alueilla.

Yhteistyö hyvän ja tasapainoisen elämän rakentamiseksi alkaa aina perusteellisella kartoituksella. Silloin käydään läpi elämäntilanne, stressitaso ja mahdolliset sairaudet ja vammat. Läpi käydään myös liikuntatausta, liikunnalliset mieltymykset, aiemmat kokemukset, sekä syyt mahdollisiin saavuttamatta jääneisiin hyvinvointitavoitteisiin. Tärkeää on luoda selkeä kuva asiakkaasta ja sen pohjalta suunnitella hänelle henkilökohtainen, juuri hänelle sopiva kunto- ja hyvinvointiohjelma. Kokonaisvaltaisuudella Lauri ja Tero tarkoittavat tässä, että heidän valmennus ei koske vain liikuntaa. Opastusta annetaan myös mm. oikeiden ravinto- ja palautumistottumusten saavuttamiseksi. Paljon panostetaan myös mielenrauhan kasvattamiseen. Vanha sanonta ”terve sielu terveessä ruumiissa” on suuri viisaus.

Ryhmän voi koota itse

Salilla on varsinkin iltaisin valmiita pienryhmiä. Harjoitukset ovat erilaisia ja jokainen saa valita ryhmänsä omien tarpeittensa mukaan. Miehillä ja naisilla on omat ryhmänsä. Suunnitelmissa on laajentaa eri teemojen tarjontaa. Tällä hetkellä ryhmien aiheina ovat voimaharjoittelu, sykkeen nostatus ja kolmantena liikkuvuuden lisääminen ja lihashuolto. Yksi harjoituskerta kestää yleensä



Tero Knuutila (vas) ja Lauri Peltola.

kolmesta vartista tuntiin. Ensimmäinen käyntikerä on aina ilmainen. Jo heti alusta alkaen voidaan rakentaa henkilökohtainen toimintasuunnitelma ja määritellä jokaiselle omat tavoitteet.

Tero ja Lauri kehottavat ihmisiä keräämään oman pienryhmänsä. Tutussa joukossa on mukava harjoitella, silloin motivaatio säilyy ja salille tulee lähdettyä, vaikka mieli ei olisikaan aivan innokkaimmillaan. Kovin hyödyllistä harjoittelu olisi monille erityisryhmille. Esimerkiksi raskaina olevat tulevat äidit voivat omassa ryhmässään valmistaa kehoansa tulevaan koettelemukseen. Pienten vauvojen äidit taas tarvitsevat liikuntaa palautumiseen ja tasapainon löytymiseen uudessa elämäntilanteessa. Fuell Studiolla onkin tarkoitusta järjestää vielä tänä keväänä äiti-vauva -ryhmä, jossa tarjolla on varta vasten heille suunniteltu harjoittelu- ja hyvinvointikokonaisuus.

Työnantajan mahdollisuudet

Lauri Peltola sanoo kohdistavansa ajatuksiaan myös alueen työnantajille. Työ on tänä päivänä kovaa ja vaativaa. Monella työpaikalla tekijät ovat kuitenkin kuuden ja puolen tunnin kunnossa, mikä tarkoittaa sitä, että kunto loppuu jo ennen työpäivän loppumista. Vapaa-aikaan ei jää enää juuri lainkaan voimia. Vaikka työn ja vapaa-ajan raja on selvästi hämärtynyt, on ihmisillä oman mielenrauhansa puolesta oltava selkeä oma elämänsä työajan ulkopuolella. Työnantaja vaatii yhä enemmän. Teron teorian mukaan työnantajan on sallittava työntekijöillensä itsensä hoitaminen. On yhteinen etu, että työntekijän kunto kestää ko-

ko seitsemän ja puolituntisen työpäivän vahvana ja että voimaa riittää vielä vapaa-ajan harrastuksiinkin.

Lauri ja Tero tulevat markkinoimaan työnantajille mahdollisuutta irrottaa henkilöstönsä myös työaikana pienryhmiin kohentamaan kuntoa. Se hyödyttää kaikkia osapuolia. Reipas ja hyvin suunniteltu liikuntahetki heti aamutuimaan tai iltapäivällä, kun energiataso muuten yleensä laskee, auttaa työntekijää suoriutumaan tehokkaasti koko päivästä, ja antaa mahdollisuuden myös mielekkäille vapaa-ajanharrastuksille perheen ja ystävien parissa. Tämä on työnantajalle pieni panostus, mutta se tuottaa suuret hyödyt kaikille.

Fuell Studio pitää huolta asiakkaistaan. Tavoitteena on kasvattaa ihmisten voimavaroja kullekin sopivalla tavalla; yhdelle lääkettä on liikunta, toiselle lepo, valmentaja auttaa tunnistamaan mikä lääke milloinkin puree. Fuell ei jätä asiakasta yksin liikuntaselittei kourassa, vaan suunnittelee työyhteisölle tai yksityisasiakkaalle tarpeeseen ja elämäntilanteeseen sopivan, tasapainoon tähtäävän kokonaisuuden.

”Kaikki asiakkaamme huomioidaan yksilöllinä.” Näin vakuuttavat Lauri Peltola ja Tero Knuutila.

Fuell Studio
Välimerenkatu 4
Puh 040 706 1104
www.fuell.fi

PS



**Kireyttä niskassa ja hartioissa?
Huono ryhti? Lihaskireyksiä
ja -heikkouksia?**

Tule kokeilemaan tehokasta, yksilöllistä ja rauhallista Method Putkistoa **Avoimien ovien päivänä** 9.4.2016! Tapahtumassa on tunteja klo 10 – 16 välillä, valittavanasi Method Putkisto Syvävenyttely, Method Putkisto Pilates ja Method Putkisto 3D Luonnollinen Kasvoklinikka.

Käy sivulla www.prokeho.fi/kurssit valitsemassa itsellesi sopivin tunti, **tutustumishinta nyt vain 10 €.**

Paikkoja on rajoitetusti, ilmoittaudu heti: mirjae.heinonen@gmail.com tai 045-2094049.

Tervetuloa tutustumaan osoitteessa Itämerenkatu 3

Tutustumis-tunti vain 10 €!

Method Putkisto – kehonhuoltoa ja kehonhallintaa www.prokeho.fi

HUHTIKUUSSA

Moroccanoil

-20%



Tea tree tuotteet

-40%



HAPPY HOUR

Hiustenleikkaukset ma-ke klo13-16

Parturi **24€**

Kampaamo **32€**

PARTURI - KAMPAAMO

Hiusfashion

Kauppakeskus Ruoholahti, Itämerenkatu 21, 00180 Helsinki
puh. 694 5418 • ma-pe 9-19, la 9-16
www.hiusfashion.com
facebook.com/hiusfashion

Ruoholahden Sanomat-lehden voit lukea myös netissä osoitteessa www.ruoholahdensanomat.fi/tuoreimmat-sanomat

Talonmiehet.fi

Paikallinen huoltoyhtiösi palvelee 24/7.

Toimimme ripeästi, joten ota yhteyttä.

Tee vikailmoitus: Talonmiehet.fi

Soita 050 300 9980

Meilaa..... huolto@talonmiehet.fi

Tule käymään ...Messitytönkatu 10, 00180 Helsinki



PPJ perustaa uudet jalkapallojoukkueet 2011 syntyneille lapsille

PPJ (Pallo-Pojat Juniorit) on Etelä-Helsingissä toimiva, yli 1100 pelaajan jalkapalloseura. Kesäaikaan seuran joukkueet harjoittelevat pääosin Lauttasaaren, Väiskin ja Johanneksen kentillä sekä Hernesaaren hallissa. PPJllä on yli 30 joukkuetta eri kaupunginosissa. Keväällä 2016 PPJ perustaa uudet joukkueet vuonna 2011 syntyneille lapsille Lauttasaareen, Eiraan ja Jätkäsaareen seuraavan aikataulun mukaan:

PPJ LARU 2011

Ensimmäiset harjoitukset maanantaina 2.5.2016 Lauttasaaren urheilupuistossa (Pyrkkä) klo 18.00-19.00

PPJ JÄTKÄSAARI 2011

Ensimmäiset harjoitukset tiistaina 3.5.2016 Ruoholahden tekonurmella (Messitytönkatu 4) klo 18.00-19.00

PPJ EIRA 2011

Ensimmäiset harjoitukset torstaina 12.5.2016 Johanneksen kentällä (Johari) klo 18.00-19.00

Harjoituksiin voi mennä mainittuna ajankohtana, tai ilmoittautua ennakkoon sivustolta ppj.fi löytyvän linkin kautta. Tervetuloa mukaan toimintaan!

JS ry

TERVETULOA

Tiedotus- ja keskustelutilaisuuteen ja Jätkäsaari-seuran kevätkokoukseen 13.4.2016 klo 18.00.

Tilaisuus pidetään syöpäsairaala Docrateen tiloissa. Sairaala tarjoaa kahvia ja pientä syötävää. Sisään pääsee klo 17.30 alkaen. Tilaisuuden avaa syöpäsairaala Docrateen ylilääkäri Timo Joensuu.

Paikalla on myös Helsingin Sataman edustaja, projektinjohtaja Outi Sääntti sekä toiminnanjohtaja Pirjo Tulikukka Helsingin kaupunginosayhdistykset Helka ry:stä.

Tilaisuudessa keskustellaan Jätkäsaaren ajankohtaisista asioista. Sairaala Docrateen osoite on Saukonpaadenranta 2

Välittömästi tilaisuuden jälkeen pidetään
Jätkäsaari-seura ry:n Kevätkokous

Kokouksessa käsitellään mm. seuraavat asiat:

- Käsitellään vuoden 2015 toimintakertomus, toiminnantarkastajien lausunto sekä tilinpäätös
- Päätetään vastuuvapauden myöntämisestä vuoden 2015 tileistä tilivelvollisille
- Muut esille tulevat asiat

Tervetuloa!

Jätkäsaari-seuran hallitus
kaupunginosat.net/jatkasaari
jatka.seura@gmail.com

Ruoholahdessa tapahtuu



Ruoholahdentori 6 • www.konservatorio.fi

Helsingin Konservatorion tapahtumat

KS = konserttitali
KMS = kamarimusiikkitali

Pe 1.4. klo 18.00 Vinhasti viululla, Tapio Tuovilan oppilaat, KMS

Ke 6.4. klo 19.00 Konservatorion laulajien konsertti. Klassikoita ja keväisiä lauluja, KS

To 7.4. klo 18.00 Puhallinmaraton. Konservatorion puhallinsoittajat, KS

Pe 8.4. klo 19.00 Laulumusiikki-ilta. Ritva Laamasen oppilaat, lk. 130

Su 10.4. klo 15.00 Huilukonserttoja klassismin ja barokin ajalta. Sari Latosen huiluoppilaat, Sinebrychoffin taidemuseo, Bulevardi 40. Vapaa pääsy

Ma 11.4. klo 19.00 Musiikkia Minealle. Opiskelijoiden sooloilua ja yhteissoittoa, KMS

Ti 12.4. klo 19.00 Laulajien ilta. Hanna-Leena Haapamäen oppilaat, lk. 131

Ke 13.4. klo 18.00 Musiikki-ilta. Konservatorion oppilaiden ja opiskelijoiden esityksiä, KMS

Ke 13.4. klo 19.00 Kontrasteja koskettimilla. Pianistien iltamusiikkia, KS

To 14.4. klo 10.00 Visollon koululaiskonsertti. Nuoret soittavat nuorille. Paikkavaraus pakollinen, KS

To 14.4. klo 18.30 Mikä ei kuulu joukkoon? Konservatorion nuorten ja lasten orkesterit estradilla, mm. Nielsenä ja Bernsteinä, KS

La 16.4. klo 10-13.30 VISSELI-soitinesittelytapahtuma. Tule kokeilemaan soittamista! Opettajat esittelevät soittimia ja opastavat soitonopiskelun saloihin. Aula, luokat ja salit

Ma 18.4. klo 18.00 Viuluvelhot vauhdissa. Päivi Valjakka-Salmisen viuluoppilaat, KMS

To 21.4. klo 17.30 Huilumatinea. Maija-Liisa Mäkeläisen oppilaat, lk. 130

To 21.4. klo 18.00 Kahvikonsertti. Erilaisia musiikkiesityksiä aulakahvilassa

Pe 22.4. klo 18.00 Viulistien ilta. Mari Kortelaisen oppilaat, lk. 130

Pe 22.4. klo 18.00 Multikonsertti. Harpistit, kitaristit, lyömäsoittajat, kanteleensoittajat, harmonikansoittajat, KS

Su 24.4. klo 15.00 Kitaristien kevätkonsertti. Jani Radmer, Miska Ukkonen ja Juho Korkka, Sinebrychoffin taidemuseo, Bulevardi 40. Vapaa pääsy

Ke 27.4. klo 19.00 Kamarimusiikkia. Ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ohj.op. Timo Saari-Lahti, KMS

To 28.4. klo 18.00 Pianomusiikki-ilta. Riitta Sipilän oppilaat, lk. 130

Pe 29.4. klo 19.00 Pianomusiikki-ilta. Anna Linjamen oppilaat, KMS



Mikä on visseli?

Helsingin Konservatoriossa on aina keväisin yksi päivä, joka on nimeltään Visseli. Mutta mikä on visseli ja miten se liittyy musiikkiin? Kun konservatoriossa mietittiin nimeä soitinesittelypäivälle, nousi esiin visseli, mikä tarkoittaa pilliä, sumutorvea yms. Koska nimi oli sopivan erilainen, se päätettiin ottaa käyttöön.

Soitinesittely- ja kokeilupäivä

Perinteeksi muodostunut Visseli-soitinesittelypäivä järjestetään jälleen huhtikuussa, lauantaina 16.4. Ovet avataan klo 10, jolloin aulassa pienten soittajien Valmennusorkesteri Valonsäde toivottaa vierailijat tervetulleiksi.

Valonsäteen esityksen jälkeen alkavat opetusluokissa soitinesittelyt. Esittelykierrokselle kannattaa ottaa aulasta mukaan luokka- ja soitinkart-

ta, johon soittimien esittelijät antavat mukavan tarran muistoksi käynnistä. Esittelyssä on puhaltimia, jousisoittimia, lyömäsoittimia, kanteleita, pianoja, kitaroita, harppuja, harmonikka, vanhan musiikin soittimia (sinkki, gamba, cembalo...) jne. Opettajat toimivat esittelijöinä ja heidän opastuksellaan saa kokeilla, millaista ääntä mistäkin instrumentista lähtee.

Esittelykierroksen päätteeksi voi piipahtaa aulan infopisteessä, jossa jaetaan pääsykokeita, opiskelua ja ilmoittautumista koskevia neuvoja ja ohjeita. Päivään sisältyy myös erilaisia muita oheistapahtumia ja musiikkiesityksiä. Leikkipyrkijäisissä saa tuntumaa pääsykokeeseen.

Tarkemmat tiedot päivitetään konservatorion verkkosivuille www.konservatorio.fi. Tervetuloa mukaan!

Kaapelitehtaan tulevat tapahtumat

Merikaapelihalli

Retro & Vintage + Design Expo 2.-3.4.
Helsinki Ink 2016 8.-10.4.
Helsinki Beer Festival 2016 15.-16.4.
Helsinki Coffee Festival 22.-24.4.

Valssaamo

Mamia Company: The Dark Triad 6.-11.4.
Distribution of Crisis
-ryhmänäyttely 14.-22.4.
Tanssiteatteri Tsumi:
Valssaamofest 23.-30.4.

Turbiini

Stella Polaris:
Stella tekee dekkarin 16.4. asti

Puristamo

Taiteilijayhdistys Tapaus ry:
Ajan aavistus 12.-24.4.
Espoo Art ry: 40. Vuosinäyttely 27.4.-15.5.

Pannuhalli

Zodiak: Noble Savage 15.4.-3.5.

Zodiak – Uuden tanssin keskus

I WILL TELL YOU WHEN I'M READY &
Yhteis(ty)ö 30.3.-4.4.

Improvisaatioteatteri Stella Polaris

Kevään kurssit 11.4. asti

Tanssiteatteri Hurjaruuth

Piparkakkupoika 16.4. asti
Ruutia! Kansainvälinen tanssifestivaali
lapsille ja nuorille 19.-23.4.

Suomen valokuvataiteen museo

Pojat 27.3. asti
Poliittisen valokuvan festivaali 2016:
Kotimaa 30.4. asti

Hotelli- ja ravintolamuseo

Rinta Rinnan – työvuorossa naiset
8.1.2017 asti
Palveluksessanne! (jatkuva)

Teatterimuseo

Unelmien kuteita 29.4. asti
Kun maailma ei riitä 8.1.2017 asti

Ranskan instituutti

Dmitri Zudov -näyttely 21.5. asti

MUU Kaapeli

Pia Sirén 3.4. asti

Galleria Käytävä

Tuula Moilanen ja Lotta Blomroos 1.-30.4.

Drawing Gallery D5

Päivi Karttunen ja
Samuli Kilpeläinen 27.4. asti

Stoa Mariapassio

Stoa mariapassio 13 vuotta 30.6. asti

Kultti ry

Kulttuurilehtigalleria (jatkuva)

Katso lisää:

www.kaapelitehdas.fi/tapahtumia



"Rinta rinnan!" juhlistaa naisten työtä



Kuopion asemaravintola, 1950-luku.

HOTELLI- JA RAVINTOLAMUSEO

Hotelli- ja ravintolamuseon uusi teemanäyttely *Rinta rinnan – Työvuorossa naiset* esittelee valokuvien ja kertomuksien naisten työn merkitystä, muutosta ja haasteita. Suuri osa hotelli- ja ravintola-alan työntekijöistä on ollut naisia. Heidän työssään kohtaamat haasteet, kuten kiire, matala palkka, huonot työolot ja epätasa-arvo, ovat tuttuja myös monelle muulle työssäkäyvälle.

Näyttelyssä tuodaan esille sitä naisten työarkea, mikä ei ole yleensä ollut asiakkaille näkyvissä. Työnjako keittiön ja ravintolasalin välillä oli selkeä, mutta työ oli molemmissa kiireistä ja raskasta. Työntekijöiden keskinäinen huumori ja solidaarisuus kevensivät työtaakkaa. Keittiössä uudet laitteet ja työtavat muuttivat työtehtäviä ja ravintolasalissa tasapainoitiin asiakkaiden odotusten ja työvelvollisuuksien välillä. Osa ammattitehtävistä, kuten perunankuori, astianpesijä tai viinikassa, hävisivät uusien käytäntöjen myötä kokonaan.

Näyttelyn yli sata valokuvaa kertovat, mistä ammatti-identiteetti muodostuu ja mitä ammatitaidolla voidaan saavuttaa. Keskiössä on työntekijä, joka tulee lähelle koskettavien kuvien ja aitojen kertomusten kautta. Näyttely on kävijälle vahva koke-

mus. Se haastaa jokaisen pohtimaan myös omaa työidentiteettiään ja samaistumaan naisammattilaisten asemaan.

Näyttelyn ohjelmana Helsingin työväenopiston *Naiset ja työ* -luentosarja esittelee neljä näkökulmaa naisten asemaan työelämässä. Keskiviikkona 30.3.2016 klo 17.00 **Maritta Pohls** kertoo naisen paikasta ja palkasta ravintolassa. Sarjan viimeisessä osassa 6.4. klo 17.00 teemana on samapalkkaisuus. Luennoille on vapaa pääsy.

Näyttely on esillä 8.1.2017 saakka.

Hotelli- ja ravintolamuseo on suomalaisen ruoka- ja juomakulttuurin erikoismuseo.

Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, 3 krs.

Näyttelyt ovat avoinna ti-su klo 11-18.

Liput:

7/4 €.

Myös Museokortti käy sisäänpääsyyn.

Lisätietoja:

www.hotelliaravintolamuseo.fi

www.facebook.com/hotelliaravintolamuseo

Megatapahtuma lapsille 15.5.2016



Jättikorttipalikoita.

LASTEN JA NUORTEN ARKKITEHTUURIKOULU ARKKI

Lasten ja nuorten arkkitehtuurikoulu Arkki järjestää kaikille avoimen ja maksuttoman megatapahtuman Merikaapelihallissa sunnuntaina 15.5.2016 klo 12.00-16.00, jossa pääsee rakentamaan tiloja, taloja ja kaupunkia.

Tarjolla on työpajoja eri mittakaavoissa monenlaisilla materiaaleilla; mm. Lego-rakentamista, keveitä jättikorttipalikoita sekä muita puu- ja pahvirakentamispajoja kaiken ikäisille lapsille. Työpajoissa voi oppia hausalla tavalla arkkitehtuurin alkeita rakentamalla yhdessä rakennuksia tai kokonaisia kaupunkia. Tapahtuma on Arkin lukuvuoden päätösjuhla, jossa on esillä koulun 600 oppilaan töitä.

Tiesitkö, että arkkitehtuuri voi olla myös hauska harrastus?

Arkki järjestää harrastusryhmiä 4-19-vuotiaille ikäryhmittäin. Opetus on tavoitteellista ja vuodesta toiseen etenevää. Nuorimmat oppivat lapsi-vanhempi ryhmissä, jossa kullakin lapsella on oma aikuinen työskentelyparina. 7-19-vuotiaat opiskelevat noin 12 oppilaan ryhmissä arkkitehdin johdolla.

Pääpaino on omakohtaisessa kokeilemisessa ja kolmiulotteisessa rakentelussa.

Arkissa tutustutaan arkkitehtuuriin ja ympäristöön laajasti, aina pienistä esineistä kokonaisten kaupunkien suunnitteluun – ja opitaan ymmärtämään tilaa, mittakaavaa, värejä, muotoa, materiaaleja ja rakenteita.

Opetuksen edetessä paneudutaan mm. historiaan ja tyyliuuntiin, eri teorioihin sekä kestäväan rakentamiseen. Painotamme käsillä tekemistä, luovaa ongelmanratkaisua, ja kolmiulotteista rakentelua. Jokainen voi löytää oman näkökulmansa ja tuntea onnistumisen elämyksiä!

Kesäkurssit 7-14-vuotiaille

Kesäkuussa Arkki järjestää Kaapelilla teemakursseja aiheista pienoismallirakentaminen, muotoilu, animaatio ja tietokonesuunnittelu.

Karkkitehtuuri syntärit

Arkissa voi viettää myös hauskat synttärät Karkkitehtuuriin, syötävän kaupungin tai legorakentelun merkeissä. Arkki järjestää myös aktiivisia virkistyspäiviä yrityksille kaupunkisuunnittelun tai majanrakennuksen merkeissä!

Lisätietoja:

info@arkki.net, www.arkki.net

BRIO YHDISTELMÄVAUNUT

SMILE!



649,-
(705,-)

Brio Smile
Rattaat ja Vaunukoppa

~ BRITAX TURVAKAUKALO ~

BABY-SAFE STANDARD



89,-
(122,-)

Britax Baby-Safe
Standard Turvakaukalo 0-13 kg

- Rätt Start -

PINGU'S TOYS



49,90
(99,-)

Rätt Start Puuhamatto 0 kk+

- HUIPPUSUOSITTU -

B-AGILE & MAASTOPYÖRÄT



199,-
(312,-)

Britax B-Agile (2015)
matkarattaat ja maastopyörät

~ BRITAX TURVAVYÖISTUIN ~

ADVENTURE



59,-
(99,-)

Britax Adventure
Turvavyöistuin 15-36 kg

ASiantuntevaa palvelua vuodesta 1964

KOTIMAINEN LASTENTARVIKKEIDEN ERIKOISLIIKE

WWW.VAUNUAITTA.FI

ITÄMERENKATU 9
(RUOHOLAHTI)
00180 HELSINKI
Ma-Pe 10-18 La 10-14
puh. 09 67 90 65

Vaunu-aitta

Tarjoukset voimassa myymälässä 26.3-15.4.16 tai niin kauan kuin varut eivät riitävät.

LIITY SINÄKIN RUOHOLAHDEN APTEEKIN AVAIN-ASIAKKAAKSI, SE KANNATTAA!



Ruoholahden

APTEEKKI

PHARMACY APOTEK



APTEEKKIPALVELUA RUOHOLAHDDESSA 20 VUOTTA!

AUKIOLOAJAT
ma-pe 8.30 – 20.00
la 10.00 – 16.00

Kauppakeskuksen ulkotorilla
Itämerenkatu 21
puh. (09) 685 9410
www.ruoholahdenapteekki.fi

Avainapteekit



1-vuotissynttäritarjous!

A la carte -listalta 2:lle

- kasvis-, kana-, tai lammasruoka
- pullo talon valko- tai punaviiniä

Tällä kupongilla **39€** Voimassa 10.4. asti.

Lounas
ma-pe 10.30-15.00
• 7 vaihtoehtoa
• alk. 9 €.

Mount Kailash
Nepalese Cuisine

Tervetuloa viihtymään!

Tyynenmerenkatu 5, 00220, Helsinki • www.mountkailash.fi • puh. 044 449 6050
Avoinna: ma-to 10.30-22, pe 10.30-23, la 12-23, su 12-22