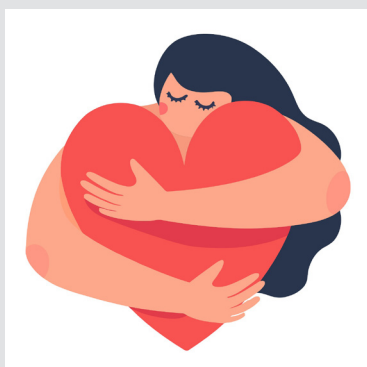




LAUTTASAARI

12.3.2025 | JULKAISIJA LAUTTASAARI-SEURA - DRUMSÖ-SÄLLSKAPET RY | Nro 10

Lauttasaaren terveystalvelut monipuolistuvat



Lauttasaaren terveysasemalla alkaa kevään aikana erilaisia ryhmiä, joista lauttasaarelaiset saavat apua ja vertaistukea tehdäkseen positiivisia elämäntapamuutoksia. Ryhmien pääpainoina ovat vertaistuki ja omahoito. Lääkkeistä ei neuvota, sillä ne ovat kaikille yksilöllisiä. Ryhmien rikkaus on tavata muita samojen asioiden kanssa painiskelevia, saada sitä kautta tukea ja jakaa kokemuksia. Oman kunnallisen terveyskeskuksen lisäksi saarelta löytyy myös yksityisiä terveystalveluiden tarjoajia, jotka auttavat niin hampaiden kuin laboratoriokokeiden kanssa. **s. 3**

99% lauttasaarelaisista on tyytyväisiä asuinalueeseensa
(Lauttasaari-Barometri, Taloustutkimus Oy 2024*)

Lauttasaari-Seura hyödyntää tehtyä tutkimusta toiminnassaan ja toimii lauttasaarelaisille tärkeiden teemojen edistämiseksi. Liity nyt seuran jäseneksi ja tue seuran toimintaa! Mukaan pääset lauttasaari.fi -sivujen kautta tai:



* tulosten virhemarginaali +/- 5,8 %-yksikköä.



Välitän Lauttasaaresta

Lauri Pakkala, LKV, LVV, KILAT
Laillistettu kiinteistönvälittäjä
0400 40 47 47
lauri.pakkala@remax.fi



SOITA MINULLE, HOIDAN HOMMAN
Lauttasaaren Lauri

RE/MAX
CASA ALTO

RE/MAX Casa Alto | Branvest Oy
Laivurinrinne 1, Viiskulma, 00120 Helsinki

Y-tunnus 1647693-5



Lauttasaaren kuntavaalitapahtuma lauantaina 5.4.2025 Heikkilänaukiolla!



Toivotamme kaikki asukkaat tervetulleiksi Lauttasaaren kuntavaalitapahtumaan.

Aika: lauantai 5.4.2025 klo 13–15.30 **Paikka:** Heikkilänaukio ja Bar52 (Heikkiläntie 2)

Eri puolueet ja niiden lauttasaarelaisia ehdokkaita on tavattavissa Heikkilänaukiolla klo 13–15.30.

Pormestariehdokkaiden vaalitentti pidetään aukion vierisessä Bar52 -ravintolassa klo 14.

Tule keskustelemaan oman kuntavaaliehdokkaasi kanssa!

Kasinonrannan Paviljonki tarjoaa vaalikahvit ja pillimehut perheen pienimmille ja Kirkkoapteekki jakaa ilmapalloja. Tapahtuma on maksuton. **TERVETULOA!**

Kommunalvalsjippo på Heikasplatsen lördagen den 5.4.

Partiernas Drumsö-kandidater är anträffbara kl. 13–15.30. Valpanel för borgmästarkandidater kl. 14 i Bar 52. Kom och träffa din kandidat! Kasinostrandens Paviljong bjuder på valkaffe och saft för de minsta, och Kyrkoapoteket delar ut ballonger. **VÄLKOMMEN!**

Tapahtuman järjestää **Lauttasaari-Seura**  **Drumsö-Sällskapet** Arrangör

Jockum Backman



VI JOBBAR FÖR:

- att trygga svensk närservice i Helsingfors
- lokala klimatvänliga lösningar
- småskalig utveckling av Björkholmen, utan utfyllnad av havet



Henrika Zilliacus-Tikkanen



Ajassa

PÄÄKIRJOITUS

12.3.
2025

Kutsuvat meitä nimbyiksi

Kun uhanalaisten raakkujen päältä ajetaan metsäkoneilla, suomalaiset hermostuvat. Raakkutuhossa kaadetut puut ovat ongelma metsäyhtiölle, sillä sertifiointit luokittelevat kaadetut puut kiistanalaisiksi, eikä niillä voi käydä kauppaa. Menetettyjä raakkuja ei mikään korvaa.

Mutta entä lähiluonto ja sen suojele? Nouseeko samanlainen äläkkä, kun lähiluontoa uhataan?

Lauttasaaren luonto tarjoaa meille ihmisille paikan hengähtää, liikkua ja nauttia. Rantaviivat ja viheralueet eivät ole vain kaunista katsottavaa, vaan ne ovat koti myös pölyttäjille, lepakoille ja muille eläimille. Siksi ei myöskään rantojen jokaista puskaa siistitä puistomaiseksi. Meri tarjoaa elinympäristön lukuisille lajeille, ja rannat houkuttelevat muuttolintuja pysähtymään täällä matkallaan. Lauttasaareissa viihtyy hyvin jopa uhanalainen varpunen.

Valitettavasti lähiluontoa uhkaavat niin rakentaminen kuin merentäyttökin. Kun puolustamme näitä alueita, me lauttasaarelaiset saamme nimby-leiman. Haluamme turvata viheralueet, jo nyt kutistuneet metsiköt ja meren elinvoimaisena sekä itsellemme että tuleville sukupolville. Suojeltu lähiluonto on paitsi Lauttasaaren asukkaiden etu myös koko kaupungin ja ympäröivän ekosysteemin etu. Jos se on nimbyilyä, niin olkoon.

Jokainen meistä voi tehdä osansa lähiluonnon hyväksi, sekä valtio, kaupunki että me itse. Istutetaan pihaille ja parvekkeille tänä kesänä pörräisiä houkuttelevia kasveja. Vaaditaan moottoriteiden rampeja kukkaniityiksi ja torjunta-aineiden vähentämistä. Laitetaan ne hiuspampulat, purkat, tupakantumpit ja nikotiinipussit ros-koriin. Tupakantumpi on muuten maailman yleisin roska ja hulevesikaivosta se ajautuu suodattamattomana suoraan mereen.

Lauttasaarelaisten rakkaus lähiluontoa kohtaan on merkityksellistä. Ollaan ylpeitä tästä.

Anne Laakso
Lauttasaari-Seuran
hallituksen jäsen



f SEURAA LEHTÄÄ SOMESSA

LUKU LAUTTASAARESTA

6 098

Noin monta työpaikkaa oli Lauttasaareissa vuonna 2022 kaikki alat mukaan luettuna.



Lähde: Helsingin seudun avoimet tilastotietokannat

LAUTTASAARI Suomen kotiseutuliiton valinta Vuoden kaupunginosaksi 2020.

Kuntoportaavat ovat auki! Talvilenkkarit kaappiin ja keveämmät jalkaan, sillä Pyrkän kuntoportaavat ovat taas käytössä. Mukavaa taas huohotella raittiissa ilmassa. KP



KATIA PESONEN

Lykki loisti Uskalla yrittää -kisassa

Nuorten yrittäjyys ja talous NYT:n järjestämässä Uskalla Yrittää -aluekilpailussa 5. maaliskuuta palkittiin Uudenmaan kiinnostavimpia nuorten harjoitusyrityksiä. Espoossa järjestettyyn tapahtumaan osallistui yli 320 nuorta alueen eri oppilaitoksista. Liike-elämän asiantuntijoista koostuva tuomaristo valitsi kilpailijoiden joukosta 12 yritystä. Niiden joukkoon pääsi Paras palvelu – toinen aste -kategoriassa Lauttasaaren yhteiskoulun oppilaat **Emil Kempas** ja **Pietari**

Nikkola yrityksellään SaariCycles. SaariCycles tekee edullisia pyörähuoltoja ja renkaiden vaihtoja asiakkaiden luona Lauttasaaren alueella. Palkintoperusteissa todetaan, että yrityksellä on mietitty palvelu, joka tuodaan asiakkaan luo. Siinä on mukana myös ekologisuus. Lisäksi tuomaristoon teki vaikutuksen tapa, jolla koko tiimi on aktiivisesti mukana.

Lykin kaksikko osallistuu 11 muun yrityksen kanssa Uskalla yrittää -kisan kansalliseen finaaliin. KP



Lykin oppilaat Emil Kempas ja Pietari Nikkola selvittivät tiensä Uskalla Yrittää -kisan kansalliseen finaaliin.

Näin teet vikailmoituksen kaupungille

Kasinsonrannan ohi kulkeneet eivät ole välttyneet huomaamasta uimarannan pukukopin seinään ilmestynyttä ”kannanottoa”. Muistutuksena, että uimaranta kuuluu Helsingin kaupungin kunnossapidon piiriin, joten oikea kanava asiasta raportointiin löytyy kaupungin verkkosivuilta. Ota vastaisuuden varalle talteen vika- ja häiriötilanteiden raportoinnin kanava. Mene kaupungin etusivuille hel.fi, sieltä ylävalikkoon Päätöksenteko ja hallinto ja klikkaa kohtaa Ota yhteyttä. Kun skrollaat tuota sivua melkein alas asti, löydät kohdan Vikatilanteet ja häiriöilmoitukset. Klikkaa sitä ja valitse sivulta aihe, josta haluat ilmoittaa. NL

Tältä näytti Kasinsonrannan pukukoppi vielä pari viikkoa sitten. Nyt se on käyty maalaamassa.



LAURI TAMMI



Förändringar i dam elitlagets tränarteam i Dicken

Ken Sirenus tillträder som ny huvudtränare med omedelbar verkan. Han fortsätter med sina nuvarande roller i föreningen som sportchef och huvudtränare för föreningens herr elitlag. I samband med förändringarna vill Dicken uttrycka sin djupa tacksamhet till **Petri Väyrynen** för hans betydelsefulla insatser för klubben.

”Vi skall jobba med utveckling

Ken Sirenus tillträder som ny huvudtränare i dam elitlagets tränarteam i Dicken.

av spelare med samma vision på dam- och herrsidan. Samtidigt säklart tävla med en växande kapacitet. Vi blickar mot en bra vår med damlaget!”, säger Sirenus.

Processen med att rekrytera en permanent huvudtränare inför framtiden har inletts. Fokus just nu ligger på att avsluta denna säsong så starkt som möjligt och samtidigt på att hitta den rätta långsiktiga lösningen för dam elitlaget. Dicken söker en tränare som kan fortsätta utveckla unga talanger och leda laget mot nya framgångar.

KUTSU

Lauttasaari-Seura – Drumsö-Sällskapet ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

pidetään torstaina 27.3.2025 klo 19 Punaisella Huvilalla.

Kokoukseen ilmoittaudutaan sähköpostitse viimeistään perjantaina 21.3. klo 16 mennessä osoitteeseen seura@lauttasaari.fi.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Jäsenet tervetuloa!
Hallitus

Lauttasaari-Seura  Drumsö-Sällskapet

OPAS

Lauttasaaren terveysasemalla alkaa kevään aikana useita ryhmiä, joiden avulla voi käynnistää terveemmän elämän. Oman kunnallisen terveyskeskuksen lisäksi saarelta löytyy myös yksityisiä terveyspalveluiden tarjoajia, jotka auttavat niin hampaiden kuin laboratoriokokeiden kanssa.

Kevät käyntiin kehon terveydellä

TEKSTI ja KUVA Katja Pesonen

Lauttasaaren terveysasemalla alkaa kevään aikana erilaisia ryhmiä, joista lauttasaarelaiset saavat apua ja vertaistukea tehdäkseen positiivisia elintapamuutoksia. Niitä tulee ohjaamaan ryhmäkoordinaattori ja terveydenhoitaja **Marika Uusikartano**, joka on ohjannut ryhmiä saarella myös muutama vuosi takaperin.

Uusikartano muistelee aikaisempien vuosien ryhmiään.

”Rehellisesti voin sanoa, että Lauttasaaren ryhmät olivat tosi kivoja ryhmiä. Niissä on aina ollut hyvä tunnelma, hyviä ja antoisia keskusteluja ja toisinaan ihmiset ovat tulleet myös sen verran läheisiksi, että ovat viettäneet vapaa-aikaakin yhdessä”, hän hymyilee.

Erilaisia ryhmiä on viisi: diabetesryhmä, sydänryhmä, astmaryhmä, Irti tupakasta -ryhmä ja Terve elämä -ryhmä.

Keinoja itsehoidon työkalupakkiin

Ryhmien pääpainoina ovat vertaistuki ja omahoito. Lääkkeistä ei neuvota, sillä ne ovat kaikille yksilöllisiä. Näin esimerkiksi vaikkapa diabetesryhmässä keskitytään muun muassa ruokavalioon, painonhallintaan ja liikkumiseen. Ryhmien rikkaus on tavata muita samojen asioiden kanssa painiskelevia, saada sitä kautta tukea ja jakaa kokemuksia. Tosin pakko ei ole edes puhua, saa olla myös ihan hiljaa muita ja tunnelmaa kuunnellen.



Lauttasaaren terveysaseman osastonhoitaja Hannele Kopilow ja ryhmäkoordinaattori Marika Uusikartano ovat tyytyväisiä siihen, että saarella alkaa monta uutta terveysryhmää.

Uusikartano kertoo monien aloittaneen yhdestä ryhmästä ja sen loputtua jatkanut toiseen. Niin sydän- kuin diabetesryhmästä voi luontevasti siirtyä Terve elämä

-ryhmään. Omahoidon välineitä voi olla vaikkapa ruoka-, uni- tai liikuntapäiväkirjan pitäminen ja sen pohtiminen mitä keinoja voisi käyttää stressinhallintaan tai unen

Tarvetta lääkärille?

Lauttasaaren terveysaseman lisäksi saarelta löytyy myös yksityisiä lääkäripalvelujen tarjoajia. Katso vaikka nämä:

- **Erikoishammasteknikko Tero Roine**
Lauttasaarentie 6
Puh. 050 505 2014
- **Oral Lauttasaari**
Lauttasaarentie 6
Puh. 010 400 3040
- **Saaristolääkärit**
Vattuniemen puistotie 1 A
Puh. 0200 20033
- **Vitaalit Klinikka**
Gyldénintie 6
Puh. 050 3626 088

laadun parantamiseen, tai miten saisi elämänsä mielekäästä tekemisestä. Voisiko kenties käydä enemmän taidenäyttelyissä tai teatterissa, mistä itse pitää ja mikä lisäisi omaa mielen hyvinvointia ja hyvää oloa.

Ryhmiiin ilmoittaudutaan ottamalla yhteyttä omalle terveysasemalle, esimerkiksi Maisa-portaalin kautta. Terveysasema välittää viestin ryhmäkoordinaattorille, joka ilmoittaa ryhmään pääsystä ja sen tapaamisajoista viestillä.

”Monella on saattanut olla jo pidemmän aikaa ajatus siitä, että joltain pitäisi tehdä. Näiden ryhmien avulla voi laittaa homman käyntiin ja saada hyviä vinkkejä siihen, mistä muutoksen voi aloittaa ja saada startin prosessiin”, Uusikartano kannustaa. 🏡

LAUTTASAAREN TERVEYSASEMAN TERVEYSRYHMÄT

Diabetesryhmä

Diabetesryhmä on suunnattu 2 tyypin diabeteksen riskissä oleville, 2 tyypin diabetesta sairastaville, joilla on tuore diagnoosi sekä tyypin 2 diabetesta sairastaville, jotka tarvitsevat tietoa omahoidosta. Ryhmässä käydään läpi perustietoa diabeteksestä sairautena sekä omahoidon merkitystä. Ryhmä kokoontuu kerran.

Astmaryhmä

Ryhmä astmaa tai keuhko-astmauta sairastaville, jotka

tarvitsevat tietoa ja tukea omahoidon toteutukseen. Ryhmässä käydään läpi astman omahoidon ja elintapahoidon merkitystä. Ryhmä kokoontuu kerran.

Sydänryhmä

Suunnattu niille, joilla on valtimotautien vaaratekijöitä, kuten esimerkiksi taustalla korkea verenpaine, 2 tyypin diabetes, kohonnut kolesterolitai huomattava ylipaino. Ryhmässä keskustellaan elintapojen merkityksestä omahoidossa.

Pääpainona on ravitsemuksen ja liikunnan vaikutukset. Ryhmä kokoontuu kerran.

Irti tupakasta -ryhmä

Ryhmässä saa vertaistukea muilta ryhmäläisiltä sekä vinkkejä nikotiinista vieroittautumiseen ja elämäntapamuutoksiin. Mukaan voi tulla, jos on vasta harkitsemassa lopettamista, aloittanut jo prosessin tai saadakseen motivaatiota ylläpitää jo saavutettua savuttomuuttaan. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa.

Terve elämä -ryhmä

Ryhmän tarkoitus on tarjota tietoa ja tukea painonhallintaan ja elämäntapamuutukseen. Ryhmän aiheita ovat muun muassa uni-, ravitsemus ja liikuntatottumukset. Ryhmän aikana on mahdollisuus pohtia omia elintapoja sekä mahdollisuuksia ja keinoja siihen, millaisia elintapamuutoksia itse voisi toteuttaa. Ryhmä tapaa säännöllisesti kuusi kertaa noin kahden viikon välein.

Kerros lisää Melkonkatu 4 taloyhtiöön

TEKSTI Päivi Litmanen-Peitsala

Kaupunkiympäristölautakunta hyväksyi viime tiistaina asemakaavamuutoksen, jolla osoitteessa Melkonkatu 4 sijaitseva 1973 rakennettu talo voidaan korottaa kerroksella. Lisäkerros tulee olemaan nykyrakennuksen tapaan porrastettu. Kerroksia on pääasiassa kahdeksan, mutta rakennuksen porrastuksen kohdalla yhdeksän maaston muotoon sopeutumisen takia. Julkisi-

vussa ei kerrosten vaihtelua tule huomamaan.

Lisäkerrokseen on suunniteltu kymmenen asuntoa ja asukaslisäyksen ennustetaan olevan kaksikymmentä henkilöä. Korotuksen lisäksi mahdollistetaan viherkattoisen polkupyörävaraston rakentaminen. Tarvittavat autopaikat sijoittuvat maan pinnalle nykytapaan

Vattuniemen vuonna 2018 hyväksytyt suunnitteluperiaatteet suosivat tiivistävää rakentamista.



Melkonkatu 4:n korotuksesta ei tule helposti huomaamaan, että itse asiassa keskellä taloa on muutoksen jälkeen yhdeksän kerrosta. Kuva kaavaselostuksen viitekuvista.

Kaavaselostuksessa todetaan, että nyt hyväksytyllä muutoksella ei ole vaikutuksia alueen palveluihin. Jos yksittäisiä muutoksia tulee Vattuniemen keskuksen asemakaavan mahdollistamien lisäksi, on päiväkotien ja koulujen kapasiteetti kuitenkin koetteella.

Valmistelussa mukana ollut taloyhtiö Nahkahousutie 6 luopui asemakaavamuutoksen hakemisesta, joten ainakaan toistaiseksi sinne ei ole odotettavissa muutoksia.

VÄLIKYSYMYS

KOKOSI ANNA KONTTINEN

Mitä kieliä osaat?



Jyri

Suomea ja englantia sujuvasti, ruotsia treenailen ohjelmalla, että läpäisisin joskus akateemisen kielikokeen. Kun olen treenannut 50 vuotta karatea, japaniakin osaa urheilusanastona. Käytän päivittäin englantia.



Essi

Suomea ja englantia mostly. Olen start upissa töissä, joten käytän englantia päivittäin ja luen kieliä yliopistossa. Olen opiskellut koulussa venäjää ja nyt opiskelen japania.



Jarmo

Suomen lisäksi englantia ja saksaa, ruotsia ja vähän ehkä ranskaa ja espanjaa. Jotain olen oppinut koulussa ja yliopistossa, käynyt ehkä työväenopiston kurssejakin. Harrastan kuorolaulua, joskus pääsee laulamaan kielillä.



Sonja

Ruotsi on äidinkieleni, puhun myös suomea sujuvasti. Osaan myös englantia, tanskaa ja vähän saksaa, pikkuriikkisen ranskaa ja portugalia. Kieliä on tarrunut erilaisin tavoin. Suomi, ruotsi ja englantia ovat käytössä päivittäin.

KASVOT

Oopperalaulaja ESA RUUTTUNEN on tehnyt yli viisikymmentä roolia niin Suomen kuin maailman estradeilla. "Kyllä suomalainen oopperataide kestää kansainvälisen vertailun", hän sanoo.

Moottoripyöräilevä oopperapappi

TEKSTI ja KUVA Katja Pesonen

Oopperalaulaja **Esa Ruuttunen** on tunnettu alan piireissä siitä, että hän lähtee mielellään mukaan epätyypillisiin ja harvinaisiin teoksiin. Tällaisia ovat olleet esimerkiksi **Michael Tippettin** *The Midsummer Marriage* tai **Bohuslav Martinůn** *The Creek Passion*. Hän on tehnyt myös paljon kantaesityksiä, jotkut räätälöity nimenomaan hänelle.

Lauttasaarelaiset ovat nähneet Ruuttusen esiintymässä muun muassa viime itsenäisyyspäivän juhlassa ja Lauttasaaren musiikkijuhlilla.

Ruuttunen vietti 11. maaliskuuta 75-vuotisjuhliansa konsertilla Martinus-salissa Vantaan Martinlaaksossa. Martinlaaksossa hän asui yli kolmekymmentä vuotta ennen kuin muutti vaimonsa kanssa Lauttasaareen 2017.

"Teimme tarjouksen asunnosta, mutta luulimme, ettei se mennyt läpi. Olin juuri lähtenyt moottoripyöräreissulle Italiaan ja ollessani laivassa matkalla Tukholmaan kiinteistövälittäjä soitti ja sanoi, että läpi oli mennyt. Sanoin, että kiva juttu, voisitteko odottaa sen ajan, kun tulen täältä takaisin", Ruuttunen nauraa.

"Suomalainen musiikki Sibeliuksesta lähtien ja sitä ennenkin on mentaalisesti kantava voima Suomen kansalle."

Matka jatkui Tukholmasta pitkin Eurooppa nelosta ja kaksi kertaa Alppien yli. Ruuttusella on Harley Davidson, jolla hän tekee kaveriporukan kanssa muutaman reissun joka kesä. Viime kesänä he ajoivat Gdańskin naapuriin Gdyniaan ja kävivät katsomassa äärettömän pahuuden monumentin Auschwitz-Birkenau. Myös Pohjois-Norjassa on käyty useita kertoja.

"Toissa kesänä tehtiin reissu, jolla kävimme läpi useat Keski-Euroopan oopperatalot, joissa olen esiintynyt."

"Uskon johdatukseen"

Ruuttunen on ensimmäiseltä ammatiltaan pappi ja hänellä oli virka Tempelinaukion kirkossa vuosina 1975–84. Siinä sivussa hän opiskeli Sibelius-Akatemiassa ja valmistuttuaan häntä pyydettiin tekemään siellä vuoden viransijaisuus kirkkolaulun opettajana. Kun Ruuttunen sitten pyysi sitä varten virkavapaata papin työstään eikä sitä hänelle myönnetty, hän irtisanoutui virastaan.

"Ja sille tielle jäin. Ratkaisua ei ollut aivan helppo tehdä. Mutta toisaalta olen kokenut sen johda-



Lauttasaarelainen oopperalaulaja Esa Ruuttunen on tehnyt urallaan yli viisikymmentä roolia. Hän tarttuu mielellään epätyypillisiin ja harvinaisiin teoksiin.

tuksena. Eihän minulle olisi muutoin avautunut näitä kaikkia mahdollisuuksia", Ruuttunen toteaa.

"Koen johdatusta olleen elämänsäni ylipäättään paljon, sillä minulle on avautunut useita ovia ja minun on vain pitänyt päättää, menenkö sisään vai en. En ole siis mitenkään puskenut eteenpäin urallani. Toisaalta minulla on kyllä ollut myös hyviä agentteja ja onnistuneet suoritukset ovat sitten poikineet uusia töitä."

Heittämällä suureen rooliin

Ruuttunen oli toiminut Sibelius-Akatemiassa opettajana kolme vuotta, kun hänen oma opettajansa kehotti häntä menemään koelauluun Suomen Kansallisoopperaan. Sen seurauksena hän sai ensimmäisen roolinsa *Rigoletton* Monterone-na, josta seurasi myöhemmin lähes kahdenkymmenen vuoden kiinteä sopimus Kansallisoopperan solistina.

Kansainvälinen ura Ruuttuselle avautui 1996, kun häntä pyydettiin Berliiniin koelauluun Deutsche Operiin ja hän sai roolin **Georges Enescun** oopperasta *Oedipe* (*Oidipus*). Tapahtumassa oli kuitenkin lähes yhtä paljon draamaa kuin oopperassa itsessään.

"Väärinymmärryksen vuoksi agenttini oli antanut minulle harjoiteltavaksi väärän roolin. *Oidipus* on jo oopperanakin vaikea ja olin opetellut pienemmän roolin, kunnes sain tietää olevani pääroolissa

Oidipuksena. Minun oli opeteltava tämä ranskankielinen erittäin vaikea rooli neljässä viikossa."

Miten sellainen suoritus edes tehdään?

"Harjoittelin kello 8–10 yksin oopperatalossa, sen jälkeen kello 10–13 oli muiden kanssa työskentelyä. Söin hieman jotain ja harjoittelin pianistin kanssa, kunnes kello 17–20 oli näyttämöharjoituksia, jonka jälkeen harjoittelin taas kymmenen asti illalla. Se oli urani kovinta aikaa."

Mutta ehkä johdatusta sekin, sillä tuon jälkeen häntä on pyydetty usein nimenomaan haasteellisiin rooleihin.

Sen jälkeen Ruuttunen on tehnyt merkittävän uran esiintymällä Berliiniin lisäksi Lontoossa, Wienissä, Münchenissä, Stuttgartissa, Buenos Airesissa sekä Bregenzin ja Kanariansaarten musiikkijuhlilla. Konserttilaulajana hän on esiintynyt niin Euroopassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa, Japanissa kuin Venäjällä. Savonlinnan oopperajuhlilla hän oli vakiolaulaja kahdenkymmenen vuoden ajan ja hänet valittiin siellä vuoden taiteilijaksi vuonna 2000.

Kaikkien estradien jälkeen hänen rakkain roolinsa on edelleen Oidipus.

"*Oidipus* teoksena on niin käsitettävää hieno, että se menee omassa arvostuksessani kaikkien muiden yli. Mutta **Wagnerin** *Lentävä hollantilainen* on myös upea ja suomalaisista **Joonas Kokkosen** *Viimeisten kiusausten* Paavo Ruotsalaisen sekä **Kari Tikan** oopperan

Luther pääroolit ovat itselleni henkisesti hyvin tärkeitä."

Musiikki on kantava voima

Ruuttunen muistuttaa, että on paljon hyviä suomalaisia oopperalaulajia, jotka esiintyvät usein ulkomailta ja tekevät merkittäviäkin rooleja, mutta heistä ei juuri puhuta meillä julkisuudessa.

"Meitä suomalaisia on aina arvostettu oopperataloissa ulkomailta."

Ooppera alkuperäiskielellä vai suomeksi?

"80-luvun alkupuolelle saakka oopperoita laulettiin pääasiassa suomeksi. Periaatteessa alkukieli toimii parhaiten, sillä suomen-nokset ovat aina laullisesti vähän jähkkiä. Niinpä Kansallisoopperassa alettiin sitten laulaa alkuperäiskielellä, ja tekstityslaitteesta voi seurata suomennosta. Kuitenkin esimerkiksi **Mozartin** *Taikaheilu* Savonlinnassa nimenomaan suomeksi laulettiin vuosikymmenien ajan kasvatti monta oopperasukupolvea", Ruuttunen pohtii.

"Suomen oopperabuumi voidaan sanoa alkaneen vuonna 1975, kun tulivat **Aulis Sallisen** *Ratsunmies* ja **Kokkosen** *Viimeiset kiusaukset*. Sen jälkeen säveltäjät alkoivat tehdä uusia teoksia. Tulivat **Kullervo**, **Unainen viiva**. Myös **Ilkka Kuusisto** sävelsi useita Suomen historian ja sota-ajan aiheita käsitteleviä oopperoita. On sanottava, että kyllä suomalainen oopperataide kestää kansainvälisen vertailun.

Täällä myös tehdään jatkuvasti uusia oopperoita. Suomi on uusien oopperoiden rikas maa", hän sanoo.

Ruuttunen suree sitä, kuinka tuki kulttuurille on vähenemässä ja kulttuurilaitosten budjetteja supistetaan.

"Vaikutukset ovat näkyvissä taidelähteenä ja se on murheellista. Yksi asia, joka meitä kansakuntana ruokkii, on elävä kulttuuri. Suomalainen musiikki Sibeliuksesta lähtien ja sitä ennenkin on mentaalisesti kantava voima Suomen kansalle. Sitä ei pidä unohtaa eikä sen saa antaa näivettyä. Siksi esimerkiksi Lauttasaaren musiikkijuhlat näin paikallisesti on tärkeä teko." 🇫🇮

PARASTA
Saarella

1. Ulkoilumaastot

"Meri ja luonnontilaiset metsämaiset."

2. Pyörällä pääsee kaikkiin suuntiin

"Berliinissä kadehdin sitä, että pyöräily oli niin helppoa. Iloitsen nyt siitä, että Lauttasaaresta pääsee kaikkiin suuntiin polkupyörällä."

3. Lauttasaaren kirkko ja seurakunta

"Osallistun messuihin mahdollisuuksien mukaan, ja olen mielelläni käytettävissä musiikkiesityksissä."

RAVINTOLAOPAS

**Lounas-ravintola**

**Päivällis-ravintola**

**Baari**

**Kahvila**

**Myös yksityis-tilaisuuksiin**

T = Takeaway

W = Kotiinkuljetus [Wolt.fi](#)

F = Kotiinkuljetus [Foodora.fi](#)

lauttasaari.fi/saaren-palvelut/#ravintolat

LAUTTASAAREN JA LÄHIALUEEN HYVÄT KAHVILAT JA RAVINTOLAT

PAIKKA	OSOITE	MIKÄ	AUKI	TARJOLLA
Bar52	Heikkiläntie 2, 00210 Helsinki Facebook: Bar52.Lauttasaari	 	ke-to 12-00(01) pe-la 12-02 su-ti 12-22	Heikkiläntiellä sijaitseva takuuvarma menomesta ja tunnelmallinen olohuone. Biljardi, darts ja isot screenit ympäri ravintolaa. Bingo sunnuntaisin klo 14. Livemusiikkia.
Bistro Telakka	Vattuniemenranta 5 bistrotelakka.fi 050 3231 961	   	ma-pe 11-14	Pursiseura Sinbadin rakennuksessa sijaitseva valoisa bistro tarjoilee rehtiä ruokaa sopivalla twistillä ja satamanäkymin. Aurinkoinen terassi. Lounas tarjolla arkinen klo 11-14. Koirat ovat tervetulleita terassille ja sisälle. Kestosuosikki: savulohi. T
Blue Peter Seaside Restaurant	Vattuniemen puistotie 1 bluepeter.fi 010 4249 801	   	ma-pe 11-15	Blue Peter tarjoaa mukavat puitteet nauttia hyvästä ruoasta ja juomista meren rannalla. Ravitseva lounas klo 11-14 sisältää salaatteja, leipää ja kahvia noutopöydästä, pääruoat tarjoillaan pöytiin. Päivän annokset 14€, eläk.12€. Nyt varataan tilat kevään/kesän juhliin ; 10-200 h. Koirat tervetulleita Loungeen ja terassille. Kestosuosikki: lohikeitto. T W
Kirkkokahvila	Myllykallionrinne 1, kirkon B-rappu	  	ti-pe 11-13.30	Perinteistä kotiruokaa tuoreista raaka-aineista sekä paikan päällä leivottuja suolaisia ja makeita leivonnaisia. Myös kasvisvaihtoehtoja. Anniskeluoikeudet. Lounas 11,50 €, 3-12-v. 5 €, alle 3-v. ilmaiseksi. Torstaisin vain yhteisölounas (keittolounas) 7 € (lapset 3 €). Catering perhejuhliin, tiedustelut: kirkkokahvila.lauttasaari@evl.fi Kestosuosikki: Fish & Chips.
Le Jardin	Lauttasaarentie 5 041 311 0561		ke-pe 8-17 la 8-15 su 8-13	Ranskalainen kahvila, jossa käsin tehtyjä leivonnaisia (croissantteja, patonkeja, voileipiä, kakkuja), lisäksi juomia (kahvia, teetä, mehua). Itse tehtyä jäätelöä. Myös kakkutilaukset. Tervetuloa, bienvenue! Kestosuosikki: Helsingin himoituin croissant. T
Loru	Itälahdenkatu 22 B-talo ravintolaloru.fi 044 3096 959	 	ma-pe 10.30-14	Suosittu lounasravintola aivan Heikkilänäukion tuntumassa. Buffetlounas, jossa useita vaihtoehtoja ja aina myös pizzaa, päivän keitto ja jälkiruoka. Toimii myös tilausravintolana, hyvät kabinettitilat. Kestosuosikki: runsas ja monipuolinen lounas-buffet. T
Luca	Lauttasaarentie 28 050 466 1499 pizzerialuca.fi	 	ma-to 16-21 pe-la 13-21 su 14-20	Suomen parhaan pizzerian palkinnon voittanut napolilaisyhtymäinen pizzeria. Rento ja lämminhenkinen seurustelupaikka, jossa viihtyy pidempäänkin. Kestosuosikki: Pizza Diavola. T F W
Paseo Café & Grill	Itälahdenkatu 1a paseo.fi 050 351 5449	  	ma-to 9.30-20 pe 9.30-22 la 10-22 su 10-19	Lounas klo 11-14.30. Veijarivuoren rannassa hiekkatien varrella. Puinen kahvilarakennus ja sitä ympäröivä luonto saaristonäkymin ihastuttavat kaikkina vuodenaikoina. Takka luo tunnelmaa katetulla terassilla. Kestosuosikki: kalaruoat, burgerit ja tuoret munkit. T
Ravintola PLATS	Hanasaarenranta 5 02100 Espoo www.ravintolaplats.fi	 	ma-la 17-22 Ruokatilaukset klo 21.00 mennessä	Espoon vuoden ravintola 2023, ravintola PLATS, sijaitsee vain kahden kilometrin päässä Lauttasaaresta Hanasaaren ruotsalais-suomalaisen kulttuurikeskuksen yhteydessä. PLATSissa pohjoismainen taide, design ja gastronomia kohtaavat. Maittavan ruoka-elämyksen kruunaa upea saaristomerimaisema.
Sumppi & Soppa	Heikkiläntie 10 kulttuurikeskus Sähinä 040 768 0053	  	arkisin 10-16 Lounas 11-14.30	Keittolounas, salaattipöytä ja päivittäin leivotut pullat viihtyisässä miljöössä kulttuuri-keskuksen aulassa. Tarjolla myös sesongin makeita herkuja sekä erikoiskahveja. Meiltä myös pitopalvelu ja yksityistilaisuudet. Koirat tervetulleita. Kestosuosikki: korvapuusti. T
Wanha Herra	Itälahdenkatu 7 09 6211 931		ma-to 15-24 pe-la 15-01 (02) su 15-22	Itälahdenkadun instituutio. Viime vuosisadalla perustetussa ravintolassa asianmukaiset baarikujeet: biljardi, darts ja yksi saaren ainoista jukeboxeista. Terassi käytössä läpi vuoden. Meille myös koirat ovat tervetulleita. Pe-la uusien asiakkaiden vastaanotto päättyy tunteja ennen sulkemista.

RAVINTOLOITSIJA, MUKAAN RAVINTOLAOPPAASEEN? 36 € + alv/lehti

Ota yhteys mediamyyntiin: Nina Wohlman 050 591 6466 tai [seura@lauttasaari.fi](#)

Kaiken voi tehdä reilummin.

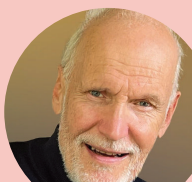


**Nasima Razmyr**

**Elina Julia Saarikoski**

**Risto Kolanen**

**Marika Koski**

**Otto Jämsén**

Tule tapaamaan Larun SDP:n kuntavaaliehdokkaita

Olemme Lauttiksen ja Gyldenintien metroasemien edustalla 17.3. klo 16:30 -17:30

Maksaja Lauttasaaren Sosiaalidemokraatit ry [www.lauttademarit.net](#)

**SISUSTUSTIMPURI**
TOMI TIKKANEN

KOTIEN JA LIIKETILOJEN MODERNISOINTIA

[WWW.SISUSTUSTIMPURI.FI](#)
045 6193303

Tutustumiskierrokset Lauttasaaren kartanoon:
24.3., 7.4. ja 28.4.
Ilmoittautuminen ja lisätiedot:
[www.lauttasaari.fi/kartanokierrokset/](#)
Lauttasaari-Seura  Drumsö-Sällskapet
Opastuksen järjestää Lauttasaari-Seuran historiatioryhmä





LAUTTASAARI-SEURAN TOIMISTO PALVELEE
maanantaisin klo 15-18 ja keskiviikkoisin klo 12-14.
Tervetuloa
Punaiselle Huvilalle,
Kauppaneuvoksentie 18

TAPAHTUU

Lauttasaarelaiset toimijat! Tapahtumatiedot napakasti jäsennehtynä (mitä, missä, milloin) ilmestymisviikkoa edeltävänä torstaina klo 12 mennessä osoitteeseen lehti@lauttasaari.fi. Toimitus valitsee ja tarvittaessa lyhentää tiedot.

TAIDE

Pekka Puupää 100 vuotta – Ola Fogelbergin sarjakuvapiirroksia B-rapun aulassa 30.3. asti, Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1b.

Tarinasta taidetta! 31.3. asti, Lauttasaaren kirjasto, Pajalahdentie 10 a. Lauttasaaren ala-asteen kolmasluokkalaisten taidenäyttely on esillä kirjaston monitoimitilassa 31.3. asti. Oppilaat tekivät kirjaston ja koulun yhteistyönä toteuttaman projektin aikana vaihtoehtoisia kansikuvia lukemiensa kirjojen pohjalta tai nostivat teoksissaan esille tarinoiden kiinnostavia hetkiä.

MUSIIKKI

Aazin synttäririkot la 15.3. klo 20, Bar52, Heikkiläntie 2. Luvassa on niin rokkia kuin jammailua ja esiintyjinä mm. Jamm's Tone, Tres Reinos, Larry Hill & Band ja Midlife Crisis.

Musabingo keskiviikkoisin klo 18, Si-dewalk, Lauttasaarentie 25.

Aikamme musiikkia -konsertti pe 14.3. klo 18, Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1b. Lauttasaaren musiikiopiston teemaviikon loppukonsertti. Vapaa pääsy.

Livemusavisa ke 19.3. klo 18, Kaunis Kampela, Lauttasaarentie 10. Visa järjestetään joka toinen keskiviikko.

LIIKUNTA

DICKEN C-pojat 2011:

La 15.3. klo 17.15 kilpasarja Dick-ken-Akilles, Lauttasaaren yhteiskoulu, uusi sali

La 15.3. klo 18.25 haastajasarja Dick-ken-Akilles, Lauttasaaren yhteiskoulu, uusi sali

Lauttasaaren uimahalli (Lauttasaaren yhteiskoulu, Isoakaari 19). Aukioloajat: tiistaista perjantaihin kello 16.30–21. Lauantaina kello 7.30–16.30. Sunnuntaina ja maanantaina uimahalli on suljettu.

Lauttasaaren Kisa-Siskojen jumpat. Ti klo 20–21 Vattuniemen ala-aste, ke klo 20–21 Myllykallion ala-aste, to klo 20–21 Vattuniemen ala-aste, la klo 10–11 Vattuniemen ala-aste. Ilmoittautua voi paikan päällä. Mukaan jumpa-alusta ja juomapullo. HUOM! Saavuthan jumppaan 10 minuuttia ennen alkamisaikaa, jolloin ohjaaja avaa ulko-oven. Vahtimestaripalveluja ei enää ole kouluilla. Tunteja ei ole la 12.4., la 19.4. ja to 1.5. Kauden viimeinen jumppa on la 24.5.

Lauttasaaren pyrinön jumpat. Ma klo 18 Lyk, ti klo 11 Sähinä ja klo 19.30 Myllykallion koulu. Ke teematunti klo 18 Lyk, to klo 19 Lyk. Pe klo 12 Kirkon jumppasali.

Asahia Kasinonrannalla (merirosvo-laivan lähellä) keskiviikkoisin klo 17. Vetää Yrjö Mähönen.

MUUT

Kartano-opastukset 24.3., 7.4., 28.4. Lauttasaari-Seuran kierrokset Lauttasaaren kartanoon jatkuvat. Ilmoittautuminen ja lisätiedot osoitteessa lauttasaari.fi/kartanokierrokset

MLL:n perhekahvila keskiviikkoisin klo 9.30–11.30, Nuorisotalo Apaja, Pajalahdentie 10. Kaikille perheille avoin ja maksuton kohtaamispaikka, jossa vanhemmat saavat juttuseuraa ja lapset uusia leikkikavereita. Perhekahvilaan voi osallistua alle kouluikäisen lapsen kanssa. Kahvilan ohjelma muodostuu vapaasta yhdessäolosta ja vaihtuvasta toiminnasta (esim. musiikkituokiot, as-

Maaginen viikko: Koko perheen taikatapahtuma kirjastolla



Oletko kiinnostunut fantasiakirjallisuudesta, taikuudesta ja maagisista asioista? Jos vastauksesi on kyllä, Lauttasaaren kirjaston Maaginen tapahtuma on luultavasti juuri oikea paikka sinulle. Lauantaina 22.3. klo 11–15 järjestettävän tapahtuman aikana voit valita ja tuunata itsellesi taikasauvan (vaikka oikeastihan taikasauva valitsee sinut), uppoutua lohikäärmeiden maailmaan koristelemalla kotiin vietävän vauvalohikäärmeen, lainata lohikäärmeaiheisia kirjoja ja muita fantasiatarinoita, suorittaa kirjastoon piilotetun taikasunnistuksen ja jos uskallat, valita jätinoppaa heittämällä itsellesi ennustuskäärön. Teeman mukainen pukeutuminen on ehdottoman sallittua, koko perhe on lämpimästi tervetullut. Tapahtuma on kaksikielinen ja kaikki ohjel-

kartelu). Kahvilaan voi saapua omien aikataulujen mukaan.

Baaripähkinä joka tiistai klo 19, Kaunis Kampela, Lauttasaarentie 10. Yleistietovisassa koetellaan aivonystyröitä. **Shakkimestari-kisa** joka kuun viimeisenä sunnuntaina klo 15, Kaunis Kampela, Lauttasaarentie 10.

NUORISOTALO APAJA

Pajalahdentie 10 a B

3.–6. luokkalaiset ma, ke, to, pe klo 14–17. 7. luokkalaiset–17-vuotiaat. Ma, ke, to klo 17.30–21. Pe klo 17.30–22.45.

KIRJASTO Pajalahdentie 10 a

Dekkarilukupiiri 13.3. klo 18–19.30, kirjana Matthew Blake: Anna O. Keskustellaan kirjasta kahvi- tai teekupposen äärellä. Seuraava dekkari-ilta on 15.5. ja kirjana Stephen King: Holly. Kirjan voi noutaa luettavaksi asiakaspalvelupisteeltä noin kuukautta ennen tapahtumaa.

Digiopastusta seniorilta seniorille torstaisin klo 10–12. Enter ry:n apua älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen käytössä. Ajanvaraus (tunti/asiakas) puh. 09 3108 5020.

Naapuruuspiiri senioreille kokoontuu torstaisin klo 13–15 kirjaston monitoimitilassa. Piirissä tavataan naapureita kahvikupposen äärellä.

Shakkikerho keskiviikkoisin klo 17–20. Mukaan voi tulla mihin aikaan tahansa. Maksuton opetus suomeksi ja englanniksi.

SEURAKUNNAT

LAUTTASAAREN SEURAKUNTA

Lauttasaaren kirkko:

Myllykallionrinne 1b

Avoinna ma–pe 10–18

Toimitusvaraukset arkisin klo 10–15, p. 050 369 5640, lauttasaari.srk@evl.fi

Päivystävä pappi puhelimitse ma–pe klo 10–18 p. 09 2340 4302 ja B-aulassa ma–pe klo 16–18.

Diakoni tavoitettavissa puhelimitse numerosta 050 380 3532.

Virkatodistukset (09) 2340 5000.

Kirkkokahvila avoinna ti–pe klo 11–13.30. Ti, ke ja pe lounas 11,50 €, torstaina tarjolla yhteisölounas 7 €. Catering perhejuhliin. Tiedustelut ja varaukset: kirkkokahvila.lauttasaari@evl.fi

HARTAUSELÄMÄ

Messu 16.3. klo 11. Ek & Wallenius.

Iltakirkko keskiviikkoisin klo 18.

Pyhäkoulu sunnuntaisin messun yhteydessä klo 11–12. Aloitus kirkkosalista.

Laulun, sanan ja rukouksen ilta ke 12.3. klo 18. Puhujana pastori Petri Kauhanen. Korvaa iltakirkon.

Vauva- ja taaperokirkko la 22.3. klo 15–15.30. Tilaisuuden päätteeksi kirkkomehut.

Nuorten valmisteleva bändiveto **nuorten iltakirkko** 26.3. klo 18. Avoin kaikille.

Kevyen musiikin messu 30.3. klo 11. Laulamme lauluja Nuoren seurakunnan veisukirjasta.

TAPAHTUMIA

Raamattuluento ma 17.3. klo 18. Aiheena Siunaus, puhujana kouluttaja Hannu Äimänen.

Kuntavaalipaneeli 25.3. kello 18–20 kirkkosalissa. Kuntavaalipaneelissamme voit tutustua ehdokkaisiin kaikista eduskuntapuolueistamme. Paneeli striima-taan Seurakunnan Youtube-kanavalle. **Wine & Worship -ilta** pe 28.3. klo 17.30–19.30 Kirkkokahvilassa. Livemusaa sekä kahvi- ja teetarjoilu. Myynnissä pizzaa ja juomia. Raamatunkäännöskonsultti Hilka Arminen kertoo työstään Papua-Uusi-Guineassa, jossa hän vietti 24 vuotta.

NSV-yhteislaulukonsertti su 30.3. klo 17–18. Musiikista vastaavat Make Perttilä ja bändi sekä kanttori Hiski Wallenius. Uudistetun Nuoren seurakunnan veisukirjan biisien lisäksi lauletaan yhdessä myös vanhoja tuttuja NSV-biisejä.

Yhteisvastuun kevättrieha 5.4. klo 10–13. Koko perheen perinteinen kevättapahtuma Lauttasaaren kirkolla. Disco, askartelua, kasvomaalauk-sia, palloauto, makkaraa, vohveleita, kahvia, pullaa ynnä muuta kivaa. Tule myymään pieneksi jääneet lastenvaatteet ja -tarvikkeet sekä lelut ja kirjat Kevättriehan kirppikselle! Myyntipaikan hinta on 20 €. Myyntipaikkavaraukset ja lisätiedot: maria.siikala@evl.fi

Perheleiri Korpirauhassa 24.–25.5. Leirin hinta: 45 € /aikuinen, 20 € / lapsi ja 0 € / alle 1-vuotiaat/ Ilm. 3.3. klo 12 alkaen. Lisätietoja seurakunnan verkkosivuilla.

Haku Lauttasaaren seurakunnan ilta-päivätoimintaan lukuvuodelle 2025–2026, hakuaika 17.3.–16.4. Lisätietoja seurakunnan verkkosivuilla.

Nuori mieli -koulutus su 6.4. klo 9–15 ja la 12.4. klo 9–16. Mielenterveysosa-

Maria Lehtivaaran näyttely Mutterissa



Kahvila Mutterissa on esillä 6.4. asti Maria Lehtivaaran teoksia. Kahvilan seinillä on niin asetelmia kuin suloisia eläimiä keikkumassa retroastioilla. ”Minua kiinnostaa hetkien ja tunnelmien välittäminen. Arjen maaginen kauneus on elämän suola ja voimavara – kaikkialla on kauneutta, mutta sen löytämiseen tarvitaan taiteen apua. Tieteen ja taiteen liitto vetosi minuun jo lapsena: koulutaulujen ja von Wrightin veljesten pikkutarkka tapa kuvata kohdettaan kiehtovat loputtomasti. Vanhempana olen ymmärtänyt, että siinä missä tieteen tehtävä on tutkia ja kuvata maailmaa, taiteen täytyy tutkia ja kuvata miltä maailma tuntuu. Taide liikuttaa, aiheuttaa oivalluksia ja samaistumista, ja auttaa näin käsittelemään elämää”, Lehtivaara kertoo Kahvila Mutterin somessa.

mista aikuisille 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten kohtaamiseen. Lisätietoja verkkosivuiltamme.

SÄÄNNÖLLINEN TOIMINTA

Keskiviikkopiiri 19.3. klo 13.00–14.30. Kartanoiden herrat. Kylli Tikkanen.

Kuoro kaikille to 20.3. klo 17–17.50 seurakuntasalissa. Avoin kaikille.

Raamattupiiri to 20.3. klo 18 Kirkko-herra-huone, B-rappu, 2. krs.

Käsityöpiiri ma 24.3. klo 13–14.30 B-rapun aulassa.

Rukousaamiainen pe 4.4. klo 8–10 Kryptassa.

Hiljaisuuden joogan pitkä harjoitus su 6.4. klo 14–15.30 liikuntasalissa.

Töppöryhmä ti 8.4. klo 11–12.30 B-rapun aulassa.

Avoin sururyhmä ke 9.4. kello 17.30–19 Kirkkoherra-huoneessa, B-rappu, 2 krs.

Avoimet perhekerhot D-rapun ke-hotiloissa ma, ti, to ja pe klo 9–11. Ti muskari klo 10, to taidetorstai ja pe kaksikielinen perhekerho yhdessä Johannes Församlingin kanssa. Lastenhoitoa torstaisin kello 9–11 D-rapun kerhotiloissa. Ilm. puhelimitse. Anu p. 050 380 3525.

Varhaisnuorten Krypta tiistaisin klo 16–18 Kryptassa. Alakouluikäisille ilman ennakkoilmoittautumista.

Asahi-liikunta liikehäiriösaairauksista kärsiville tiistaisin klo 16–17 kirkon liikuntasalissa. Tied. Riaz, p. 040 167 6021.

Rukouspiiri tiistaisin klo 18–19, Kirkkoherra-huone, B-rappu, 2. krs.

Seniorilautta keskiviikkoisin kello 10.30–12 seurakuntasalissa. Tied. Piia Leppäkoski, p. 050 479 4858.

Seniorijumppa keskiviikkoisin klo 12.05–12.50 liikuntasalissa, C-rappu. Tied. Katarina Öhberg p. 050 5576274.

Nuortenillat ke ja pe klo 18–21 Kryptassa. Vapaamuotoista yhdessäoloa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tied. varpu. koivunen@evl.fi

Kamarikuoro Barcarola torstaisin klo 18–20.30 seurakuntasalissa. Tied. hiski. wallenius@evl.fi

Liikkis, liikunnallinen perhekerho lauantaisin klo 10–12 liikuntasalissa. 1–8-vuotiaille lapsille vanhempiensa kanssa. Tied. p. 040 5458 963, Sanna.

JOHANNES FÖRSAMLING

S:t Jacobs kyrka, Kvarnbergsbrinken 1.

Fritids för barn i klasserna 3–6, måndagar och tisdagar kl 13–16 i Pär-lan.

Andakt i Drumsö seniorhus tisdag 18.3 kl 17.30.

Familjecafé torsdagar kl 9.30–11.30 (musiklek kl 10) i Pär-lan.

Tvåspråkigt familjecafé med gröt fredagar kl 9–11 i Pär-lan. Tillsammans med Lauttasaaren seurakunta.

HELSINGIN BAPTISTILÄHETYS

Itälabdenkatu 22 B, 3. krs.

Raamattupiiri ke 12.3. klo 19, Sampo Santasalo

Rukouskokous to 13.3. klo 18, Aila Zamudio ja Susanne Kevätlaakso

Sana ja rukous pe 14.3. klo 19, Kimmo Kojo

Herätyskokous su 16.3. klo 14, Sampo Santasalo

Avoin raamattupiiri 18.3. klo 16:30, Tomi Pönni ja Ville Tampio

JÄSENILLE

Lauttasaaren Sosialidemokraattien sääntömääräinen kevätkokous ti 17.3. klo 18 ravintola Casa Mare, Gyldenintie 6, kabinetti. Sääntömääräisten asioiden lisäksi puhetta Satamatunnelin reitistä ja kansainvälisen tilanteen uusista uhkista. Lisätietoja aina verkkosivulta lauttademarit.net

Drumsö Pensionärer besöker Rid-darhuset onsdagen den 19. mars kl. 14. Deltagaravgiften på 10 euro kan betalas in på föreningens konto. Ange referens: 9001. Anmälningar till Monica Saxén tfn. 050 0911 449, e-post: monica.saxen@kolumbus.fi

LARU-TORI

Larutorin rivi-ilmoitukset

11 €/rivi.

Noin 25–35 merkkiä/rivi.

Lähetä tekstisi
seura@lauttasaari.fi tai
soita Ninalle, **050 591 6466**.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Kalust. asuntoja remontin ajaksi/vesivah. Lauttasaarentie 3.
Puh. 0400 404 797/Martti

AA-KOKOUKSIA

AA antaa mahdollisuuden lopettaa juomisen. AA-kokoukset ma ja ke klo 17.30 Lauttasaaren Terveysasema, Lauttasaarentie 25 A. Kokous netissä ti ja pe, aahelsinki.fi/kokoukset

PARHAAT PALVELUT & LIIKKEET



Varaa paikkasi palstalle Ninalta: 050 591 6466, seura@lauttasaari.fi.
Hinta alkaen 31 €/lehti + alv, ilmoitustila ostetaan vähintään neljään peräkkäiseen lehteen.
lauttasaari.fi/lauttasaari-lehti/mediakortti/ Ilmoittajat myös netissä: lauttasaari.fi/saaren-palvelut/

APTEEKKEJA

LAUTTASAAREN KIRKKO-APTEEKKI
DRUMSÖ KYRKOAPOTEK

Lauttasaaren Kirkkoapteekki palvelee teitä Vattuniemessä

Ma-pe / Må-fre 8.30-20
La / Lø 9-16
Su ja pyhät suljettu
Sö och helgdagar stängt

Heikkiläntie 2 / Heikavägen 2
09 542 141 00

Drumsö Kyrkoapotek
betjänar er på Hallonnäs

Wolt APTEEKISTA MYÖS KOTIOVELLESI

ERIKOISHAMMAS-TEKNIKKO

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO
TERO ROINE

Lauttasaarentie 6,
00200 Helsinki
Puh. 050 505 2014

Uudet proteesit,
pohjaukset ja korjaukset
www.t-hammas.fi

JALKAHOITOJA

JALKA-TERAPEUTTI
MALLA SYRJÄNEN
PUH. 040 506 5400
Lauttasaarentie 27



KAUNEUS- JA HYVINVOINTI-PALVELUJA

Kauneushoitola
Kristel Strandén

Isokaari 3
050 357 1579
www.kauneushoitolakristel.fi

PYÖRÄ- JA SUKSIHUOLTOA

Ei huolta!
Me huollamme!

Bike&Ski fix

Meripuistotie 5
Ma-Pe 11-18
040 592 4664

SIIVOUSTA

MM
Siivouspalvelut Oy

Luotettavaa ja huolellista siivouspalvelua jo vuodesta 2004.
Seniorisiivous alv. 0e.

045 638 5774

TERAPIAA

Ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa Lauttasaaressa.

www.kuntoutustalo.fi

VALOKUVAUSTA

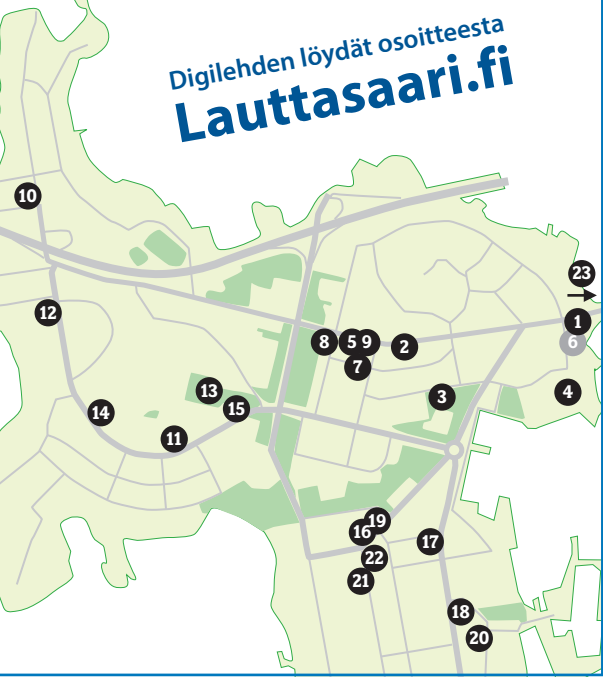
LAUTTASAAREN VALOKUVAAMO
KUVAA KAIKEN

Passikuvat ja muut kuvaukset
Printit ja kehykset
Digitointi ja skannaus
Mukit ja T-paidat

VALOKUVAAMO.NET
050 590 9990
HEIKKILÄNTIE 2

Lauttasaari-lehden saat täältä!

- KOTKAVUORI**
1. Cafe Mutteri, Lauttasaarentie 2
 2. Kauppakeskus Lauttis, kolme noutopistettä: Market-taso, Lauttasaarentien sisäänkäynti ja Otavantien yläsisäänkäynti
 3. Kirjasto, Pajalahdentie 10
 4. Lauttasaaren senioritalo, Pohjoiskaari 1-3
 5. Lauttasaaren Suutari, Lauttasaarentie 36
 6. Palvelutalo Mereon aula, Pohjoiskaari 9 (tauolla)
 7. Puhuri by Patisserie Teemu Aura, Kauppaneuvoksantie 18, Punainen Huvila
 8. Ravintola Casa Mare, Gyldenintie 6
 9. Sannamajja kosmetiikka- ja kauneuspalvelut, Lauttasaarentie 34
- MYLLYKALLIO**
10. Kampaamo Nina C., Katajaharjuntie 6
 11. K-Market Kasinonranta, Isokaari 9
 12. K-Market Oliivi, Isokaari 42
 13. Lauttasaaren kirkko, B-rapun aula, Myllykallionrinne 1
 14. Lykin liikuntasalien aula, Isokaari 19
 15. R-Kioski Isokaari, Isokaari 1
- VATTUNIEMI**
16. Emmaus, Heikkiläntie 2
 17. K-Supermarket Vattuniemi, Kiviadankatu 2, kaksi noutopistettä: teline molempien sisäänkäyntien yhteydessä
 18. Kuntokeskus EasyFit, Vattuniemenkatu 17
 19. Lidl, Heikkiläntie 4
 20. Pelle P Shop, Veneentekijäntie 18
 21. Ravintola Lorun aula, Itälähdenkatu 22 B
 22. S-Market, Itälähdenkatu 27, kaksi noutopistettä: teline aulan molemmissa päissä
- RUOHOLAHTI**
23. Ruoholahden kauppakeskuksen aula, Itämerenkatu 21



ATK-PALVELUA

DATATUKI.FI
DIGITOI KAIKEN
KORJAA KAIKEN

Tietokonepalvelut kotiin ja toimistoon
Digitointi ja tulostuspalvelut

DATATUKI.FI
050 590 9990
HEIKKILÄNTIE 2

AUTOPELUA

LAUTTASAAREN AUTOPELUS

RENGASHOTELLI ALK. 79,-
AUTOPELUS ALK. 35,-
RENKAIDEN VAIHTO 39,-

VARAA AIKASI
PUH. 044 493 4288

WWW.LAUTTASAAREN-AUTOPELUS.FI
VATTUNIEMENKATU 21

70 mm korkea ilmoitus
63 €
/lehti + alv*

*Ilmoitustila ostetaan vähintään neljään peräkkäiseen lehteen.

TULE MUKAAN LEGENDAARISEEN PALVELU-HAKEMISTOON!

www.lauttasaari.fi

FYSIKAALISTA HOITOA

ELINVOIMAA JA PAREMPAA TOIMINTAKYKYÄ LAUTTASAARELAISILLE

- Fysioterapiaa kaikille
- Kotikuntoutusta
- Veteraanikuntoutusta
- Liikuntaryhmiä
- Hierontaa

Varaa aika tai kysy lisää:
030 633 5333
Pohjoiskaari 1-3
www.kotikuntoutus.fi

Terveystalo
KUNTOUTUSPALVELUT

50 mm korkea ilmoitus
46 €
/lehti + alv*

*Ilmoitustila ostetaan vähintään neljään peräkkäiseen lehteen.

Pirauta Ninalle,
050 591 6466.

KORJAUS-OMPELUA

Vaatteiden korjausta ja tuunausta.
Myös kodin tekstiilit.

Vaatteiden tuonti ja luovutus torstaisin (yleensä).

Kysy lisää puh.
044 506 7652

LÄÄKÄRIPALVELUT

Saaristolääkärit®
• Päivystämme terveyttäsi •

Lääkäriasema
0200 200 33
Ma-To 9-17
Pe 9-15
La 10-14
saaristolaakarit.fi/nettiajanvaraus (24/7)

- Lääkärin ja hoitajan vastaanotot •
- Laboratorio • Kotikäynnit •
- Pattipoliklinikka (luomien ja pattien näyttöaika ajanvarauksella. Lääkärin arvio maksuton, pkl 26 €).

PUNKKI- ja muut rokotukset edullisesti ILMAN AJANVARAUSTA MA & TO 14-17, LA 11-13

PIA SUONPÄÄ
LT, syöpät, erikois-
lääkäri & yleislääkäri

JANNE CASTRÉN
LL, yleislääkäri

EERO KITINOJA
LL, Yleislääket.
erikoislääkäri

HEIKKI PENTTILÄ
LT, plastiikkakirurgi

Lauttasaaren lääkäriasema & rokotuslinikka
Vattuniemen puistotie 1 A, 00210 Helsinki | info@saaristolaakarit.fi
www.saaristolaakarit.fi | P Ilmainen pysäköinti

30 mm korkea ilmoitus
31 €
/lehti + alv*

*Ilmoitustila ostetaan vähintään neljään peräkkäiseen lehteen.

LUKKO-PALVELUJA

PARAS LUKKO
SECURITY OY

Heikkiläntie 5, 00210 Helsinki
Puh. 010 820 4310
www.parasluikko.com
myynti@parasluikko.com
päivystys 24/7

VARASTOINTIA

Vuokraa 1-30 m² säilytystilaa Tapiolasta

Pelican Self Storage
Palvelevat vuokravarastot

0207 007 755
www.pelicanselfstorage.fi

PERUSTETTU VUONNA 1968

LAUTTASAARI

Ilmestyy keskiviikkoisin.
Ei ilmesty kesäviikoilla 26-30.
Vuosikerta 45 lehteä.
Lehti ilmestyy myös digilehtenä:
lauttasaari.fi/digilehti

Kustantaja
Kaupunginosayhdistys Lauttasaari-Seura ry, Kauppaneuvoksentie 18, 00200 Helsinki

Taitto Taru Tarvainen, lauttasaari.ilmoitukset@gmail.com

Paino Kaleva Media
Uutismedian liiton jäsen.

Facebook: Lauttasaari-lehti
Instagram: @lauttasaarilehti
Facebook: Lauttasaari-Seura
Instagram: @lauttasaariseura

Nina Lukkari
va. päätoimittaja
0400 485 695

Katja Pesonen
toimitus-
koordinaattori
040 559 8974
lehti@lauttasaari.fi

Nina Wohlman
ilmoitusmyynti,
laskutus
050 591 6466
seura@lauttasaari.fi

Juttuvinkit ja tapahtumatiedot:
lehti@lauttasaari.fi
Lauttasaari.fi

Lauttasaari-Seuran toimisto avoinna ma klo 15-18 ja ke klo 12-14. Punainen Huvila: Kauppaneuvoksentie 18



Kaikkeä arkeen. Ja vähän enemmänkin.

Arjen ruokaostokset ja viikonlopun herkkuhetket, kodin sisustus ja siivous, remonttiprojektit, kampaamopalvelut sekä energisoivat treenit, Ruohiksesta löydät kaiken tarvitsemasi vähän helpompaan arkeen. Ostosten lomassa pesetät meillä myös autot ja muut ajopelit.

Lämpimästi tervetuloa ostoksille!

LÄHIKAUPPAKESKUS
RUOHOLAHTI

Ostoksille: ruohis.fi →



KCITYMARKET 24h

Rauta

ELIXIA

JYSK



TOKMANNI

**RUOHOLAHDEN UUSI
APTEEKKI**

Musti ja Mirri

CARWASH

LAUTTASAARI-SEURAN HENKILÖJÄSENTEN EDUT 2025

Lisätiedot ja yritysten yhteystiedot: lauttasaari.fi/lauttasaari-seura/jasenedut/

1. AINA-KEITTIÖT LAUTTASAARI: Keittiön ostajalle tasoon upotettava teräs- tai komposiittiallas veloitukselta, ei koske kokonaisia terästasoja, ei koske kivialtaita. **2. ATTITUDE HELSINKI:** 10 % alennus normaalihintaisen tanssituntien kausimaksusta Lauttasaari-Seuran jäsenille ja perheenjäsenille. Etu ei koske koulutusohjelmien tanssihoitoja. **3. BISTRO TELAKKA:** 10 % alennus ruokailun yhteydessä loppulaskusta. (Ei koske yksityistilaisuuksia, eikä pyhäpäiviä). **4. BLUE PETER Seaside Restaurant:** 10 % alennus bistromenun annoksista arkisin lounaan jälkeen. Max. 2 henkilölle 28. marraskuuta asti. Ei voimassa yksityistilaisuuksissa. Näytä jäsenkortti tilatessasi. **5. DATATUKI.FI:** 10 % alennus videoiden ja kaitafilmiä digitoinnista. 20 % alennus kopiointi-, tulostus- ja laminointipalveluista. 20 % alennus tietokonehuollosta (myös kotikäynneistä). 20 % alennus valokuvien ja diojen skannauksesta. 15 % alennus USB muistitikuista. Laskunmaksuautomaatti käytössä arkisin klo 12–17, maksuton seuran jäsenille (norm. 4,90 eur/käynti). Lauttasaari-Seuran jäsenkortin ilmainen laminointi. **6. EASYFIT LAUTTASAARI:** Koodilla LARU25P aloitusmaksu 0 eur (norm. 29,90 eur) kaikkiin asiakkuustyyppeihin. Vain uusille asiakkaille, joilla ei ole ollut asiakkuutta voimassa viimeisen 12kk aikana. **7. EHO HIERONTA:** ensimmäinen tutustumiskäynti 49,95 € (norm. 62 €). Gold-jäsenyys tarjoushintaan 49,95 €/kk (norm. 54,95 €/kk). **8. ERIKOISHAMMASTEKNIKKO TERO ROINE:** 10 % alennus kaikista proteesitöistä. **9. EXPERIENCE LAB LAUTTASAARI:** Uusille jäsenille ensimmäinen kuukausi -50 %. Jäsenyydet LIGHT-aamupäiväjäsenyys 49 eur/kk, GYM-kuntosalijäsenyys 55 eur/kk ja PREMIUM-Kuntosali- ja ryhmäliikuntajäsenyys 75 eur/kk. Sopimukset toistaiseksi voimassa olevia kalenterikuukauden irtisanoutumisajalla. X-Lab Clinic hieronta / ortopedinen osteopatia / fysioterapia etuhinnat: Ensimmäinen käynti -10 euroa, jatkuva etu -5 euroa / käynti. **10. FASHION FOR YOU:** -10 % alennus normaalihintaisista vaatteista ja asusteista. **11. FEET2 Oy:** 15 % alennus normaalihintaisista juoksukengistä. **12. FLOWERY HÄVIKKIKUKKAKAUPPA:** Hävikkikukkaämpäri 35 € (norm 45 €) ja kotiin kuljetus ennakkoon sovituille tilauksille ilmainen Lauttasaaren alueella. **13. HALTI OUTLET LAUTTASAARI:** 20 % alennus normaalihintaisista tuotteista ja 10 % alennus alennetuista tuotteista (ei koske löytötorstain -50 % lisäalennettuja tuotteita). **14. HEMMA PALVELUT OY:** -50% ensimmäisestä kerrasta sopimus-siivouksessa tai -50% ensimmäisestä kerrasta säännölliselle avulle arkeen. **15. IBIKE:** 10 % alennus pyörähuolloista. **16. JALKAHOITOLA TAKATASSUT:** Jalkojen perushoidon ensimmäinen hoito-käynti hintaan 55 euroa (norm. 65 eur). **17. KIINTEISTÖTOIMISTO ERKKERI OY LKV:** Tarjoamme uuteen myyntitoimeksiantoon veloitukselta yhden (1) digistailauskuvan (arvo n. 150 eur). **18. KOSMETIIKKA JA KAUNEUSPALVELUT SANNA MAIJA:** 10 % alennus ripsien ja kulmien kestävävärsäyksistä ja muotoilusta. **19. KUKKAKAUPPA DESIRÉE:** Valmiista kukkakimpusta (ei tulppaanit) -10 % alennus. **20. LAUTTASAAREN KAUNEUSKESKUS:** Kasvohoidon yhteydessä ripsien ja kulmien värsäys veloitukselta. **21. LAUTTASAAREN PARKOUR AKATEMIA & Sirkuskoulu:** -25 € kausimaksusta **22. LAUTTASAAREN SUUTARI:** Veitsien teroitus -10 % (norm. 6–8 eur/kpl). Etu max 5 veitselle per asiakas. **23. LAUTTASAARI-SEURA:** Lauttasaari-aiheisia tuotteita 20 % alennuksella, osallistumismahdollisuus jäsentapahtumiin, Lauttasaari-lehden vuositilaus 79 euroa. **24. LIIKKUVA FYSIOTERAPIA:** 30 % alennus ensimmäisestä fysioterapeutin kotikäynnistä. **25. LINGU-AJOY KIELIKURSSIT:** 10 % alennus normaalihintaisesta lasten tai aikuisten kielikurssista ml. LingujoyPRO kielikoulutus. **26. MAMA'S DELI CATERING:** 10 % alennus ruokatarjoiluista, alennus ei koske tarjoilijapalvelua, astiavuokrausta eikä kuljetusta. **27. NAVY BLUE SHOP:** 5 % alennus normaalihintaisista tuotteista, ei koske Parajumpers -tuotemerkkiä. **28. OMPELIMO SORMUSTIN EILA HEINÄNEN:** 20 % alennus kaikista lyhennystöistä. Vuorin vaihdossa vuorikangas 20 €. Vuonna 2025 valmistuneille +10 % lisäalea! **29. PARASLUKKO:** Lukkotöistä 30 euroa alennusta. **30. PARTURI-KAMPAAMO NINA C:** Värsäyksen yhteydessä ripsien ja kulmien värsäys veloitukselta. **31. PELLE P SHOP:** 5 % alennus normaalihintaisista tuotteista. **32. PILOLA.FI:** Yli 50 € myymälässä tehtyyn kukkatilaukseen veloitukseton kuljetus toimitusalueellemme pk-seudulle. **33. PUUSTOTIE 5 - HOME & LIVING:** 10 % alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista. **34. PUOTI PIHLAJAN VARJOSSA:** 10 % alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista (ei koske kursseja). **35. RAVINTOLA CASA MARE:** 20 % alennus à la carte -listan pääruoasta, max 2 hlöä. Ei voi yhdistää muihin etuihin tai tarjouksiin. **36. RIXIBAARI:** 10 % alennus pizzoista. **37. SEURANA OY** vanhusystäväpalvelu: Onko lähipiirissäsi vanhus, joka kokee yksinäisyyttä? Merkityksellistä seuraa vanhus-läheisesellesi valtakunnallisesti. Yksi veloitukseton käynti + kukkakimppu (arvo 120€). **38. SILTA JOOGA PILATES:** Viiden kerran kortti -10 %. 1 kortti/asiakas, vain uusille asiakkaille. Kortti voi-massa 12 viikkoa ostopäivästä. **39. TAKIO LKV:** Virallinen asunnon arviolausunto -40 % norm. hinnasta. Myyntitoimeksiannon tekeville tarjoamme myyntikuvien digistailauksen. Täydenpalvelun vuokravälityssopimus heinäkuuhun 2026 asti normaalin välityssopimuksen hinnalla. **40. VALOKUVAAMO.NET:** Passikuvaus -20 % norm. hinnasta (suoraan poliisille, ei koske viisumikuvausta). Passikuvaus kotona -10 %. 15 % alennus kehyksistä. 20 % alennus kopiointi-, tulostus- ja laminointipalveluista. 20 % alennus valokuvien ja diojen skannauksesta. Lauttasaari-Seuran jäsenkortin ilmainen laminointi. **41. VASARA JA NUIJA:** 10 % alennus kaikista remontti- ja lakipalveluista Lauttasaari-Seuran jäsenille ja heidän perheenjäsenilleen. Alennus on käytössä rajoitukselta ja koskee kaikkia toimeksiantoja oli sitten kysymys remonteista tai lakipalveluista.

Jos et ole jo jäsen, liity nyt seuraan ja saat huippuedut käyttöösi: lauttasaari.fi/lauttasaari-seura/liity-jaseneksi/

Lauttasaari-Seura  Drumsö-Sällskapet

