

## Jalkohoidosta hyvä olo alkaa

Mikä saa palvelualan ryttäjän palvelemaan pitkäjänteisesti asiakkaitaan ja samassa toimipisteessä parinkin vuosikymmenen ajan?

– Minulla on ilo palvella mukavia ihmisiä, joista osaa joitakin olen saanut palvella yhtäjaksoisesti jopa 20 vuotta. Siirryin jalkahoitolaryttäjäksi heti tilojen valmistuttua ja Tapiolan palvelukeskuksen käynnistettyä toimintansa v. 1984.

– Toimin aikaisemmin diplomi-kosmetologina, mutta auttamisen halu sai minut siirtymään ja kouluttautumaan jalkohoitajaksi ja lymfaterapeutiksi, sanoo Eva Pylkkö-Malecki Tapiolan palvelukeskuksesta. Hänen yrityksensä Tmi Jalkahoitola Eva Pylkkö tarjoaa palvelua jalkohoidon eri osaluilla, mm. sisäänkasvaviin sisäänkasvavan kynnen ongelmiin löytyy hyvä hoito titaanimenetelmällä, jolla kynnet saadaan hoidettua terveiksi.

– Haluan korostaa myös jalkohoidon ennaltaehkäisevää merkitystä. Kun jalkoja hoitaa säännöllisesti, voidaan ihmisen terveyttä ja liikuntakykyä edistää senioreikäisilläkin asiakkailla. Jos ennakkohoito on jäänyt vähemmälle, jalkahoitolaan kannattaa varata aika ajoissa varsinkin jos jalat kipeytyvät tai niissä on kärsiä ja hierty-



Eva Pylkkö-Malecki Tmi Jalkahoitola Eva Pylkköstä. Jalkahoitola palvelee Tapiolan palvelukeskuksessa.

miä. Meillä vakioasiakkaat käyvät jalkohoidossa noin 6 viikon välein. Elämänlaatu paranee huomattavasti, kun jalat saadaan kuntoon ja paremmin toimiviksi.

Lymfaterapia (lymfa = imusyste) on käsin käsillä tehtävä hoitomuoto, joka lisää immunestivirtausta. Imusuoniston tehtävänä on kuljettaa nesteitä ja poistaa kuona-aineita kudoksista. Toiminnan häiriintyessä kudoksiin kertyy turvotusta ja kuona-aineita, joita voidaan tehokkaasti poistaa lymfaterapialla.

Tapiolan alueella riittää kysyntää jalkohoitajille ja toivonkin, että Espoon ja varsinkin Tapiolan alueella löytyisi enemmän tämän alan palvelun tarjoajia. Näille palveluille on todella suuri kysyntä.

Kannattaakin olla hyvissä ajoin liikkeellä jalkojen hoitamiseksi kuntoon. Se kannattaa koska jalat ovat kehon kantava voima ja niiden kuntoon kannattaa panostaa myös ennakoivasti, sanoo Eva Pylkkö-Malecki, jonka jalkahoitola sijaitsee Tapiolan palvelukeskuksessa.

## Nimikilpailu Suurpellon oppimis- ja vapaa-ajankeskuksen nimestä

Espoon Suurpellon kaupunginosaan suunnitellaan uudenlaista oppimis- ja vapaa-ajankeskusta, jolle haetaan nyt nimeä. Alueen ytimessä sijaitseva kampus on avoin ja kansainvälinen kohtauspaikka, joka tarjoaa niin alueen asukkaille ja työntekijöille kuin siellä vierailijoille monipuolisia mahdollisuuksia opiskella ja harrastaa. Kampuksella toimii eri kieli- ja kulttuuriryhmien vuorovaikutuksesta am-

mentava yhteisö: suomen-, ruotsin- ja englanninkielistä päivähoitoa sekä suomenkielinen, ruotsinkielinen ja kansainvälinen peruskoulu. Ilta- ja viikonloppu- ja kursseja, nuorisotoiminta, aikuiskoulutus, kulttuuri- ja liikuntamahdollisuudet sekä tapahtumat lomittuvat koulun toiminnan kanssa jo päiväsaikaan. Iltaisin ja viikonloppuisin kampuksen tilat ovat eri toimijoiden ja alueen asukkaiden käyt-

tössä. Nimiehdotuksia voi jättää verkkosivuilla osoitteessa [www.suurpelto.fi/nimikilpailu](http://www.suurpelto.fi/nimikilpailu). Sivulla voi myös äänestää jo annettuja ehdotuksia. Uuden nimen tulee olla naseva ja eduksi on jos nimi on käyttökelpoinen niin suomeksi ja ruotsiksi kuin englanniksi. Kilpailun tulos julkaistetaan kampuksen omien verkkosivujen avautuessa lokakuun aikana. Kilpailu jatkuu 16.9.2007 asti.

## Aarnivalkean koulu palkittiin Vihreällä lipulla

Ympäristölippu myönnetään koululle, joka on erityisesti kunnostautunut ympäristöasioissa. Vihreä lippu on päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten kestävä kehityksen ohjelma. Ohjelmassa yhdistyvät ympäristökuormituksen vähentäminen, kestävä kehitys kasvatus ja lasten ja nuorten osallisuus. Lapset ja nuoret ovat aktiivisia toimijoita projektien suunnittelussa, toteutuksessa ja tulosten arvioinnissa.

– Koulumme on saanut lippusalkoonsa Vihreän lipun 29.5. tunnustukseksi pitkäjänteisestä ja korkeatasoisesta ympäristökasvatustyöstämme. Kestävä kehitys Espoon arvona ja opetussuunnitelman aihekokonaisuutena edellyttää kouluissa oppilaille opettavan ympäristökasvatuksen aiheita heti ensimmäiseltä luokalta lähtien. Aarnivalkean koulu on lähtenyt mukaan Suomen ympäristökasvatusseuran kouluille ja päiväkodeille suunnattuun Vihreä Lippu-hankkeeseen, joka on yksi mahdollisuus toteuttaa ympäristökasvatusta koulussa. Ensimmäisenä teemana meillä oli jätteiden vähentäminen, lajittelu ja kierrätys. Muita aihepiirejä ovat metsä, energia, vesi ja lähiympäristö, sanoo rehtori Marjatta Larsio.

– Ensimmäinen vaihe on taka-



Aarnivalkean koulussa vietettiin Vihreä lippu -juhlaa 29.5.2007. Vihreä lippu on tärkeä tunnustus meidän yhteisesti tekemistämme työstä ja olemme ylpeitä siitä, sanoo rehtori Marjatta Larsio Aarnivalkean koulusta koulun Vihreä lippu-juhlassa.

na ja lippu liehuu koulun salossa. Tämä on pitkäjänteisyyttä vaativa hanke, jonka tavoitteena on muuttaa asenteita ja totuttuja tapoja ympäristöystävällisiksi. Mukana ovat kaikki oppilaat ja koulun aikuiset. Oppilaat ovat olleet tärkeässä osassa hankkeessa tiedotaneet asioista ja ohjanneet muita.

Toivon, että meillä riittää intoa viedä kaikki aihealueet läpi tulevana vuosina. Seuraava aihealue voisi olla vaikkapa lähiympäristö, koska se sopii hyvin toteutettavaksi samanaikaisesti koulun 50-vuotisjuhlien aikaan ensi lukuvuonna, sanoo opettaja Saija Hietala, Aarnivalkean koulusta.

Vihreä lippu on käytännöllä-

heinen toimintamalli, joka ohjaa tuloksekkaaseen ja innostavaan toimintaan. Osallistujat saavat valmiit materiaalit, neuvontaa ja säännöllistä palautetta heidän toiminnastaan. Kukin osallistuja asettaa tavoitteensa ja suunnittelee toimintansa omista lähtökohdistaan käsin. Siksi ohjelma soveltuu yhtä hyvin pienille kuin suurille yksiköille, päiväkodeille kuin ammatillisille oppilaitoksille, vasta-alkajille kuin konkareillekin. Vihreä lippu on osa kansainvälistä Eco-Schools -ohjelmaa. YK:n ympäristöohjelma UNEP suosittelee Vihreää lippua. Lisää tietoa Vihreä lippu -ohjelmasta saa internet-osoitteesta: [www.vihrealippu.fi](http://www.vihrealippu.fi)



Kuvassa vasemmalta opettaja Saija Hietala, joka oman toimensa ohella on koordinoimut Vihreä lippu -hankkeen etenemistä Aarnivalkean koulussa ja rehtori Marjatta Larsio.



## Kuva-Ahti on panostanut laatuun ja omaan kuvatuotantoon

Syksyllä jo 38 vuotta palvellut Kuva-Ahti Oy on kehittänyt kuvaustekniikkaansa laatua entistä paremmaksi. Tapiolan keskustassa palveleva yritys valmistaa kuvat sisäryhtyksensä Fotoyhden omassa laboratoriossa, joka sijaitsee Fredrikinkadulla. Mm. erinomainen kuvien lisäysominaisuus ja nopein toimitus saivat kiitosta.

Aikaisemmin käytimme ulkopuolista kuvavalmistamoita.

Oman Noritsu kuvanvalmistustekniikan ja -laboratorion avulla voimme tuottaa asiakkaille erilaisia kuvavariaatioita, esim. erilaisia ruutusarjoja, värikuvia, mustavalkoisia ja seepiakuvia sekä kuvankäsittelypalveluja kuten reunojen häivytystä asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Noritsu on johtava digilaboratorio laitteiden valmistaja ja hankkimamme laite on sen lippulaiva.

Digitaalikuvauksemme laatu on korkealuokkaista, koska kaik-

ki kuvan osatekijät aina muotokuvauksesta kuvanvalmistukseen saakka toteutetaan omaa uusinta tekniikkaa ja säättöä hyödyntäen, jolla voimme varmistaa tasaisesti korkealaatuisen kuvavaihtelun.

Oma tuotanto on myös nopeuttanut kuvien toimitusta kuvien toimitusta huomattavasti, kertoo kaupallinen johtaja Mauri Kylänpää Kuva-Ahti Oy:stä.

Kuvausasiakkaitamme ovat mm. päiväkodit, koulut, rippiryhmät, urheiluseurat, yhdistyksiä, yrityksiä ja armeijakin on asiakkaamme. Kuvaamme kaiken ikäisiä heidän tärkeissä elämänvaiheissa lapsikuvauksista, ylioppilasta, häijä merkkipäiväkuvauksiin.

Meidän pitkäaikaisimmat asiakkaat ovat kuvauttaneet meillä vuodesta 1970-luvulta lähtien, joten kokemuksemme henkilökuvauksesta on todella pitkä.

Kuvaukset tehdään Kuva-

Ahti Oy:n ilmastoidussa noin 350 neliön studion tiloissa tai asiakkaan toivomassa tilaisuudessa tai paikassa. Studion avarat ja ilmastoidut tilat luovat rauhalliset ja miellyttävät puitteet kuvaukselle. Henkilökuntaa on tällä hetkellä noin 50 ja syksyllä henkilökunta kasvaa jonkin verran, sanoo valokuvaaja ja kaupallinen johtaja Mauri Kylänpää, joka on toiminut Kuva-Ahti Oy:ssä jo vuodesta 1971 lähtien. Fotoyks-liikkeet myyvät kaikkia tarvikkeita ja kameroita mitä kuvaamisessa tarvitaan. Uutuutena on käytössä myös Fotomaatti, jonka avulla asiakas voi tilata kuvansa asettamalla kuvat kameran muistikortilta, CD:ltä tai USB muistin fotomaattiin. Fotomaattista valitaan myös myymälä josta asiakas haluaa noutaa kuvat. Fotomaatti on kasvattanut suosiotaan, kun asiakkaat haluavat kuvat myös paperisena versiona CD-tallenteiden lisäksi.

Vanhoihin kuviin aika tekee tehtävänsä. Ihmisillä on runsaasti vanhoja tallenteita, joihin on talletettu kuvia, liikkuva kuvaa ja ääntä. Kaikkein kiireellisimpiä digitoitavia ovat videonauhut, jotka suhteellisen alhaisen iästään huolimatta ovat tuhoutumassa ensimmäisenä. Paitsi videonauhujen digitoimista ajankohtaisia ovat myös vanhojen kaitafilmien ja diakuvien digitoiminta. Digitoiminnan tarvitsee tehdä vain kerran. Digitaalisessa muodossa olevat tallenteet esim. DVD-levylle säilyvät tallennusmuotona, vaikka levyjen koko muuttuisikin, sanoo toimitusjoht-



Kuva-Ahti on erikoistunut erilaisiin henkilö- ja ryhmäkuvauksiin, kuten koulukuvauksiin.

taja Mauri Kylänpää Kuva-Ahti Oy:stä.

Fotoyks-liike Tapiolassa palvelee Heikintorin katutasossa. Lisäksi Fotoyks-liikkeet palvelevat Helsingissä, Fredrikinkadulla, Mannerheimintielle, Itäkadulla ja Tunnelitielellä.

**Myös koulu- ja erilaisiin kuvauksiin entistä laadukkaampia kuvia ja uutta tekniikkaa**

– Uusin Noritsu tekniikka toimii myös koulukuvauksissa. Sen ansiosta myös koulukuvat toteutu-

vat entistä laadukkaampina. Sen lisäksi olemme hankkineet uuden kuvaohjelman koulukuvaukseen. Lasten vanhemmat ovatkin kiittäneet käytössä ollutta palvelua, jonka mukaisesti koululaisten vanhemmat ovat voineet itse valita koulukuvapakettin ja oikeasti vaikuttaa kuvapakettin hintaan.

Oppilaiden vanhemmat saavat valita toiveittensa mukaiset kuvat ja maksavat vain niistä kuvista, jotka he ovat tilanneet. Valittavana on eri teemavaihtoehtoja ja eri kehysvaihtoehtoja.

Oppilaan kuvat yksilöidään viivakooditunnusten avulla ja

näin kuvien toteutetaan läpi koko ketjun varmasti ja aina sisältäen vain oikean määrän tilattuja kuvia. Myös lisäkuvien tasalaatuisuutta on kehitetty. Yksittäisten kuvaoriginaalien tallentaminen parannetussa muodossaan takaa identtisen lisäkuvien tuottamisen, sanoo koulukuvauksista vastaava valokuvaaja Irina Hirsma. Uudesta tekniikasta ja lisää tietoa siitä sekä muusta henkilö- ja ryhmäkuvauksesta saa Kuva-Ahti Oy:stä.

(Lisätietoja: Mauri, Kylänpää, Kuva-Ahti Oy, puh. 525 9220  
Länsituulentie 1, Tapiola, [www.kuva-ahhti.fi](http://www.kuva-ahhti.fi))



Kuva-Ahti Oy:n studio palvelee Länsituulentielle ja Fotoyks-liike Heikintorin katutasossa.