

UUSI LASTEN MINIMUSIKAALI: VIIRU MUUTTAA

ULLKLOBB, NIJALANTIE 9, 02630 ESPOO (KILO)

ti 7.4. klo 10.00	ti 28.4. klo 18.00
la 11.4. klo 14.00	ke 29.4. klo 10.00
ma 13.4. klo 10.00	ma 4.5. klo 10.00
ti 14.4. klo 10.00	ti 5.5. klo 10.00
to 16.4. klo 10.00	ke 6.5. klo 10.00
pe 17.4. klo 10.00	la 9.5. klo 14.00
ti 28.4. klo 10.00	ke 13.5. klo 18.00

Spelas också på svenska! Se spelplan: www.ungateatern.fi

Unga Teatern puh. 09-8620 8200 • info@ungateatern.fi • www.ungateatern.fi

LIPUT: 14 € **lippu.fi** + 0600 900 900

Kansanmusiikkia Espoossa 6.-11.4.

JuuriJuhla

FRIFOT (S), JUURAKKO
11.4. klo 19, Sellojali

6.4. klo 19 • Espoon tuomiokirkko
AVAUSKONSERTTI: KALANIEMI, ALAKOTILA, SAVOLAINEN

7.4. klo 19 • Lagstad hembygdsgård
ROSENFINK, HALSBRYTARNA

8.4. klo 19 • Sellojali
SVÄNG, ESKO JÄRVELÄ EPIC MALE BAND

10.4. klo 19 • Sellojali
Espoolaisen kansanmusiikin 40-vuotisjuhlat ja tanssit!
ESPOON PELIMANNIT, VIENO KEKKONEN, LEIKARIT, KESÄPELIMANNIT

11.4. klo 13 • Tapiolasali
LASTEN PILPATUSKONSERTTI

Liput ennakkoon Sellojalan konsertteihin:
Lippupiste, www.lippu.fi

KOKO OHJELMA: WWW.JUURIJUHLA.FI

Espoon kuvataidekoulu

Haku kuvataiteen perusopetukseen alkaa 7.4.
5–20-vuotiaille espoolaisille lapsille ja nuorille!

Masterclass-valmennuskurssi taidekouluihin pyrkiville alkaa la 18.4.
Kurssipaikka: WeeGee-talo, Tapiola. Hinta 200 € / 20 h

Kesäkursseja tarjolla Espoonlahdessa, Kauklahdessa, Leppävaarassa, Olarissa ja Tapiolassa

Lue lisää ja ilmoittaudu:
www.espoonkuvataidekoulu.fi

Espoon kuvataidekoulu
Esko-talokatu 10

Tarjolla paljon kuvataidekursseja lapsille, nuorille ja perheille

www.espoonkuvataidekoulu.fi

Ammattilaiset palveluksessasi!

Oili Jörgensen
LKV 0400-550 508

Marjaana Fagerholm
LKV 050-566 0666

Riitta Santasalo
LKV, tj. 040-7738 217

Riikka Pfizner-Saarnia
LKV 040-502 2171

PRIMA
KIINTEISTÖT OY LKV [A]

Mankkaantie 2-4, 02180 Espoo • P. 09-4520 700 • myynti@primalkv.com
www.primalkv.com

Kesäesite 2015 on ilmestynyt

Kesäesitteestä löytyy kymmeniä espoolaisille lapsille ja nuorille suunnattuja kesätoimintoja – leirejä, kerhoja, kursseja ja tapahtumia. Järjestäjiä ovat kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut, espoolaiset alue- nuorisojärjestöt ja -yhdistykset sekä alueen seurakunnat.

Kesäesite on jaettu kaikille Espoon alakouluille ja se on luettavissa myös netissä http://www.espool.fi/materiaalit/kulttuuri_liikunta/verkkolehti/kesa-

esite-2015/.

Nuorisopalvelujen kesätoiminnan haku on auki 11.3.–6.4. Haku ei ole nopeuskilpailu, vaan

jokainen hakuaikana jätetty hakemus on mukana, kun leiripaikkojen myöntämisessä. Kaikki nuorisopalvelujen kesätoiminta on esitelty kesäesitteessä ja jokaisen toiminnan kohdalta löytyy yhteystiedot, josta voi kysyä lisätietoja.



Juurijuhla – RotFest 2015 Kansanmusiikkia Espoossa 6.–11.4.

Juurijuhla-RotFest on yksi Espoon kaupunkifestivaaleista. Juurijuhla-RotFestin juuret ovat espoolaisessa pelimannimusiikissa. Juurijuhla-festivaalin lavoille kipuavat niin espoolaiset pelimannit kuin kotimaiset huippukansanmuusikot, monet jo kansainvälisesti ansioituneita. 13. Juurijuhla-RotFest järjestetään 6.–11.4.2015. Festivaalin pääpaikkoina ovat Sellojali ja Espoon kulttuurikeskus. Sellojalan konserteissa esiintyy komea kaarti eturivin kiinnostavia kansanmusiikkiyhteitä: tämän vuoden Etno-Emma ehdokkaat Sväng ja Juurakko, sekä energinen Esko Järvelä Epic Male Band ja upea ruotsalainen Frifot. Tänä vuonna juhli-taan Sellojalissa myös espoolaisen kansanmusiikin moninkertaisia 40-vuotisjuhlia. Lavalle astuu silloin komea kaarti: Espoon pelimannit, legendaarinen 60-vuotistaiteilijavuottaan viettäviä Vieno Kekkonen, Leikarit, Kesäpelimannit sekä Emon kamut.

Lapsille on totuttuun tapaan omaa tarjontaa. Espoon kulttuurikeskuksessa esiintyvät lasten



Juurijuhlassa viime vuonna yleisön hurmannut Ale Möller saapuu tänä vuonna Frifotin kanssa.

kansantanssi- ja musiikkiryhmät omassa Lasten Pilpatuskonsertissa. Lisäksi lapsille ohjelmassa on Musikinstituutun Kungsvägenin oma konsertti sekä Svängin koulukonsertti Sellojalissa.

Juurijuhla-RotFest haluaa viedä kansanmusiikkia myös ulos vanhoihin kartanoihin, kirk-

koihin sekä seurantaloille. Ma 6.4. soitetaan tapahtuman komea avajaiskonsertti Espoon tuomiokirkossa. Siellä kuullaan Maria Kalaniemen (harmonikka ja laulu), Timo Alakotilan (piano) ja Panu Savolaisen (vibrafonin) uuden trion ensiesiintymisen. Ti 7.4. Rosenfink sekä Halsbrytarna vievät yleisön suomen-

ruotsalaisen kansanmusiikin äärelle Lagstad Hembygdsgårdin konsertissa.

Myös espoolaiset ja muut lähiseudun pelimannit tuovat panoksensa tapahtumaan Pilpatus-soittoiltaan eri puolilla Espoota sekä soittamalla päivätanssit ti 7.4. Sellojalan lämpiössä.

Kansainvälistä väriä tapahtuma tuo Frifot Ruotsista. Viime vuonna Juurijuhlan upeimmasta konsertista vastannut Ale Möller haluttiin jälleen kutsua tapahtumaan. Frifot räjäyttää yleisön tunteet aivan varmasti aivan samalla tavalla, sillä Ale Möller, Lena Willemark ja Per Gudmundson ovat kaikki eturivin ruotsalaisia kansanmuusikoita!

Juurijuhla-RotFestin järjestää Juurijuhla-RotFest -yhdistys ry. Tapahtuman taiteellisena johtajana toimii espoolainen maailman-kuulu harmonikkataiteilija Maria Kalaniemi.

Tutustu ohjelmistoon netissä: www.juurijuhla.fi.

Liput Lippupisteestä Sellojalan konsertteihin ennakkoon tai ovelta ennen esityksiä.

Psykoterapiakeskukseen Vastaamoon Tapiolan keskustorniin on helppo tulla

– Psykoterapiakeskus Vastaamo laajentui Espooseen, Tapiolaan, selkeästi nähtävillä olevien espoolaisten asiakastarpeiden vuoksi. Vuoden 2014 aikana Vastaamon maksuttomia hyvää mielen-terveyttä edistäviä sekä mielen-terveyden ongelmia ehkäiseviä verkkopalveluita käytti yli 15 000 käyttäjää Espoosta ja Helsingin Malmin psykoterapiakeskuksessa kävi vastaanotolla yli 400 espoolaista, sanoo toimitusjohtaja Ville Tapio, Psykoterapiakeskus Vastaamosta.

Espoolaisten haasteita tuntuvat olevan erityisesti työ- ja opiskelukykyyn heikentyminen sekä parisuhdeongelmat. Samaan aikaan mediassa oli esillä erityisesti nuorten psykoterapiapalvelujen saatavuusvaikeudet Espoossa.

– Psykoterapiakeskus Vastaamo näkee mielen-terveyspalveluiden kasvun kysynnän suurimmaksi syyksi nuorempien sukupolvien madaltuneen kynnyksen hakea ammattitukea mielen-terveyden sekä työssä ja opiskelussa jaksamisen parantamiseksi. Mitä varhaisemmassa vaiheessa apua haetaan, sitä helpompaa on ongelmien hoitaminen. Hoitoon hakeutuminen varhaisessa vaiheessa pienentää sekä hoitokustannuksia että erityisesti välillisiä kustannuksia, joita aiheuttavat mm. alentunut työ- tai opiskelukyky, sairauspoissaolot, ennen-ikäiset eläköitymiset sekä parisuhteiden päättymiset.

– Psykoterapiakeskus Vastaamo tarjoaa vastaanottojen lisäksi palveluita myös psykoterapeuttien päivystyspuhelimessa 0600 555 444 sekä verkossa videovastaanottoina tai tekstipohjaisena verkkoneuvontana.

– Yleisimpiä hoitettavia oi-

rehtymiä ovat masennus, ahdistuneisuushäiriöt, työuupumus, kaksisuuntaiset mielialahäiriöt, skitsofrenia, traumaattiset kokemukset, pakko-oireet, univaikeudet, sosiaalisten tilanteiden pelot ja muut fobiat sekä seksi-, peli-, päihde- ja muut riippuvuudet.

Hoitoon kannattaa hakeutua ajoissa: psykoterapia helpottaa, parantaa toimintakykyä ja antaa selviytymisvälineitä

– Psykoterapioiden vaikuttavuutta on selvitetty lukuisissa tutkimuksissa, joiden tuloksista on tehty myös meta-analyyssejä. Suomalainen Lääkärisseura Duodecim ja Suomen Akatemia toteavat konsensuslausumassaan: “Psykoterapialla hoidettujen potilaiden tilanne hoidon jälkeen on parempi kuin 80 %:lla hoidotta jääneistä. Psykoterapia helpottaa toipumista oireilusta, parantaa toimintakykyä ja antaa potilaalle välineitä selviytyä myöhemmistä ongelmista. Myös lyhyemmistä hoitokajoista tai yksittäisistä käynneistäkin asiakas voi hyötyä ja saada välineitä oman tilanteensa parantamiseen terapeutin antamalla työkaluilla.

– Psykoterapiakeskus Vastaamo on Suomen suurin psykoterapiaan erikoistunut toimija. Vastaamossa työskentelee yli 80 psykoterapeuttia, psykologia ja psykiatria. Määrän odotetaan kasvavan yli sadan vielä vuoden 2015 aikana. Psykoterapiakeskus Vastaamon vahvuus on palvelujen helppo saatavuus. Toimipaikat ovat keskeisellä sijainnilla. Asiakas saa valita terapeuttinsa itse



Vasemmalla toimitusjohtaja Ville Tapio ja psykoterapeutti Timo Tammi lämminhenkisissä Psykoterapiakeskukseen Vastaamoon Tapiolan keskustornin tiloissa. Kaiken kaikkiaan Suomen Vastaamossa työskentelee yli 80 psykoterapeuttia, psykologia ja psykiatria. Määrän odotetaan kasvavan yli sadan vielä vuoden 2015 aikana.

verkosta. Asiakaspalvelu neuvoo maksutta hoitoon hakeutumisessa verkossa sekä puhelimitse. Aikoja on usein vielä samalle päivälle. Vastaamossa pääsee asioimaan aina suoraan mielen-terveysongelmiin erikoistuneen ammattilaisen kanssa.

– Psykoterapiakeskus Vastaamon maksuttomia hyvää mielen-terveyttä edistäviä sekä mielen-terveyden ongelmia ehkäiseviä verkkopalveluita on käyttänyt jo yli 400 000 asiakasta, joista noin 1 % on päätenyt myös vastaanotolle hoito- ja kuntoutuspalveluiden käyttäjiksi, kiteyttää Ville Ta-

pio ja henkilökunta tavoitteinaan palvelulla asiakkaita mahdollisimman matalan kynnyksen –palveluperiatteen mukaisesti. Psykoterapiakeskus Vastaamo sijaitsee os. Tapiolan Keskustorni 7. krs, Tapiontori 1, 02100 Espoo. Ajanvaraus: vastaamo.fi/psykoterapia/espool Asiakaspalvelu: www.vastaamo.fi, 044 4141 000, tuki@vastaamo.fi Psykoterapeuttien päivystyspuhelin 0600 555 444, 2,4 € / min + ppm, ma–su klo 8–22.

Eva Kivilaako-Wellmann

UMO ja Mikko Perkola konsertoivat pitkäperjantaina Mikael Agricolan kirkossa

Perinteinen big band -sointi saa rinnalleen viola da gamba -jousisoittimen ensimmäistä kertaa maailmassa. UMO:n perinteisessä pitkäperjantain Silent Music -konsertissa Mikael Agricolan kirkossa kuullaan harvinaislaista yhdistelmää, kun perinteinen big band -sointi saa rinnalleen viola da gamban* täyte-

läisen äänen.

Laulaja, gambansoittaja ja säveltäjä Mikko Perkola on koonnut pitkäperjantain tunnelmaan sopivan kokonaisuuden, johon hän on sekä säveltänyt UMOLle täysin uusia kappaleita, että soittanut tänä keväänä julkaistulta pienyhtyeensä Epitafi-levyltä materiaalia isolle, 16-miehisel-

le kokoonpanolle.

Kappaleet on sävelletty mm. Aila Meriluodon ja Pablo Nerudan runoihin sekä Perkolan omiin teksteihin.

Konsertissa kuullaan myös Eeva-Liisa Mannerin tekstejä sekä vanhaa musiikkia 1600-luvulta. Orkesteria johtaa kapellimestari Kari Heinilä.

Silent Music – Musiikkia hiljaiselle viikolle: UMO solistinaan Mikko Perkola Kapellimestarina Kari Heinilä Pitkäperjantai 3.4.2015 klo 18.00 Mikael Agricolan kirkko, Tehtaankatu 23, Helsinki. Liput Lippupalvelusta toimituskuluineen alk. 22,50 € / 17,50 € / 11,50 €, lippuja myös ovelta.