

**Ikäänny arvokkaasti asiantuntevissa käsissä – huolehdi itsestäsi ajoissa**

**Minna Maria Raivio**  
LT, geriatrian erikoislääkäri, dosentti  
Muistisairauksien erityispätevyys

Terveystalo Kamppi, Ruoholahti, Iso Omena  
Ajanvaraus p. 030 6000  
Facebook: Dr. Geri Oy | www.geri.fi

**Sana soi-ilta Suomen Raamattuopistolla Kauniaisissa tiistaina 6.11. klo 19**

Musiikkivieraana lauluyhtye VIELÄ ja puhujana Kari Jutila. Juontajina Anne Pohtamo-Hietanen ja Pauli Tuohioja. Vapaa pääsy! Kirjapöytä. Teetupa.

Tulevat illat ja vieraat:  
4.12. Petri Kortelahti. www.sro.fi  
Joululauluilta ja joulumyyjäiset klo 16-19

**Jippu**  
Perjantaina 26.10. klo 19

**Suomen Raamattuopistossa, Kauniaisissa. Ohjelma 8 €**

**Mirja Mäkelä & Espoo Big Band: "So Far So Me!"**

Mirja Mäkelä, laulu, Espoo Big Band, Marzi Nyman, kapellimestari ke 31.10.2018 klo 19.00-21.00 Espoon kulttuurikeskus, Café Louhi (Louhisali) Liput 5/20 € + toimitusmaksu Liput: Lippupiste.

**Hoidamme hyvinvointiasi ja kauneuttasi kokonaisvaltaisesti kosmetologisista hoidoista täydelliseen kehon ja mielen rentoutumiseen.**

**Tällä ilmoituksella -10 % ensimmäisestä hoidosta.**

Kauneusvyyhyke, Itätuulenkuja 5 C, Tapiola.  
Varaa aika nyt p. 0400-416270 (Anu), 044-5885234 (Kristiina).  
Meillä on käytössä myös nettiajanvaraus. Tervetuloa!  
www.kauneusvyyhyke.fi

**peura**

**Juhla-aika lähestyy**

Peura Tapiola  
Kauppakeskus Ainoa, Tapiolankatu 9

Peura Ruoholahti  
Kauppakeskus Ruoholahti, Itämerenkatu 21

**Kulttuuritapahtumat yhdessä osoitteessa**

Kulttuuriespoo.fi-sivusto kokoaa runsaasti tietoa tapahtumista ja espoolaisista kulttuuritoimijoista saman katon alle. Sivustolta löydät vinkit konserteista, näyttelyistä, elokuvista ja teatteriesityksistä.

Tervetuloa löytöretkelle!

**Tapiolan keskus täyttyy näyttävistä valoteoksista lokakuussa**

Espoossa nautitaan jälleen upeasta valotaiteesta, kun Tapiolan keskuksen ympäristöön levittäytyy näyttäviä teoksia lokakuun viimeisenä viikonloppuna. Tapahtumien järjestää Kaupunkitapahtumat Espoo yhdessä Espoon Kulttuurikeskuksen kanssa. Koko perheen tapahtuma on vapaa pääsy. Facebook-tapahtuma löytyy täältä:

<https://www.facebook.com/events/2647042555313398/>

**LUE LEHTI MYÖS VERKOSTA**  
[www.tapiolan.com](http://www.tapiolan.com)

**Perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen perustuvia hoitoja monipuolisesti China Liangtse Wellness, Tapiolasta**

China Liangtse Wellness, on kiinalainen perheyrittäjä, joka on pyrkinyt tuomaan korkealaatuisen hoidon laajempien kuluttajaryhmien ulottuville myös Espoossa.

Se on myös Tapiolan toimipisteen kautta tavoittanut laajan kanta-asiakaskunnan. Kiinassa yritys on perustanut 3 koulutuskeskusta ja 300 hoitola. Sillä on Kiinan suurimmassa kaupungeissa 20 000 työntekijää.

Tarjoamme perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen pohjautuvia hoitoja helpottamaan asiakkaiden lihaskipuja ja päänsärkyä, vähentämään stressiä ja parantamaan unen laatua, auttamaan painon pudotuksessa sekä parantamaan ruoansulatusta immuuniteettiä, verenkiertoa että lymfaattista järjestelmää. Yhä useammat asiakkaat valitsevatkin perinteisen kiinalaisen lääketieteen hoidot parantaakseen terveysongelmiaan sekä myös ylläpitääkseen hyvää terveydentilaansa. Kiinalaisen hoitotieteen mukaan elämänergia eli Qi virtaa kehon 12 meridiaanikanavassa. Qin häiriintyminen on merkki terveysongelmista. Tärkeää on saavuttaa kehon hyvä tasapaino, sanoo terapeutti Harry Yang, China Liangtse Wellnessiltä, jolla on Kiinassa myönnetty kiinalaisen lääketieteen hoidon sertifiikaatti.



China Liangtse Wellness, Tapiolan tiimi valmiina palvelemaan. Vasemmalta Lily, Anna, Andy ja Harry. Kuvasta puuttuu Max.

Ajju hoitoon sisältyy hieronta ja sen jälkeen hoito Ajju laitteella. Fu Yang -hoidossa käytetään lämpökombustio-työkäluu lämmittämään kehon meridiaania, tehostamaan munuaisten ja ruuansulatuskanavan toimintaa. Se poistaa lihasjännitystä niskasta, hartioista ja selästä. Hoito poistaa stressiä ja unettomuutta, parantaa kohdun, munuaisten ja munasarjojen toimintoja ja miesten sairauksia. Jade-matka hoito yhdistää erilaisia perinteisiä kiinalaisia hierontatekniikoita. Rentouttava hoito yhdistää shiatsun, refleksologian ja aasialaisten aromattisten öljyjen terapeuttiset vaikutukset.

Ying ja Yangin tasapainoittamisessa kehoa hoidetaan palauttavilla hoidoilla päästä jalkoihin. Tarjoamme monipuolisesti hierontaa ja eri kiinalaisen lääketieteen hoitoja. Nyt saat tutustumistarjouksena ensimmäisestä hoidosta 20%:n alennuksen tämän Tapiolan Lähiseudun Asiakaslehden numeron etusivulla julkaistulla China Liangtse Wellness, ilmoitusetukuponilla!

Lahjakortti on myös hyvä lahjavinkki isänpäivän ja joulukautteen. Tervetuloa toivottavat China Liangtse Wellness, Tapiolan tiimi.

Eva Kivilaakso-Wellmann

Palveluitamme ovat kiinalaisen lääketieteeseen perustuvat hoidot kuten akupainanta, yöhyketerapia, lymfaterapia ja refleksologia yhdistettynä myös länsimaiseen klassiseen hierontaan.

Esim. kiinalaisessa lymfaterapiassa stimuloidaan lymfan eli kudosten siirtymistä imusolmukoihin. Neste puhdistuu mikrobeista kulkiessaan imusolmukkeiden läpi.



China Liangtse Wellness, Tapiola sijaitsee Espoon Tapiolassa, Tapiolatorilla.

**Aarnivalkean koululle siirtokelpoinen rakennus**

Kaupunginhallituksen tila- ja asuntojaosto hyväksyi Aarnivalkean siirtokelpoisen tyypikoulun hankesuunnitelman. Nykyinen 1957 rakennettu Aarnivalkean koulurakennus on todettu olevan tekniseltä kunnoltaan huono ja kohteessa on sisäilmaongelmia. Aarnivalkean alakoulun noin 300 oppilasta ja henkilökunta ovat väistössä Pohjois-Tapiolan koulussa. Valtuusto päätti Aarnivalkean siirtokelpoisen koulun toteuttamisesta 21.5.2018. Uuteen siirtokelpoiseen koulun tulee noin 350 oppilaspaiikkaa. Koulun tilat mahdollistavat myös esiopetuksen. Tilojen on tarkoitus valmistua viimeistään elokuussa 2019. Aarnivalkean siirtokelpoisen rakennuksen rakennuspaikaksi on valittu Aarnivalkean koulun tontin eteläreuna, joka mahdollistaa myöhemmin toteutettavan Aarnivalkean pysyvän koulun toteuttamisen samalle tontille. Väistökoulun kustannusarvio on 8,6 milj. euroa. Uusi koulu on tarkoitettu hankkia leasing/vuokra-mallilla kilpailutuksen voittaneelta tilaelementtitoimittajalta. Vuokrasopimuksen pituus on 10 v + 5 vuoden optio.

**Musiikkiluokat 50 vuotta! Jousenkaaren koulun musiikkiluokat 50 vuotta**

Jousenkaaren koulun musiikkiluokat täyttävät 50 vuotta lukuvuoden aikana. Tätä juhlistetaan omalla konsertilla, joka järjestetään Espoon kulttuurikeskuksessa torstaina 22.11.2018 klo 18. Juhlakiertueet Espoonlahden alueella lokakuussa ja Tapiolan alueella helmi-maaliskuussa kuuluvat musiikkiluokkien juhluvuoden ohjelmaan. Kiertueet suuntautuvat alueiden päiväkotien ja palvelutaloihin, sekä kauppakeskukseen ja naapurikouluun. (Lue lisää: <https://www.espoo.fi/jousenkaarenkoulu>)

**Espoo liikkuu Parhaassa seurassa**

#espooliikkuu

Espoo liikkuu.fi -yhteisösvivustolla näet, miltä liikuntaseurojen ja liikkuvien espoolaisten Espoo näyttää. Espoo tarjoaa 738 723 liikuntamahdollisuutta. Liity jengiin! #espooliikkuu [www.espooliikkuu.fi](http://www.espooliikkuu.fi)

**Espoo haluaa tarjota kaikille nuorille harrastusmahdollisuuksia**

Kun koulupäivät päättyvät kaikissa Espoon yläkouluissa keski- ja alkuopetuksen loppuun, on nuorilla mahdollisuus harrastaa. Toimintamalli otettiin käyttöön kaikissa Espoon yläkouluissa kuluvan syyslukukauden alusta lähtien. Kyseessä on kahden vuoden kesto, jonka aikana seurataan toimintaa, nuorten tahtoa ja osallistumista sekä kuullaan myös rehtoreiden näkemyksiä. Kyseessä on koko sivistystoimen yhteinen ponnistus nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tutkimukset osoittavat, että juuri yläkouluikäisillä riskit syrjäytymiselle ovat erittäin suuret. Mallin tarkoituksena on tehdä harrastaminen mahdollisimman helpoksi ja tarjota harrastusmahdollisuuksia myös niille nuorille, joilla ei vielä ole omaa harrastusta. Harrastusten järjestämisessä tehdään tiivistä yhteistyötä eri liikunta- ja kulttuuritoimijoiden kanssa. Tarjolla on maksuttomia harrastusmahdollisuuksia eri liikuntalajeista mediatyöpajoihin ja kokkerihoista kädentaitoihin. Harrastaminen ei myöskään vaadi pitkäaikaista sitoutumista, vaan nuori voi kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Kiinnostusta ovat herättäneet mm. Valtuuston hyväksymässä kuluvan vuoden talousarviossa on maininta Urhea-toiminnan aloittamisesta. Toiminta sisältää liikunta- ja nuorisolautakunnan helmikuussa 2018 hyväksymään käyttösuunnitelmaan. Suomenkielinen opetus- ja varhaiskasvatustalokunta on tammikuussa 2017 päättänyt urheilukäsitteiden toteuttamisesta Espoon yläkouluissa. Alun perin linjattiin, että keski- ja alkuopetuksen yläkouluissa päättyisivät klo 14. Lukujärjestyksen laatimisen helpottamiseksi linjausta muutettiin myöhemmin siten, että koulu voi päättyä keski- ja alkuopetuksen klo 14.30. Ruotsinkielisissä yläkouluissa Urhea-toiminta on pyörinyt jo useamman lukuvuoden ajan. Tästä syystä keski- ja alkuopetuksen matalan kynnyksen harrastustoimintaa on kehitetty sivistystoimen yhteisten linjausten mukaisesti. Keski- ja alkuopetuksen koko harrastustarjonta löytyy osoitteesta [www.harrastushaku.fi](http://www.harrastushaku.fi) hakusalla yläkouluilaisille.