



Friisilä summer party 2024

Sunday 25th August
3 - 5 pm

Friisilä school
Holmanniitynkuja 10

Come and meet this year's main attraction, the alpacas. You'll also have the opportunity to pet the friendly and fluffy rabbits.

A fifth-grade class from Friisilä School will be selling treats at a fundraising café. Additionally, there will be activities for children, including popular playful running competitions.

The schedule for the competitions is:

3.30 under 5-year-olds
3.40 5-6 years
3.50 7-8 years
4.00 9-10 years

The event ends at
5 pm.



Friisilän kesäjuhlat sunnuntaina 25.8 klo 15-17

Friisilän omat kyläjuhlat järjestetään sunnuntaina 25.8.2024 klo 15-17
Friisilän koululla, Holmanniitynkuja 10.

Huom! Juhlia sulostuttamassa 2 alpakkaa ja 2 rapsutuksia rakastavaa kania!!
Muuta ohjelmaa juhlissa: erilaiset puuhapisteet lapsille sekä suosittu leikkimieliset juoksukilpailut. Omakotiyhdistyksellä myös oma myyntipiste, jossa myynnissä myös arpoja; mielellään korttimaksu!



Aikataulu:

15:00 tapahtuma alkaa

Juoksukilpailut koulun hiekkakentällä:

15:30 alle 5-vuotiaat

15:40 5-6 vuotiaat

15:50 7-8 vuotiaat

16:00 9-10 vuotiaat

17:00 tapahtuma päättyy



Friisilän kesäjuhlissa
su 25.8. Klo 15-17
makeita ja suolaisia herkkuja
buffasta! Järjestäjänä Friisilän koulun
5A luokka.

Kuitinmäen luokka 4E
järjestää luekirppiksen!
Myynnissä lasten leluja ja
kirjoja klo 15:00-17:00.
Maksu käteisellä tai
mobilepay. Keräämme rahoja
leirikouluun.

Tervetuloa!! Välkommen! Welcome!!

Lyhyesti aikaisemmista tapahtumista

Friisiläläiset ovat osallistuneet kiitettävästi tapahtumiin keväällä

Huhtikuun retki Tapiolan ortodoksikirkkoon

Omakotiyhdistyksen järjestämä retki kirkkoon sai paljon kiitosta osallistujilta (13). Ryhmä sai mielenkiintoisen katsauksen kirkon historiaan ja nähdyt maalaukset olivat häkellyttävän hienoja.



Kevään siivoustalkoot toukokuussa

Siivoustalkoot vietettiin jälleen hyvässä säässä ja reippaita talkoolaisia oli mukana mukavasti (n 60).

Palaute oli edelleen hyvää sen suhteen, että kylältä ei löydy valtavasti roskaa vaan tienpienitaret ovat pääosin hyvin siistissä kunnossa. Loistavaa!

Siivouksen jälkeen järjestettiin grillausta päiväkodilla ja tänä vuonna paikalla oli myös Kuitinmäen koulun 5 luokka keräämässä rahaa leirikouluun.

Saimme kiitosta siitä, että tarjolla oli myös kahvilaherkkuja.



Vähän puutarhajuttuja

WWF kutsuu meitä villiintymään

WWF julkaisi 'Ala villiksi' kampanjasivuston, josta löytyy helppoja vinkkejä siihen, miten luonnonmonimuotoisuutta voidaan lisätä omassa pihassa. Friisilän kaltaisella alueella, jossa on paljon uudisrakennuksia ja niiden myötä muokattu voimakkaasti piha-alueita, on hyvä ottaa huomioon pienetkin asiat, joilla voidaan vaikuttaa monimuotoisuuden parantamiseen. Tässä lyhyt vinkkilista (wwf.fi/ala-villiksi):

- jätä piha hallitusti hoitamatta ja jätä nurmi leikkaamatta
- älä haravoi turhaan; muista jättää risukasoja
- perusta niitty (hyvä korvaaja pienille nurmialueille!)
- kasvata yrtejä, marjoja ja valitse pölyttäjätasvällisiä kukkia
- jätä myös rikkaruohoja (esim nokkonen tärkeä perhosille)
- perusta pölyttäjähotelli ja vesipiste pölyttäjille
- kitke haitalliset vieraslajit
- älä käytä myrkkysuihkeita ja muista luomulannoitus
- älä kaada pihan puuta ja rakenna linnun- /lepakon pönttö tai tee siilille pesä



Friisilässä tapahtuu – ilmoittaudu mukaan:

Friisilä treenit



Friisilä treenien syyskausi starttaa Friisilän koululla keskiviikkoisin!

Syyskausi: 21.8.-4.12.2024

(15 kertaa) Vaihtoehdot:

Lihaskuntotreeni (ke 18.00-18.55) - sykettä ja lihaksia!

Kehonhuolto (ke 19.00-19.50) - venyttelyä ja rentoutusta!

Yhdellä maksulla (75 eur kausi) voi osallistua vaikka molempiin. Kokeilu on ilmaista.

Lue tarkemmat tuntikuvaukset ilmoittauslomakkeelta.

Ilmoittaudu: tinyurl.com/treeni24

Friisilä joogaa!

Uutuutena tälle syksylle Friisilän päiväkodilla torstaisin joogaa. Ohjaajamme Esa on Friisilästä ja koulutautuu parhaillaan joogaohjaajaksi. Nämä tunnit ovat ilmaisia ja ryhmään mahtuu 8 osallistujaa.

Kyseessä on hathajoogaa, joka on dynaamista Flow joogaa. Lue lisää ilmoittautumislomakkeelta ja ilmoittaudu mukaan: tinyurl.com/jooga2024

Koska tunnit ovat osa tuota koulutusta on tärkeää, että ohjaaja saa palautetta aina tunnin jälkeen.



Teatteriretki

Syksyn teatteriretki toteutetaan jälleen Suomen Komedioteatteriin ja Peacock näyttämölle. **Näillä mennään!** -revyy koostuu sketseistä, musiikista ja tanssista.

Järjestelyt ovat vielä kesken, joten seuraa asukasfoorumia, niin kuulet lisää! Voit myös laittaa sähköpostia meille, mikäli et ole Facebookissa ja olet kiinnostunut.

Viimeksi liput menivät vauhdilla, joten kannattaa olla kuulolla!!



Muistutus

Maksathan Friisilän omakotiyhdistyksen jäsenmaksun, jos se on vielä maksamatta!

Maksutiedot Friisilän Omakotiyhdistyksen talouskohtaiseen jäsenmaksuun 2024 / Payment details for the 2024 membership fee for the home association of Friisilä:

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	IBAN FI37 8020 4710 0392 73	BIC DABAFIHH
Saaja Mottagare	Friisilän Omakotiyhdistys ry	KÄYTTÄKÄÄ MAKSAESSANNE EHDOTTOMASTI VIITENUMEROA 
TILISIIRTO, GIRERING Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress	FOKY talouskohtainen jäsenmaksu 2024	
Allekirjoitus Underskrift	Vitenro Ref.nr:	1601
Tilitys nro Från konto nr	Eräpäivä Förfd dag	30.4.2024
	Euro	15,00



Maksu välitetään sägalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella. Betalningen förmedlas till mottagare endast i Finland enligt Allmänna villkor för inrikes betalningsförmedling och endast till det kontonummer betalaren angivit.

FOKY ylläpitää jäsenrekisteriä yhdistyslain vaatimuksesta. Jäseneksi hyväksytään maksaja tiliotteella, tai ensimmäinen nimi yhteisömuotoisissa tilissä. Tiedot tallennetaan Google Driveen ja ovat vain hallituksen saatavilla. Käytähän maksaussasi viitenumeroa. FOKY maintains a membership register as required by association law.

**TÄRKEÄÄ TIETOA:**

Friisilän alueelta löytyy ainakin yksi sydäniskuri (defibrillaattori; AED).
Laita osoite talteen:

Tähtikalliontie 20**Mikä on sydäniskuri?**

Sydäniskuri eli defibrillaattori on laite, jolla pyritään palauttamaan sydän lyömään normaaliin tahtiin.

Sydänpysähdystilanteessa soita 112, aloita elvytys ja ohjeista joku hakemaan sydäniskuri paikalle.

Lue lisää sydäniskurista esimerkiksi: sydan.fi/sydaniskuri/

MAINOS - Mainostaminen Friisilän Uutisissa: koko sivu 120 eur, puoli sivua 60 eur, ota yhteyttä yhdistyksen sähköpostiin.

Panosta syksyllä itseesi ja tule mukaan pienryhmätreeneihin hyvinvointistudiollemme Friisilän kupeeseen



elo
PRIVATE
TRAINING

Meillä pääset kehittämään sekä voimaa että kestävyttä tutussa ja kannustavassa 4-10 hengen porukassa. Valmentaja huolehtii, että teet liikkeit oikein ja turvallisesti.

- ✓ K-60 senioriryhmä ke klo 16.00
- ✓ Easy-bootcamp ti klo 16.45
- ✓ Bootcamp –treenit
- ✓ Voima –treenit
- ✓ Baby & Me –treenit

Meidät löydät osoitteesta Piispanilankuja 6 c. Varaa paikkasi www.elotraining.fi

Friisilän Omakotiyhdistys Ry, friisilaomakoti@gmail.com

Facebook: Friisilän Omakotiyhdistys ry / Friisilän asukasfoorumi

Friisilän Uutisia julkaisee Friisilän Omakotiyhdistyksen hallitus Uutiset jaetaan jokaiseen talouteen Friisilässä (painos 630 kpl) riippumatta jäsenmaksun maksamisesta. Maksamalla talouskohtaisen jäsenmaksun (15 €) tuet yhdistyksen toimintaa. This newspaper is composed by The Home Association of Friisilä and distributed to all the households in the Friisilä area. By paying the annual membership fee (15 €) you support the activities organized by the association.