

friisila.fi
facebook.com/friisilanomakotiyhdistys
friisilaomakoti@gmail.com



Friisilän Uutiset 3/2021

Kuulumisia kevään siivoustalkoista

Siivoustalkoissa oli enemmän osallistujia kuin aikaisempina vuosina (yhteensä n. 30 henkilöä), liekö kaunis sää edesauttanut asiaa. Yleisesti roskaa oli vähän, mutta talkoissa löydettiin muutamia varsin isoja yksittäisiä esineitä, kuten patja. Täysiä roskasäkkejä kertyi kymmenisen kappaletta; kaupungilta lainaksi saatuihin roskapihteihin oltiin tyytyväisiä. Kiitos kaikille osallistujille!

Kuntojummat keskiviikkoisin syksyllä 2021

Päivä ja paikka vaihtuivat - jummat jatkuvat keskiviikkoisin Friisilän päiväkodilla.

Kuntojumppien syyskausi alkaa 1.9. ja viimeinen kerta on 8.12. Jumppia pitää viimekevääseen tapaan Eliisa Laamanen ja niitä on kaksi erilaista. Syyskauden maksu on 65€ ja sillä voi osallistua molempiin ryhmiin.

Uusi sijainti on Friisilän päiväkoti, Friisinniityntie 21. Tapaamispaikka pääoven luona. Aluksi jummat pidetään ulkona. Sitten kun kaikilla on molemmat rokotukset tai koronatilanne helpottaa, voidaan siirtyä päiväkodin jumppasaliin. Vain täysin terveinä jumppiin!

Varusteet: Ulkojumppissa lenkkeilyvarustus ja toisinaan painoja, yms., sisäjumppissa sisäliikuntaan sopiva asu, mukaan lukien sisäliikuntaan tarkoitettut tossut. Välineinä tarvitset omaa jumppamattoa ja käsipainoja sekä toisinaan jumppakeppiä. Kehonhuollossa

tullee käyttöön myös foam roller. Aloittaa voi ilmankin varusteita ja ohjaajalta voi kysellä, minkälaiset olisivat sopivat.

KEHONHUOLTOTUNTI klo 17:30-18:30
 Rauhallisempi tunti, liikkeissä keskitytään ylläpitämään ja vahvistamaan kehon liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa. Tunti koostuu erilaisista kevyistä kehoa huoltavista harjoitteista ja venyttelyistä.

LIHASKUNTOTREENI klo 18:30-19:30
 Treenissä tehdään kokonaisvaltaisesti eri lihasryhmiä, jotka kehittävät monipuolisesti lihasten suorituskykyä. Tunnilla ei tehdä koreografista askellusta vaan keskitytään yksinkertaisiin mutta tehokkaisiin liikkeisiin joko oman kehon painolla tai välineitä apuna käyttäen. Tunnin aikana on myös ripeämpiä, enemmän sykettä nostavia osuuksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-/sykettä nostattavasta osuudesta ja loppuvenyttelyistä.

Tiedustelut: Antti Pietiläinen 09-8042678.

Maksutiedot:

Friisilän Omakotiyhdistys
 FI37 8020 4710 0392 73
 viite: 2011
 maksu: 65 €

Liikenneasiaa

Friisilän somekanavissa on taas huolestuttu ylinopeuksista, etenkin kun liikenteessä on uusia koululaisia. Kuten näissä uutisissa on

aiemminkin kirjoitettu, Omakotiyhdistys on tehnyt useita pyyntöjä aiheen tiimoilta Espoon kaupungille, mutta esimerkiksi korotettuja suojateitä tai läpiajokieltoa ei tulla toteuttamaan.

Haluammekin muistuttaa, että tärkeintä liikenneturvallisuudessa on jokaisen oma toiminta. Liikutaan me friisiläläiset nopeusrajoitusten mukaisesti, toiset tielläliikkujat huomioiden ja ennakoivasti!

HSY:n keräysautokierros peruttu

Helsingin seudun ympäristöpalvelut (HSY) ei järjestä kotitalouksien metalliromua, sähkölaitteita ja vaarallista jätettä keräävää autokierrosta pahenevan koronavirustilanteen takia. Pysähtymispaikoilla ei pystytä takaamaan terveysturvallista asiointia.

Kyseisiä jätteitä voi viedä mille tahansa HSY:n viidestä Sortti-asemasta. Vaarallisen jätteen ja metalli- ja sähköromun vastaanotto on aina maksutonta kotitalousasiakkaille.

Kesä- ja 70-vuotisjuhlat

Tänäkin kesänä kesäjuhlat on päätetty perua pahentuneen koronatilanteen ja vaikeasti ennustettavien rajoitusten vuoksi.

Myös jo vuoden myöhässä olevien 70-vuotisjuhlien järjestäminen on pitkälti kiinni loppuvuoden koronatilanteesta, mutta yhdistyksen hallitus ei ole vielä luopunut toivosta.

Toivottavasti pääsemme vielä tänä vuonna järjestämään jonkin tapahtuman, kuten viime vuoden narsissitalkoot, joiden kukkaloistoa pääsimme keväällä ihaillemaan.



Muistutus - Vuoden 2021 jäsenmaksu

Friisilän Omakotiyhdistys on kaikkien friisiläläisten yhdistys. Toivomme mahdollisimman monen talouden maksavan kymmenen euron jäsenmaksun. Vuonna 2020 jäsenmaksun maksoi 235 taloutta.

Asioita joita mm. omakotiyhdistys tekee:

- Ohjatut treenit (osallistumismaksuilla katetaan osa ohjaajan palkkiosta, lopuista kuluista ja organisoinnista vastaa omakotiyhdistys)
- Yhdistyksen järjestämät ja tukemat tapahtumat: kesäjuhlat, kulttuuritapahtumat, siivoustalkoot
- Friisilän asioista tiedottaminen: Friisilän Uutiset, nettisivut ja Facebook-sivu
- Friisilää koskeviin asioihin vaikuttaminen: teiden ja kunnallistekniikan kunnostaminen ja parantaminen, liikennejärjestelyt esim. nopeudet Friisilässä, Friisinkallion suojele
- Friisilä-tuotteet: Tekeillä oleva 70-vuotishistoriikki, joulukortit, 70-vuotisheijastimet, Friisilä-laulu.

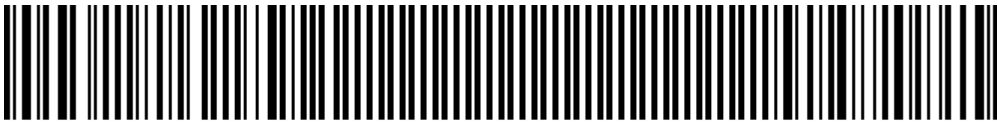
Maksutiedot seuraavalla sivulla.

Tilinumero: FI37 8020 4710 0392 73
Viite: 2008

BIC: DABAFIHH

Saaja: Friisilän Omakotiyhdistys ry

Summa: 10 EUR
Eräpäivä: 25.5.2021



437802047100392730000100000000000000000000000002008210525

Mukavaa syksyä toivottaen,
Friisilän Omakotiyhdistys

Maksettu ilmoitus:



englanninkielinen
**honey
monsters**
KIELIKYLPYPÄIVÄKOTI

Tule tutustumaan:
Puh. 010 212 7212
www.honeymonsters.fi
Avaruuskatu 1 E, 02210 Espoo

Ensi syksynä voi aloittaa vuonna -18 syntyneet! Honey Monsters englanninkielinen kielikylpypäiväkoti aivan Friisilän kupeessa jo vuodesta -93.

Tarjoamme kokopäiväistä englanninkielistä varhaiskasvatusta 4-7-vuotiaille lapsille, joiden ensikieli on suomi.

Meillä ei tarvitse kantaa huolta hoitajien vaihtuvuudesta – tyytyväiset hoitajat takaavat tyytyväiset lapset!



Ilmoittaminen Friisilän Uutisissa - puoli sivua 50EUR, koko sivu 100EUR (mustavalkoinen)