



# Friisilän Uutiset 3/2020

## **Piknik avotaivaan alla sunnuntaina 23.8.2020 Friisilän koululla**

Tänä vuonna ei ole kesäjuhlia, mutta nyt järjestetään piknik **Friisilän koululla**. Koulun osoite on Holmanniitynkuja 10. Tapaamispaikka on koulun kentän puoleisen ulko-oven lähistöllä klo 16.

Jokainen tuo omat piknikalustansa tai pöytäryhmänsä sekä ruoat ja juomat. Seurueet sijoittuvat koronan kannalta riittäville etäisyyksille, mutta sen verran lähelle, että voidaan keskustella myös seurueiden välillä. Koululta saa vettä ja sähköä esim. kahvin keittämiseen, mutta keitin ja kahvit pitää olla omasta takaa.

Omakotiyhdistys yrittää järjestää hieman ohjelmaa. Jos on huono sää, piknik järjestetään ruokalan pöytien ääressä. Sisällä pitää ulkojalkineet ottaa jalasta. Tervetuloa!

## **Kuntojummat torstaisin syksyllä 2020**

Kuntojumppien syyskausi alkaa juuri alkavalla viikolla 20.8. Viimeinen kerta on 10.12. Jumppia pitää viimekevääseen tapaan Eliisa Laamanen ja jumppia on kaksi erilaista. Syyskauden maksu on 65 € ja sillä voi osallistua molempiin ryhmiin.

### **Sijainti**

Friisilän koulu, Holmanniitynkuja 10. Pää-oven oikealla puolella on portaat pukuhuoneiden ovelle. Sisällä on omat pukuhuoneet naisille ja miehille.

Suosittellemme, ettei pukuhuoneessa olisi montaa ihmistä kerrallaan, jotta korona-ajan suojaetäisyyksiä voitaisiin noudattaa. Vain täysin terveinä jumppiin!

## **Varusteet**

Vaatetus sisäliikuntaan sopiva, mukaan lukien sisäliikuntaan tarkoitettut tossut. Välineinä tarvitset omaa jumppamattoa ja käsipainoja sekä toisinaan jumppakeppiä. Kehonhuollossa tulee käyttöön myös foam roller. Aloittaa voi ilmankin näitä varusteita ja ohjaajalta voi kysellä, minkälaiset olisivat sopivat.

## **Jumppien kuvaukset**

**KEHONHUOLTOTUNTI** klo 17-18. Rauhallisemmalla tunnilla huolletaan kehoa. Liikkeissä keskitytään ylläpitämään ja vahvistamaan kehon liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa. Tunti koostuu erilaisista kevyistä kehoa huoltavista harjoitteista ja venyttelyistä.

Tähän jumppaan voi lievän koronatilanteen aikana osallistua myös riskiryhmäläiset, koska ryhmässä on hyvin tilaa eivätkä liikkeet ole hengästyttäviä. Omalla vastuulla tietysti.

## **LIHASKUNTOJUMPPA** klo 18-19.

Jumpassa 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.

## **Maksutiedot**

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

## Rottaongelma

Tänä vuonna on tullut yhteydenottoja rotista monista suunnista. Viime vuoden puolella puhuttiin Aurinkorinteestä. Nyt on tullut havainnotoja ennen kaikkea Tähdennonkujalta, Tähdennontieltä, Nuolitieltä, Tähtikalliontieltä ja Friisiläntieltä Aamutähden eteläpuolella.

Ongelma on äitynyt sen verran pahaksi, että esim. Nuolitiellä on muutaman kiinteistön muodostama yhteisporukka kääntynyt tuholistorjuntaan erikoistuneen firman puoleen.

Rottia on todennäköisesti jonkin verran joka puolella Friisilää. Niitä ei vaan huomaa, koska ne liikkuvat öisin ja ovat melko varovaisia.

Rottaongelman mahdollistaa saatavilla oleva ruoka. Esim. nyt on alkanut parin kolmen kuukauden ajanjakso, jolloin omenapuista pudonneita omenoita on runsaasti saatavilla. Rottat löytävät omenat myös avokompostista. Myös marjapensaaseen unohtuneet marjat, tammenterhot, linnunsiemenet, yms. kelpaavat. Tähdennonkujalla on eräessä kiinteistössä joidenkin puheiden perusteella avokomposti ja kyseisen pihan ympäristössä rottia kuulemma vilisee.

Friisilän Uutisissa 2/2020, 2.5. mainittiin jäsenmaksuista. Jäsenmaksujen eräpäivä oli 20.5. Jos jäsenmaksu oli tarkoitus maksaa, mutta tuolla välillä ei näy vastaavaa tilisiirtoa tiliotteessa, voi jäsenmaksun maksaa alla olevilla tiedoilla:

Tilinumero: FI37 8020 4710 0392 73

Saaja: Friisilän Omakotiyhdistys ry

Viite: 2008

Summa: 10 euroa

Virtuaaliviivakoodi: 4378020471003927300001000000000000000000000000002008200520



4378020471003927300001000000000000000000000000002008200520

## Nähdään piknikillä ja jumpissa!

Friisilän Omakotiyhdistys, Antti Pietiläinen, puh.joht.

Rottaongelman selättämiseksi olisi hyvä, jos asukkaat jaksaisivat siivota omenat ja muut herkut rottien saavuttamattomiin. Koska samalla menevät muumiotautiset omenat, tulee niihinkin liittyvää ongelmaa torjuttua. Muumiotautisetkin omenat voi kompostoida suljetussa kompostorissa muiden biojätteiden kanssa, missä muumiotautirihmasto tuhoutuu. Jos suljettua kompostia tai bioroskista ei ole, kannattaa omenat ja muut rottaherkut pistää muun kotitalousjätteen mukana tavalliseen roskikseen.

Roju- ja risukasat toimivat rottien suojapaikkoina, joten siistillä pihalla saa myös torjuttua rottia.

Viemäriin ei myöskään kannata kaataa syötävää. Rottien suuri herkku on rasva, jota saostuu viemärivedestä putkien pintoihin, jos viemäriin on mennyt vaikkapa kinkkurasvaa, fetajuustopurkin öljyt tai munkinpaistoöljyä. Kinkku- tai kananrasvan, tms. kannattaa antaa jähmettyä ja kaapia se seuraavana päivänä roskikseen. Juoksevat öljyt suppiloidaan käytettyyn öljypulloon, korkki kiinni ja roskiin. Litrasta käytettyä öljyä tulee useampi kilowattitunti sähköä Vantaan Energian asiakkaille. Näin toimimalla ei joudu myöskään tukkeutuneiden viemäriputkien rasvanputsaustalkoiisiin.

Maksettu ilmoitus:



### Inconsen tuholaiсторjunnan periaatteet:



Tuholaisongelman alkusyiden kartoittaminen.



Räätälöidyt toimenpide-ehdotukset kartoituksen perusteella.  
Ensisijaisena vaihtoehtona myrkytön torjunta tai rajattu myrkytön käyttö.



Tulosten seuranta ja ennaltaehkäisevät toimenpiteet.

Kokonaisvaltainen tuholaiсторjuntakonsepti – ”kaikki yhdeltä luukulta”

Inconse Oy on pieni ja laadukas tuholaiсторjuntaan ja tuholaiсторien ennaltaehkäisyyn erikoistunut yritys.

Inconse Oy tarjoaa laajan palveluvalikoiman, sisältäen kaikki erilaisten tuholaiсторien torjuntatyöt, mutta myös ennaltaehkäisyyn suunnittelun ja toimenpiteet, sekä torjunnan kaikki jälkityöt.

Kokonaisvaltaisen lähestymisen ansiosta Inconse Oy tarjoaa mahdollisuuden laajaan ja henkilökohtaiseen yhteistyöhön asiakkaan kanssa sen sijaan, että palvelut ostetaan monilta eri toimijoilta.

Yrityksen perustaja Stig Kvarnström toimi parikymmentä vuotta tuholaiсторjunnan parissa suurissa yrityksissä ja tämän kokemuksen pohjalta lähti toteutumaan omaa visiotaan kokonaisvaltaisesta tuholaiсторien ehkäisystä oman yrityksen kautta.

*”Myöskin itse yrittäjänä haluan pitää kiinni sovituista asioista, että sovitut asiat tullaan tehdyiksi, oli ne sitten minkälaisia tahansa. Täsmällinen, luotettava ja kova tekijä, siitä minut tunnetaan!”*

Terveisin Jarkko, Huoltoteknikko Inconse Oy. Yrittäjä jo vuodesta 2012!



Jarkko Rautavaara



<https://fi.linkedin.com/in/jarkkorautavaara>



<http://www.inconse.fi/fi>



050 560 7612