

KESKI-UUDENMAAN



Yleisurheilu

1/2023





Jaamme hyvää energiaa
tukemalla paikallisia seuroja.
Jotta mahdollisimman moni
voisi harrastaa.

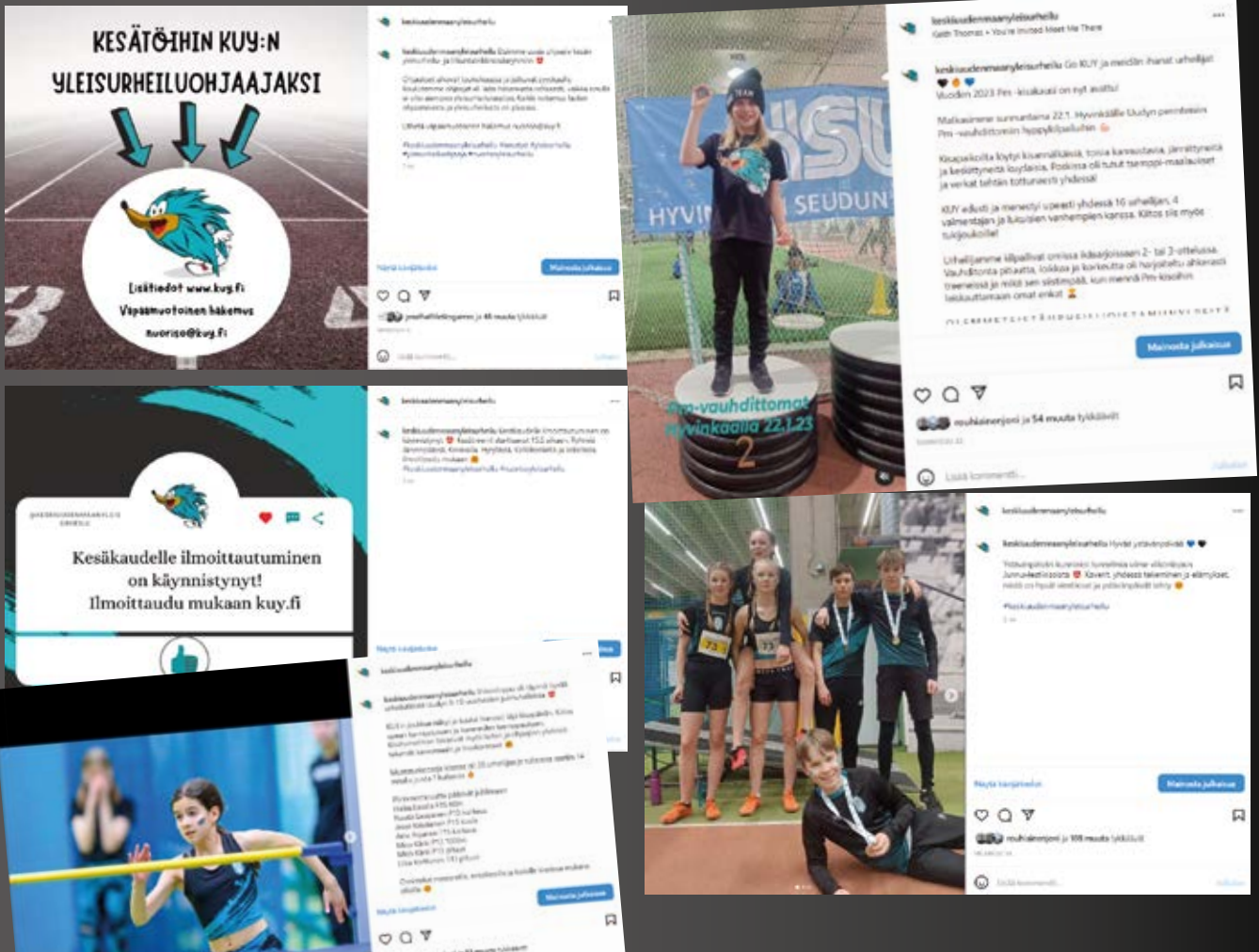


Energiaa kuin pienestä kylästä!

SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA!

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)

 #keskiuudenmaanyleisurheilu



Julkaisija:
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:
Seppo Norpila

Yhteyshenkilö:
Juho-Viljami Kosunen
045 893 6705
toimisto@kuy.fi

Taitto: Petri Kuhno
Ilmoitusmarkkinointi:
Media X-Pertti Oy,
Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava; PL 61, 04201 Kerava.
Email: media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:
UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61, 04201 Kerava
Puh. 050 501 4915

Painopaikka: Punamusta Oy



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:
Sähköposti toimisto@kuy.fi
Nettisivut www.kuy.fi
Tilinumero FI2550921220107441
Y-tunnus 1605559-1
Jäsenmaksu 30 euroa

Toimiston osoite:
Uudenmaantie 7,
04410 Järvenpää

Toimistolla työskentelevät:
Nuorisopäällikkö nuoriso@kuy.fi 045 893 6705 (arkisin 9-17)
Valmennuspäällikkö valmennus@kuy.fi



LV//PAKKI

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava
Puh. 294 8725, 040 555 5100, fax 294 7548



LUNDBERG PYÖRÄLIKE

Santaniitynkatu 2, 04250 KERAVA • www.lundberg.fi
09 294 8456 • lundberg@lundberg.fi

LämpöPalvelu AALTO

oilon

PETRI AALTO 040 965 2000

Öljypolttimet » Säätöautomaatit » Paisunta-astiat
Kiertovesipumput » Patteriventtiilit
Kattilan vaihdot » Lämminvesivaraajat
www.oiljypoltinhuolto.fi Järvenpää
aalto.petri@elisinet.fi

24h
LVI

FBOX

PALVELUVARASTOT

KSB

KSB Finland Oy, www.ksb.fi
Savirunninkatu 4, 04260 KERAVA

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy
Tuusula

www.teknohaus.fi

AUTOSALPA

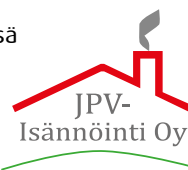
ALIKERAVANTIE 26, 04250 KERAVA WWW.AUTOSALPA.FI
Automyynti arkisin 9-17, la 10-14 Huolto arkisin 7.30-17.30
puh. 020 7799 505 puh. 020 7799 510
Lounaskahvila Salpapakki arkisin 7.30-15, lounas 10.15-14
Puh. hinnat: 8.35 snt/puh + 16.69 snt/min

Paikallinen ja palveleva isännöintiyritys

Ota yhteyttä,
kartoitetaan yhdessä
taloyhtiösi tarpeet.

p. 045 265 0558

www.jpvi.fi



K Supermarket HYRRÄ



Autoasemankatu 1, Hyrylä
puh. 09-279 8210
ma-pe 7-22, la 8-21, su 10-21

posti

Parkkitasolla, alakerrassa on
140 AUTOPAIKKAA



"USKO, TOIVO, RAKASTA KERAVAN TAIVAAN ALLA"



KERAVAN
SEURAKUNTA

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy

HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA

KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.

MERVI SAJALAHTI

Hammasslaakari

AJANVARAUS 09- 273 2770

KELAN SUORAKORVAUS

www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi

Uudenmaantie 7, Järvenpää

elfin

Herkkuja jo v. 1951

Uudenmaan Herkku

Leipomonmyymälä
ark. 6.30-17, la 8-13.30
Kytömaantie 4, Kerava
puh. 09 - 274 6610

Savion Kirjapaino Oy

www.savionkirjapaino.fi

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarijetaoy
täyden palvelun trukkitalo

ASUNTOYMPYRÄ

Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ

www.asuntoympyra.com



Tervetuloa viihtymään! Karaoke-Bar, Hanasta Karhua

Palvelemme:
ma-ti 9-22, ke-to 9-24, pe-la 9-04, su 9-22
Karaoke ke-la kello 20 alkaen!
Tervetuloa tutustumaan!

RockMe Kerava

Kauppakaari 4, 04200 Kerava
Puh. 09 2710117

www.rockme.fi

Karaoke ravintola



Karaoke

Hanasta
Karhu

karaoke klo 17 alkaen.
Sibeliuksenkatu 16, Järvenpää
Avoinna joka päivä: 10-04
+358 50347 7785



Kaapeli-
asiantuntemusta
vuodesta 1985
www.tietosahko.fi

TIETOSÄHKÖ OY
vuodesta 1985

JALKAHOIDOT



- Pikajalkahoito 45€
- Perus jalkahoito 59€
- Vaativa jalkahoito 85€

HIFU-HOITO



- Tehokas kasvojen kohotus ilman kirurgin veistä.
- Hoito sopii kasvoille, kaulalle ja dekolteelle sekä kaksoisleukaan (Kuvassa)
- Kaksoisleuka 490€
- Koko kasvot sis. kaula 650€

ESTEETTISET HOIDOT



- Täyteainehoidot alk 290€
- Lisäfilleri 180€

KASVOHOIDOT



- PRX-t33 tehokas anti-age hoito 95€
- Neostrata ihonhoito 110€
- Timanttihionta 75€
- Hydrogen kuorinta ja puhdistus (laitehoito) 95€
- Retinol kuorinta alk 110€

IHON LASER- JA INKONTINENSSI HOIDOT

- Tatuoinnin poisto alk 150€
- Carbon peeling laser alk 220€
- Pigmenttiläiskät alk 99€
- Bella inkontinenssihoito alk 120€

HOITOLA ONNETAR

Alankotie 2, JÄRVENPÄÄ.



Hoidoista lisää
www.hoitolaonnetar.fi
050 3387782 Kaisa Hakanen



LÄMMINTÄ VARASTOTILAA JÄRVENPÄÄSSÄ

FOX VARASTOT

0200 23422

www.foxvarastot.fi

Valmet 
FORWARD

Sitoudumme asiakkaidemme
menestyksen edistämiseen –
joka päivä

Lakipalvelu
Ville Hoikkala
Asemanaukio 2 Kerava
p.050-4072829

NSP-Sähköpalvelu Oy

Ketunkopintie, 05100 Röykkä
p. 0500 439224, 0500 469021,
fax 09-27699620

Järvenpään Rakennustaito Oy TUUSULA

Merkkituotteet kodin
kunnostamiseen ja remontointiin

 **Colornova**
Kodin uusi ilme
colornova.fi

HIUSTALO

Citymarket Kerava
Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Arkisin: 9-20, lauantaisin: 8-16
VARAA AIKASI
www.hiustalo.fi tai p. 09 274 2700

KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAMO JOMARI OY

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä
Vakuutusyhtiön hyväksymä
sijaisautot veloitusetta korjauksen ajaksi
• katsastusremontit, tuulilasiin vaihtotyöt
• autopeltityöt • autorobotit • takuutyöt
• kaikki merkit • myös matkailuautot

Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078
Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557
Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

SIIVOUSLIKE MR-TIIMI OY

Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoukset

Ahertajankatu 4, 04440 JÄRVENPÄÄ
Tony Ruuskanen Puh. 050-544 4234
posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

Rengasverkko tukee
Nuorisourheilua!



050 5285 349, 09-294 5046
www.rengasverkko.net
myynti@rengasverkko.net

IRTAUDU
HETKEKSI

STUDIO123

Helsingintie 12, Järvenpää | www.studio123.com

AK-RAUDOITUS OY

Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo
Puh. 019-653 360

0400 489 915, 050 358 1258
Fax 019-653 364

Raudoitus- ja kokonaispalveluna
Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)

Liukuovet, liukuovikaapistot,
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta



Työkkyrintie 19
05400 Jokela
Puh. 0400 426 326
raimo@tirafax.fi
www.tirafax.fi

Ostetaan Metallirosua

Rauta, kupari, alumiini, ym.
Romuautojen virallinen vastaanottopiste

ROMULIIKE SUOTULA OY
Tehelantie 601, 05470 Hyvinkää
P. (019) 467763, 0400-480794
romuliike@suotula.fi
www.suotula.fi

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula
Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä
Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

Valokuvausalan
erikoisliike
vuodesta 1980
RUUSUKUVA OY
Paasikivenkatu 1, 04200 KERAVA P. 2420 628
www.ruusukuva.fi



K Market

KERAVANASEMA

Paasikivenkatu 13,
Kerava, p. 050-413 8756

www.k-market.fi

SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

• LUOTETTAVAA SÄHKÖPALVELUA JO YLI 30 VUOTTA •

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| • Sähköasennukset | • Uudisrakennukset |
| • Sähkötarvikemyynti | • Ilmalämpöpumput |
| • Huollot ja korjaukset | • Sähköalan erikoistyöt |
| • Saneeraukset | • Urakointi |

Koulutie 5, 04500 Kellokoski • Puh. (09) 282 653, Fax: (09) 292 1170
etu nimi, sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi

www.sahkopalvelukoskela.fi

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen
Tel. +358 50 366 9817
atrkerava@gmail.com



AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAUUS
Rajatie 40, 04260 Kerava
MYÖS VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

KERAVAN LÖYTÖ

Ostetaan ja myydään
retrosta nykyaikaan

Santaniitynkatu 7C, Kerava (Lidlin kupeessa)
040 728 8209

avoinna ma-ke, pe 10-18, la 10-14, to ja su suljettu

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA



Jalkaterapeutti AMK
Katja Tuominen

www.jalkaterapia.net

Järvenpään Jalkaterapia Oy

Sibeliuksenkatu 14 A 12, Järvenpää
Puh. 050 465 7212

Ajanvaraukset puhelimitse ma-to 9-17, pe 9-14

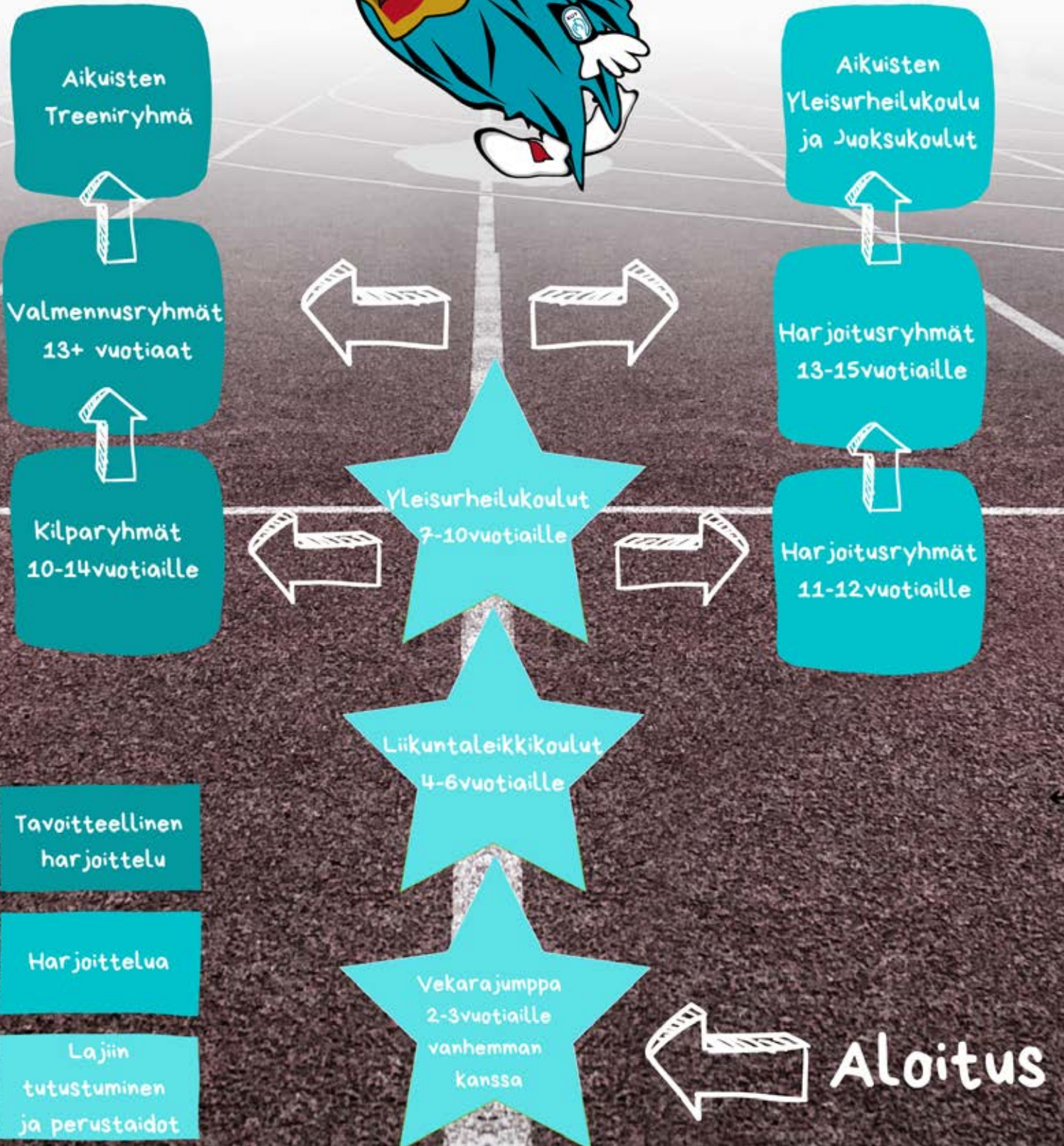
TUUSMOTOR

Hiekkämäentie 11
04300 Tuusula
info@tuusmotor.fi
p. 09-83667810



MP:t - Mopot - Mönkijät

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku



TUUSULA
Liikkumisen taidetta

K Supermarket
KARUSELLI
Kauppakaari 10, 04200 KERAVA
Palvelemme MA-PE 8-21, LA 9-21 ja SU 10-20.

 **Keravan Keskusapteekki**
Aukioloajat ma-pe 9-20, la 10-18, su 12-16
Yhteystiedot Nikonkatu 1, 04200 Kerava | Puh. 09 274 7930
keskusapteekki.kerava@apteekit.net | keravankeskusapteekki.fi

VAIVATONTA SIIVOUSPALVELUA
Kera Palvelut Oy
+358405033004 / Susanna
asiakaspalvelu@kerapalvelut.fi
www.kerapalvelut.fi

TUULILASIT EDULLISESTI
Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!
Kati Toivonen 010 5671 710
isonkivenkuja 2 A, 04300 TUUSULA
Hyrylän Autolasipalvelu

Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972
erikoisalana teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen
 **rakennustoimisto nousiainen oy**
Sementtitehtaankatu 2
04260 KERAVA
Puh. (09) 2747 260
Fax (09) 2747 2690
www.raktsto-nousiainen.fi myynti@raktsto-nousiainen.fi

HOTELLI KERAVA
Alennuskoodilla KERAVA10
10 € alennus normaalihinnoista
Puuvalonaukio 1, 04200 Kerava • hotellikerava.fi
info@hotellikerava.fi • Puh. +358 44772 5204

 **KESKI-UUDENMAAN ILMASTOINTI OY**

L'mamma Meze
Ravintola Kauppakeskus Karusellissa Keravalla
www.lamammameze.fi • p. 044 722 2999

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:
www.realisointia.com
O.P. Realisointipalvelu Oy
Tied. 010 292 1880 / Ollanketo

Mi Da'S
Ihohoito keskus
Ihohoidon erikoisosaamista yli 20 vuoden kokemuksella!
Hoidot miehille ja naisille kaikkiin ihon tarpeisiin.
Paasikivenkatu 14, Kerava, p. 010 3200 410
Käy tutustumassa hoitovalikoimaamme www.midas.fi

 **Isännöinti-partnerit**
www.partnerit.fi

HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU
Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo
 **plusterveys**
hmlleppaluoto.fi
Puh. 09 294 4847 | Kauppakaari 13, Kerava | hmlleppaluoto@plusterveys.fi
VARAA AIKA NETISTÄ

Pieni suuri kauppa **Muovi & Lelu** ark 9-19 la 10-15

Neste K Alikeravantie
Alikeravantie 25, 04250 Kerava
Puh. 09-294 2736

  
Puh. 09-294 2736
Parempaa pysähdysten taktiikka. Puhtain auto

FYSIOSTUDIO
-Liikettä ammattitaidolla-
• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta
Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi



LIKUNTALEIKKIKOULUT 4 - 6 - VUOTIAILLE

**OIVALTAMISEN ILOA JA
ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!**

Kellokoski - tiistaisin

Hyrylä - tiistaisin

Kerava - keskiviikkoisin

Jokela - torstaisin

Järvenpää - torstaisin

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 15.5 - 17.9.2023

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



Täyden palvelun pesulat Järvenpäässä ja Keravalla

Meillä pesetät kaikki kodintekstiilit
lakanoista mattoihin sekä
juhla- ja arkivaatteet helposti ja nopeasti!

SOL Pesula Järvenpää
Prisma-keskus
p. 040 779 7270

SOL Pesula Kerava
Paasikivenkatu 13
p. 040 779 7278

TOIMINTAA TUKEMASSA **K**CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

INTERSPORT JÄRVENPÄÄ

Helsingintie 4-8, 04400 Järvenpää • P. 279 7200
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-15, **su 12-16**

Lähiapteekki JÄRVENPÄÄ

Mannilantie 44, Järvenpää, 09 279 8030
www.jarvenpaanapteekki.fi

Palvelemme:
Ma-pe 8-20 La 8-18 Su 10-18



ASFALTTIURAKOINTI KK OY

ÄLÄ OHITA - ainakaan asfalttiasioissa

Olemme joukko kokeneita alan ammattilaisia ja meillä on
erittäin kattava palveluvalikoima asfalttiurakoinnissa
aina pienpaikkauksista suuriin urakoihin.
Asiointi kanssamme on helppoa ja joustavaa.

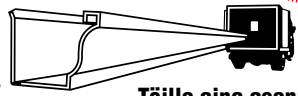
ASFALTTIURAKOINTI KK OY / WWW.ASFALTTIURAKOINTIKK.FI
PUH. 0400 491 950 / KK@ASFALTTIURAKOINTIKK.FI

KATTOSI KATTOREMONTTI

JO 35 VUODEN KOKEMUKSELLA!

KUN LAATU RATKAISEE!

- AURINKOPANEELIT
- Kaikki kattotyöt
- Vesikourut ja rännit
- Lumiesteet ja kattosillat
- Tikastuotteet
- Kaikki kattoprofiilit,
myös KONESAUMAKATOT



**LONGIN
HALF-CELL
AURINKO-
PANEELIT**

**VARAA NYT OMA
KATTOREMONTTISI!**

Töille aina asennustakuu!

www.kattosi.fi
Puh. 0400 453 959

UUDENMAAN PELTITYÖ OY
TEHTAANMYYMÄLÄ Jäspiänkatu 2, Kerava

FYSIOTUKI

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI



• FYSIOTERAPIA • LYMFATERAPIA • URHEILUHIERONTA • JALKATERAPIA

Lääkinnällisten hoitosukkien ja -hihojen mittaukset ajanvarauksella

www.fysiotuki.fi

Mannilantie 51 Järvenpää, p. 040 576 2010. Avoinna arkisin 10-17

www.startauto.fi

Katso tarjoukset
sivuiltamme!

motonet korjaamo

KERAVA

**Asiakasystävällinen
autokorjaamo
Keravalla!**

Ammattitaitoinen ja luotettava yleiskorjaamo
kaikille henkilö-, paketti- ja matkailuautoille!
25 vuoden kokemuksella.

Kaikkien merklien
• määräaikaishuollot • jakopäät • korjaukset
• ilmastoinnin huollot/korjaukset

STARTAUTO OY
motonet korjaamo
KERAVA

Alikeravantie 37, 04260 Kerava
korjaamo@startauto.fi

Varaa aika puh. 0400 211 286
Asiakaspalvelu ma-pe 7.30-16.30

Huolto palvelee ma-pe 8-16

Asennamme vain meidän kautta hankittuja varaosia,
sekä Motonetistä ostettuja varaosia ostotositetta vastaan.



YLEISURHEILUKOULUT 7 - 10 - VUOTIAILLE

**MONIPUOLISTA TREENIÄ ILOISELLA
MIELELLÄ!**

Kerava - maanantai ja keskiviikko

Hyrylä - tiistai ja torstai

Kellokoski - tiistai ja torstai

Järvenpää - maanantai ja keskiviikko

Jokela - maanantai ja torstai

HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 15.5 - 17.9.2023

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



Hinauspalvelua 24h/vrk

www.ERIHINAUS.fi

  • käynnistyspalvelut
040 565 9297
erihinaus1@gmail.com

• kaikki alan työt • vakuutusyhtiölaskutus • we speak english

**KAIKKIIN AUTOMERKKEIHIN HUOLTO-,
KORJAAMO- JA VERHOUSPALVELUT**

SULAN AUTOPALVELU OY

Hiekkakuopantie 6 C, 04300 Tuusula
Puh. 050 441 5959 • www.sulanautopalvelu.fi

Paras startti kaikille teille...

www.keravanautokoulu.fi ☎️ **050 545 7514**

Fenno OPTIIKKA **Keravan Silmäkulma**

Kauppakaari 1, Kerava

 **Tuusulan Ykkösauto Oy**
www.tuusulanykkosauto.fi

K Supermarket
PAJALA

**Meiltä löydät puutarhaasi
kaiken tarvitsemasi!**



- ✿ Kesäkukat
- ✿ Ruukkukukat
- ✿ Ampelikasvit
- ✿ Taimistotuotteet
- ✿ Pensaat ja perennat
- ✿ Mauste- ja hyötykasvit
- ✿ Ruukut, mullat, lannoitteet
- ✿ ja muut tarvikkeet

Tervetuloa koko perhe!
PUUTARHA TRÄDGÅRD
Söderblom

Laaksosuontie 45 SIPOO 04130 SIBBO Dalkärrsvägen 45
☎️ Anne 050 357 3726 ☎️ Olle 050 621 49
www.soderblompuutarha.com

Huili.

Ravintola Huili
Rantakatu 6
Rantapuisto
04400 JÄRVENPÄÄ
Puh. (09) 273 2155

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi





www.huilimaan.fi
myynti@huilimaan.fi Tervetuloa Huilimaan!

PARTURI KAMPAAMO
VISION

Parturiin ilman
ajanvarausta.
Eläkeläiset
arkisin klo 9-14
-10 %

Puh. 09 294 7191
Kauppakaari 13, (tornitalo), Kerava
www.varaaheti.fi/vision



**Merkillisen
hyvät osat!**

Keravan Auto
Santaniitynkatu 3, Kerava
P. 010 292 1180
myynti@keravanauto.fi

Avoinna:
la. 10.00-14.00
ark. 8.30-17.00



KERAVAN MUSIIKKIPISTO

**Musiikin opetusta
kaikenikäisille**



Ilmoittaudu
opintoihin 15.4. alkaen
käyttämällä QR-koodia tai
osoitteessa **kemu.eepos.fi**

Ei pääsykokeita.
keravanmusiikkiopisto.fi



HARJOITUSRYHMÄT 11 - 15 -VUOTIAILLE



**MONIPUOLISTA FYYSISTEN
OMINAISUUKSEN KEHITTÄMISTÄ JA
YLEISURHEILUA!**

Järvenpää 11-12 maanantai ja torstai

Järvenpää 13-15 maanantai ja torstai

Hyrylä 11-15 tiistai ja torstai

HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 15.5 - 17.9.2023

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

PÖLLÖKLUBI



Suomalaisen Pöllöklubi on etujen aarreaitta.

Liity Suomalaisen Pöllöklubiin jo tänään! Kysy lisää henkilökunnaltamme.

Muuta mielenkiintoiseksi

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

carhartt
WORK IN PROGRESS

BEAMHILL
Mennintie 40, Järvenpää
www.beamhill.fi ☎ 09 281 0502

Pukeutuminen • Asusteet • Sisustus • Lahjatavarat • Verhosuunnittelu

aliina



Kauppakaari 6 **KERAVA** ma-pe 10-18 la 10-14 **marimekko**

MÄKELÄN






K Market

AHJONTORI

Ratatie 24, Kerava
p. 09-274 5650,
Ark 7-22, la 8-22, su 10-22

www.k-market.fi



Talma Active Park
SEIKKAILUPUISTO

TUUSULAN APTEEKKI

Asiantuntevaa apteekkipalvelua Tuusulassa

Pääapteekki, Autoasemankatu 1

Ma - Pe	8.30-21.00
La	9.00-19.00
Su	11.00-19.00

Riihikallion sivuapteekki, Haukantie 2

Ma - Pe	10.00-18.00
---------	-------------

Tervetuloa!

APTEEKKI
Auttaa lähelläsi.

K-SUPERMARKET OREGANOSTA LÖYDÄT KAIKKI K-SUPERMARKETTIIEN YHTEISET TARJOUKSET.



Monipuolinen, edullinen ja palveleva ruokakauppa!

Muista myös edullinen käyttötavaraosastomme (1. krs).

K Supermarket
OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa
Koivikontie 12, Savio. Puh. 274 7560
Palvelemme ark. 7-21, la 7-20, su 10-19

AUTOKORJAAMO



KERAVAN
CAR SERVICE

ALIKERAVANTIE 41
KERAVA
KERAVANCARSERVICE.FI
0401371500

Talven 2023 junnukisatunnelmia





**Pohjois-Espoon
Tili- ja Lakipalvelu**
puh. 09-27699600



Avoinna ma-pe 10-19, la 10-17
Rantakatu 5, Järvenpää,
Prismakeskus
puh. 09-292 2251

Kauneus,- terveys- ja luontaistuotteet hyvinvointiisi



Järvenpään Prismakeskuksessa, Rantakatu 5, 04400 Järvenpää
p. 029 3400 180 | jarvenpaansonaattiapteekki.fi

Aukioloajat: Ma-pe 8-22 | La 9-19 | Su 10-19

**HYBYLÄN
SAMMUTINHUOLTO**

**Alikyläntie 36,
04330 Lahela, TUUSULA**



www.keskusta.fi/uusimaa

Dentinal
HAMMASASEMA

Me olemme Sinua varten:

- EHL, HLT Tuula Bäckman • EHL Robin Linde'n
- HLL Olli Murros (erikoistuu suu- ja leukakirurgiaan)
- HLL Rami Kuusikoski • SHG Ulla Salo

Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava

Ajanvaraus: (09) 242 5911 ja

verkossa www.dentinal.fi

**JÄRVENPÄÄN
TAITOKEITTIÖT OY**

Vanhayhdystie 14 A, 04430 JÄRVENPÄÄ

esa.jokinen@taitokeittiot.fi

www.taitokeittiot.fi



SUOMEN
AMMATTIVALOKUVAAJAT RY



PASSIKUVAN
AMMATTILAINEN

CameraShop
Digital Studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.fi



**Täyden palvelun
kello- ja kultaliike
Keravalla jo
80 vuotta!**

Kauppakaari 8,
puh. 0400-184944
www.kellosoikkeli.fi

**Monitoimi-
renkas Oy**

Ilveskuja 4, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, fax 2966968

Kimmo Haili 050 4404195

Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa

- Rengasmyynti ja -asennus

- Autojen käsinpesut

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki
puh. 0400 475620, fax 2903151

setpal oy@kolumbus.fi

- Suoritamme

louhintatyöt, maansiirtotyöt,

konetyöt

JR-Osa Oy

Tarjoaa hyvät,
käytetyt
kuorma-autot

Peräläntie 32, 05450 Nukari

Puh. 0400 - 662 783

✉ info@jr-osa.fi

Maanrakennustyö

Hyttinen Oy

Kerava

UNISTUDIO SOHVASHOP

SOHVAT JA SÄNGYT HETI MUKAAN!

SOHVASHOP.FI



KILPARYHMÄT 10 - 14 -VUOTIAILLE



**KILPARYHMIEN URHEILIJAT OSALLISTUVAT
AKTIIVISESTI KILPAILUTOIMINTAAN JA
HARJOITTELEVAT TAVOITTEELLISESTI**

Järvenpää - maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin
Hyrylä- maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin

HARJOITUKSET KOLME KERTAA VIIKOSSA 15.5 - 17.9.2023

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

HYXO

Part of WEST Invest Group

**Hyxo
hallitsee
vedenkäsittelyn
kokonaisuuudet**

PANCHO VILLA

**KERAVAN PARHAAT
PALAUTTAVAT
RUOAT & JUOMAT.**



#aikapanchoo



KAUPPAKESKUS KARUSELLI (KÄVELYKADULLA). KAUPPAKAARI 10
PANCHOVILLA.FI/RAVINTOLAT/KERAVA-KARUSELLI



2023 avattu rauhallinen, sekä
lapsiperheystävällinen
padelhalli Saviolla!



Padel Ace tarjoaa yksityisvalmennusta,
sekä ryhmävalmennusta kaiken
tasoisille harrastajille.

Tervetuloa tutustumaan rauhassa lajiin
osoitteessa Seljankuja 3, Savio



Padel Ace
Seljankuja 3, Savio
www.padelace.fi
Puh. 050 917609





Ella Nourrisson N 400m.



Arttu Saari M 60m aj.

KUY-HALLIKAUSI 2023

Suomen mestaruuskilpailut:

SM-hallit:

Arttu Saari M 60m aj 6.
Ella Nourrisson N 400m 18.

SM-hallit, nuoret:

Alex Brofeldt M 17 300m 20.

Aikuisurheiluliiton SAUL:n mestaruuskilpailut:

SM-hallit:

Tiina Riutta N 35 kuula 2.
Tiina Helminen N 40 60m aj 1., kuula 3.
Anne-Mari Mäkinen N 40 400m 3., 60m 13.
Eerikki Hietikko M 40 60m 8., seiväs 4., painonheitto 3.
Janne Ehrukainen M 45 60m 9., 400m 4.
Mika Pasanen M 55 60m 4., 60m aj 3., korkeus 3.
Timo Palokangas M 60 60m 4., 200m 3.
KUY M 35 4x200m (Timo Palokangas, Mika Pasanen, Janne Ehrukainen, Eerikki Hietikko) 3.

Uudenmaan mestaruuskilpailut:

Pm-sisähypyt:

Nuutti Leppänen P 15 3-ottelu 1.
Jesse Kaipiainen P 15 3-ottelu 3.
Eemeli Makkonen P 14 3-ottelu 1.
Leon Pelkonen P 10 2-ottelu 2.
Aino Rajanen T 15 3-ottelu 1.
Iris Nygård T 15 3-ottelu 2.
Lumi Simonen T 15 3-ottelu 3.
Matilda Mainio T 15 3-ottelu 5.
Ilona Heikkilä T 14 3-ottelu 1.
Sofia Rask T 14 3-ottelu 8.
Liisa Kerttunen T 13 3-ottelu 4.
Sanni Silvasti T 13 3-ottelu 10.
Oona Kuusivuori T 12 3-ottelu 8.
Nea Saukko T 12 3-ottelu 6.
Kerttu Kanerva T 12 3-ottelu 13.
Sini Sakko T 10 2-ottelu 4.

Pm-junnuhallit:

Haiku Lassila P 15 60m 1.
Pietari Raias P 15 60m 3.
Eemeli Makkonen P 15 60m 6., 3-loikka 2.

Jesse Kaipiainen P 15 60m 8., kuula 1.
Olli Rauha P 15 60m 11., 800m 5.
Nuutti Leppänen P 15 800m 2., korkeus 1.
Leevi Kaipiainen P 13 60m 7., kuula 2.
Mico Kärki P 13 1000m 1., pituus 1.
Leon Pelkonen P 11 60m 12., kuula 8.
Valtteri Wahlsten P 11 60m 8., pituus 7.
Veikka Jussila P 9 60m 7., pituus 8.
Enni Kenealy-Wirta T 15 60m 8., 3-loikka 3.
Sofia Rask T 15 60m 21., korkeus 6.
Lumi Simonen T 15 60m 4.
Matilda Mainio T 15 800m 5., 3-loikka 5.
Ilona Heikkilä T 15 800m 6., 3-loikka 7.
Aino Rajanen T 15 korkeus 1., 3-loikka 2.
Liisa Kerttunen T 13 60m 2., pituus 1.
Oona Kuusivuori T 13 60m 17., korkeus 9
Katariina Lummi T 13 korkeus 13., pituus 14.
Nea Saukko T 13 korkeus 13., pituus 14.
Erin Forss T 13 pituus 12.
Sanni Silvasti T 13 pituus 19.
Maiju Lehtimäki T 11 60m 13., pituus 17.
Sini Saukko T 11 1000m 7., pituus 9.
Ninja Nikanto T 11 korkeus 8., kuula 13.
Martta Sipilä T 9 60m 7., pituus 7.



P15 4x80m aitaviestijoukkue

Tampere Junior Indoor Games 2023

Keski-Uudenmaan Yleisurheilusta osallistui 10.–12.3.2023 Tampere Indoor Junior Gamesiin erittäin iskukykyinen 17-jäseninen joukkue. Tämä tapahtuma on erityisesti 11–15-sarjoissa ollut viime vuodet kansallisesti hallikauden kovatasoisin kilpailu, johon saavutaan kaikkialta Suomesta ja jopa ulkomailta. Koronavuosien jälkeen sekä lajivalikoima että osallistujamäärä olivat taas vanhalla hyvällä tasolla.

Viikonloppu oli KUY:n osalta melkoista ilotulitusta alusta loppuun. Urheilijamme suorastaan ylisuorittivat saavuttaen laajalla rintamalla 27 henkilökohtaista ennätystä ja lukemattomia mitalisijoja. Poikien mitalitilastossa KUY oli lopulta jopa 3. haastaen loppuun asti maan suurimmat seurat kuten isäntäseura Pyrinnön. Hyvä joukkuehenki, kannustus ja esimerkki siivittivät aina uusiin huippusuorituksiin. Eräskin hypääjä vastasi kisan kahdella kovalla ennätysparannuksella avattuaan kysymykseen, miten hän taas pystyi parantamaan: ”Kaverit tuolla pisti niin hyvät Banksit, että oli pakko!”

Kisoihin osallistuneet KUY:n urheilijat harjoittelevat lähes poikkeuksetta seuran omissa valmennusryhmissä Keski-Uudellamaalla. Valmentajina kyseisissä ryhmissä toimivat mm. Eila Kelo, Joni Rouhiainen ja Tiia Viherlinna. Tampereella erityisesti Jonin 2007-2010 syntyneistä nuorista koostuva ryhmä oli hyvin edustettuna. Enemmistö ryhmän urheilijoista alkaa olla SM-kisaiässä, ja ensimmäiset Jonin omat valmennettavat olivatkin nuorten SM-kisoissa palkintopallilla viime kesänä. Seura suuntaa resurssijaan lähivuosina entistä enemmän nuorisotoiminnan lisäksi myös valmennukseen ja tähän liittyen ensimmäinen uutinen on se, että Joni Rouhiainen, seuran oma kasvatti ja liikunnan ja urheilun koulutettu ammattilainen, aloittaa seuran päätoimisena valmennuspäällikkönä keväällä 2023. Onnea ja menestystä Jonille tähän tärkeään tehtävään! Kunnallisten hankkeiden, kuten Keinukallioon rakentuvan Keravan ja Sipoon liikuntahallin sekä Järvenpään keskus kentän peruskorjauksen, edistyessä suunnitellusti, myös olosuhteet saadaan lähivuosina huipputasolle.

KUY:n mitalistit kisoissa olivat

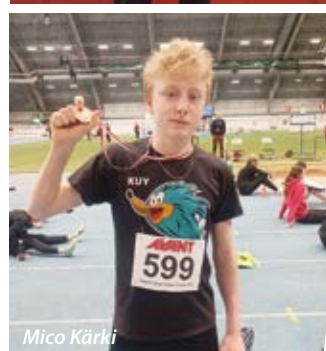
Haiku Lassila, P15 60m, 60m aidat, 300m aidat: hopea, 300m pronssi
 Jesse Kaipainen, P15 kuulan kulta, kiekon hopea
 Nuutti Leppänen, P15 300 m aitojen kulta, korkeuden hopea
 Eemeli Makkonen, P14 kolmiloikan kulta
 Alex Brofeldt, M17 korkeuden hopea, 300m pronssi
 Mico Kärki, 60m aitojen pronssi, 1000m pronssi
 P15 4x80m aitaviestijoukkue Leppänen, Makkonen, Kaipainen, Lassila: hopea



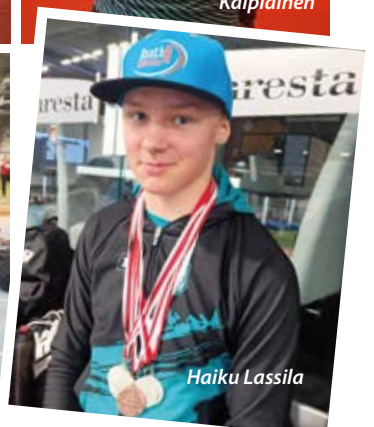
Alex Brofeldt



Jesse Kaipainen



Mico Kärki



Haiku Lassila



PERINTEISET KESÄN SEURAKISAT TULEE TAAS!



Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää kaikille avoimet Seurakisat kesäkaudella 2023. Seurakisoihin ovat tervetulleita kaikki 4-9-vuotiaat yhdessä oman vanhemman kanssa. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa yleisurheilutaustaa, seuran jäsenyyttä tai osaamista kilpailutoimitsijana toimimisesta.

Seurakisat ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma koko perheelle. Vanhempi osallistuu yhdessä lapsen kanssa ja on auttamassa toimitsijatehtävissä. Näin lapset pääsevät yhdessä vanhemman kanssa tutustumaan koko yleisurheilun lajikirjoon ja saamaan uusia kisakokemuksia. KUY:n ohjaajat opastavat lapsia suorituksissa sekä ohjeistavat aikuiset kirjaamaan tuloksia.

Seurakisoja järjestetään aikataulun mukaisesti kaikilla Keski-Uudenmaan alueen yleisurheilukentillä ja kesän kisakiertueeseen kuuluu kuusi kilpailuiltaa. Tarkemman aikataulun ja lajiohjelman löydät sivuilta kuy.fi/seurakisat

Toivotamme teidät kaikki tervetulleiksi hyvän fiiliksen Seurakisoihin!

Seurakisat mahdollistaa Suomen Urheiluliitto ja Metsä Group

Lisätiedot nuoriso@kuy.fi





Lajittele oikein.
Se on hyvä
ympäristöteko.



Lue lisää lajittelusta ja meistä
verkkosivuiltamme www.kiertokapula.fi

KIERTOKAPULA
VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA



www.kiertokapula.fi



Joustoa suunnitelmiin:
taloyhtiölaina,
henkilökohtainen laina
vai molemmat?

Osakkaiden lainamuodon valinnanvapaus tuo remontti-kohteissa joustoa suunnitelmiin sekä vastikerasitukseen. Kysy meiltä lisää!

Keski-Uusimaa

Keskikatu 1, Kerava

handelsbanken.fi/keski-uusimaa

Handelsbanken



Toimivia
koteja eri elämänvaiheisiin

Tarjoamme asukkaillemme viihtyisän ja turvallisen kodin sekä mahdollisuuden osallistuvaan asumiseen. Järvenpäässä kaikki on lähellä. Järvenpää on vihreä ja hyvät liikuntamahdollisuudet tarjoava kaupunki.


MESTARIASUNNOT
www.mestariasunnot.fi

**RÄÄTÄLÖIDYT
ISÄNNÖINTIPALVELUT**
Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy
reijo.hyvarinen@taloasema.fi
p. 040 1577661
www.taloasema.fi

**PYYDÄ
TARJOUS**

taloasema
Isännöinnin tulevaisuus



The MARKET CITY

TERVETULOAA HERKUTTELEMAAN!



Yksinkertaisten herkkujen tekeminen mahdollisimman laadukkaasti on vaikeinta.

Nyt yli kuuden vuoden jälkeen valmistamme sushimme edelleen itse ja teemme kaiken alusta alkaen oikein.

Käytämme ainoana vähittäiskauppana Suomessa sushiemme valmistuksessa maailman parasta A+ premium -laatuista Koshihikari-riisiä.

Tuttu huippulaatuinen sushimme sai uuden nimen:

Raito-sushi on aitoa, japanilaista kulttuuria kunnioittavaa sushia.

Sushibuffet 19,90 €/kg, edelleen.



50⁰⁰
ALK.

TILAA ENNAKON SUSHIPLÄTTERIT
WWW.SUSHIKAUPPA.FI
SAATAVANA MYÖS TAPAS-LAJITELMIA!



19⁹⁰
KG

SUSHIBUFFET
MA-SU KLO 10-21

Sushikauppa.fi

FRITTIBUFFA



19⁹⁰
KG

GYOZA
KANA, POSSU



LIEKKI KITCHEN

TULE KOKEILEMAAN AASIALAISIA UUTUUKSIAMME.
WOKATTUJA NUUDELEITA, YAKITORI VARTAITA, GYOZAA...



19⁹⁰
KG

FRITTIBUFFET
MA-SU KLO 10-21
FRITEERATTU KANA,
FRITEERATTU KATKARAPU,
KOREAKANA

TERVETULOAA
JÄRVENPÄÄHÄN,
ALLE 25 MINUUTTIA
KEHÄ YKKÖSELTÄ!

AVOINNA
JOKA PÄIVÄ 07-23

KCITYMARKET
JÄRVENPÄÄ

HELSINGINTIE 41
010 538 9900

 **Alko** posti

Opiskelu ja liikunta yhdistyvät Keudassa

**Liikunta on aina hyödyllistä,
eikä sitä kannata unohtaa opiskelu-
kiireissäkään. Keudassa opiskelijaliikunta tarjoaa
ammattiin opiskeleville uusia liikuntaharrastuksia tai mahdolli-
suuden panostaa myös omaan tuttuun lajiin.**

Keudassa jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämisen suunnitelma HOKS. Suunnitelma huomio myös liikunta- ja kulttuuriharrastukset, joihin opiskelijoita kannustetaan. Keudan opiskelijaliikuntalajeja ovat mm. jalkapallo, futsal, salibandy, frisbeegolf, beach volley ja maastojuoksu.

Ammattiin opiskelevilla on mahdollisuus osallistua Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n kisatapahtumiin, joihin Keudasta on perinteisesti ollut runsas osanotto. SAKU ry tarjoaa monin tavoin mahdollisuuden ammattiin opiskelevien oppilaiden liikuntaan ja ryhmäytymiseen sekä tukee koulutuksen järjestäjien toimintaa. Lisää toiminnasta sakury.net.

Liikkuva amis jaksaa paremmin!

Keuda

>> KEUDA.FI

#keuda #aktiivinen #paikallinen
#omapolku #työelämäävarten

