

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

1/2022



Järvenpää – Kerava – Tuusula

www.kuy.fi





Positiivista energiaa

Haluamme jakaa hyvää energiaa myös käytännön teoilla. Tuemme vuosittain harrastamis- ja liikuntatoimintaa, painottaen erityisesti lasten ja nuorten seuroja. Näin voimme osaltamme edistää alueemme hyvinvointia ja elinvoimaisuutta.

Valitse vastuullinen: keravanenergia.fi/vastuullisuus



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:

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

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja	toimisto@kuy.fi 050 408 1959 (arkisin 9-17)
------------------	--

Nuorisopäällikkö	nuoriso@kuy.fi 045 893 6705 (arkisin 9-17)
------------------	---

Toimiston osoite:	Uudenmaantie 7, 04410 Järvenpää
--------------------------	------------------------------------



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:

Seppo Norpila

Yhteyshenkilö:

Ani Viherlinna 050 408 1959
toimisto@kuy.fi

Taitto:

Petri Kuhno

Ilmoitusmarkkinointi:

Media X-Pertti Oy,
Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava;
PL 61, 04201 Kerava.
media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:

UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61,
04201 Kerava
Puh. 050 501 4915

Painopaikka:

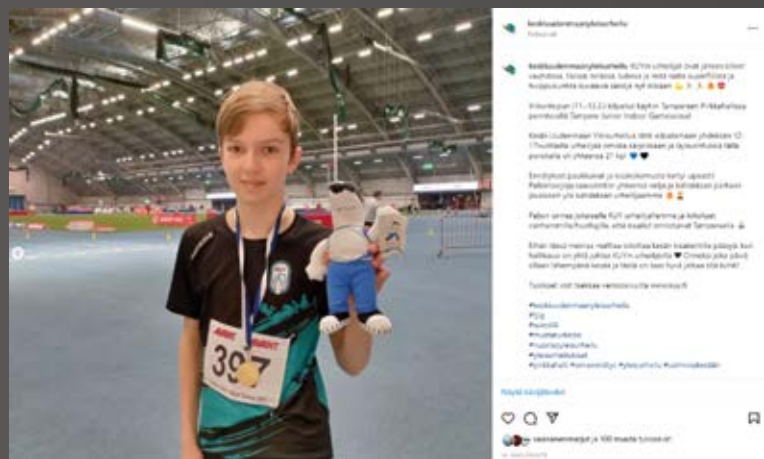
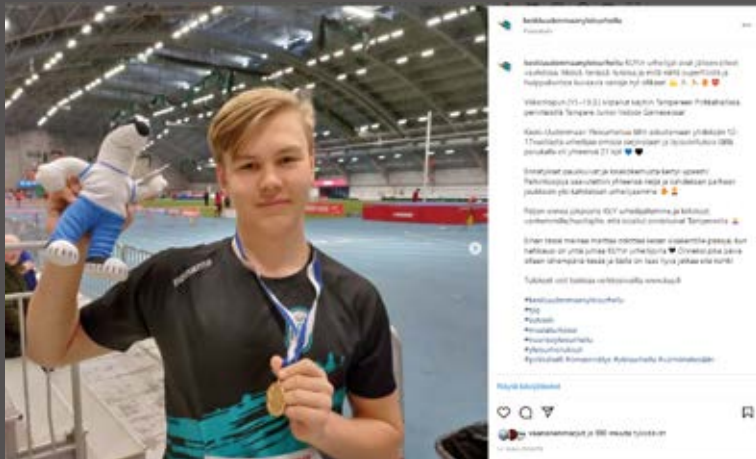
Punamusta Oy



Seuraa meitä Instagramissa!

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)

 #keskiuudenmaanyleisurheilu





PAREMPI PIZZA KUULUU KAIKILLE.



pizzahutsuomi | pizzahut.fi/kupongit



NOW THAT'S
DELIVERING

LÄMMITETTYÄ VARASTOTILAA JÄRVENPÄÄSSÄ

FOX VARASTOT

foxvarastot.fi
0200 23422

UNISTUDIO SOHVASHOP

SOHVAT JA SÄNGYT HETI MUKAAN!

SOHVASHOP.FI

JALKAHOIDOT



- Pikahuolto 39€
- Perus jalkahoito 59€
- Vaativa jalkahoito 85€

MYÖS SAIRAAH- HOITAJAN TEKEMÄNÄ

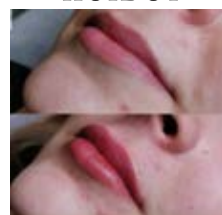
- Korvahuuhtelut
- Ompeleiden/hakasten poistot

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 1 ml / 290€
- Lisäfilleri 170€

KASVOHOIDOT



- PRX-t33 tehokas anti-age hoito 95€
- Noon kemiallinen kuorinta 95€
- Timanttihionta 65€
- Hydrogen kuorinta ja puhdistus (laitehoito) 85€
- RF+cryo kasvohoito (laite) 95€

HOITOLA ONNETAR

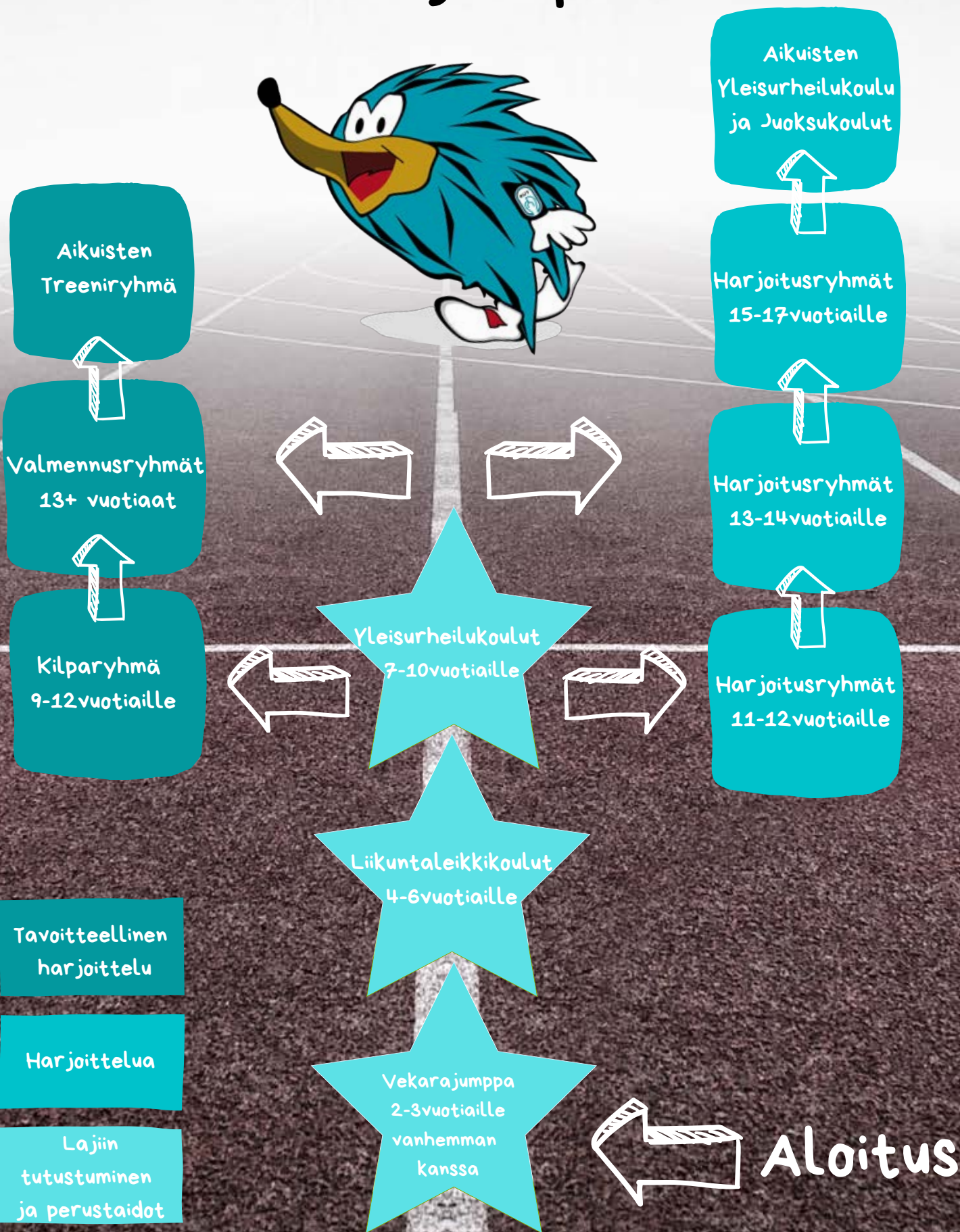
Alankotie 2, JÄRVENPÄÄ.



Hoidoista lisää
www.hoitolaonnetar.fi
050 3387782 Kaisa Hakanen



Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku



Viihtyisiä vuokrakoteja

Tuusulan Hyrylässä Rykmentinpuistossa



- Luotettava vuokranantaja
- Lemmikit tervetulleita
- Ilmainen 10 Mbit/s netti

Katso vapaat asunnot
ja lähetä hakemus:
kruunuasunnot.fi



Lajittele oikein. Se on hyvä ympäristöteko.



Lue lisää lajittelusta ja meistä
verkkosivuiltamme www.kiertokapula.fi

KIERTOKAPULA

VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA



www.kiertokapula.fi

HUOLEHDIMME VASTUULLISESTI BRÄNDISTÄSI

MEILLE punamustalaisille ympäristövastuu on aidosti yhteinen arvomme. Tavoitteemme on olla hiilinegatiivinen yhtiö vuoden 2029 loppuun mennessä, ja olemme pienentäneet hiilijalanjälkeämme jo useilla kymmenillä prosentilla.

TIESITHÄN, että tarjoamme lähes kaikki mainospainotuotteet ja viestinnän materiaalit automaattisesti 100-prosenttisen hiilineutraalina kaikille asiakkaillemme?




 **punamusta**
www.punamusta.com

Koe kasvun ihme

Tilaa tai nouda multaa edullisesti:
metsäpirtinmulta.fi



Metsäpirtin
multa

 HSV valmistaa Metsäpirtin multatuotteet



LIIKUNTALEIKKIKOULUT 4 - 6 - VUOTIAILLE

**OIVALTAMISEN ILOA JA
ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!**

Kellokoski - tiistaisin

Hyrylä - tiistaisin

Kerava - keskiviikkoisin

Jokela - torstaisin

Järvenpää - torstaisin

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 16.5 - 18.9.2022

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



Rakennus-Tamminen Ky

Vehkatie 17-21 C 6, 04400 Järvenpää
puh. 09-2715855
rak.mest. Reijo Tamminen 0500 460447

Lentävä Lapanen Oy

Emalipolku 2, 04410 Järvenpää
puh. +358 50 4342374
www.lentavalapanen.fi

Maalaus- ja Remonttipalvelu Hiidenniemi

Ruistie 15, 04410 Järvenpää, Puh 040 5811 498
(Huoneistoremontti, asuin- ja
muiden rakennusten rakentaminen)



Seuraa meitä.

TÄYDEN PALVELUN LIIKE MS-Valaistus Oy

Maan laajin valikoima laatuvalaisimia
Avoinna: ark, klo 10-18, la, klo 9-14.
Mäyräkorvenkaari 19, 04340 Tuusula
www.ms-valaistusoy.com

Merkituotteet kodin
kunnostamiseen ja remontointiin

 **Colornova**
Kodin uusi ilme
colornova.fi

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala

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

Parkkitasolla, alakerrassa on
140 AUTOAIKAA


Talletus Ompo

 Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy

HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTEIikka, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.

MERVI SAJALAHTI
Hammaslääkäri

AJANVARAUS 09- 273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

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

TEKNOHAUS
Suomen Teknohaus Oy
Tuusula

www.teknohaus.fi

Klaukkalan Kehys ja Lasi Oy

Klaukkalantie 48 A, 01800 Klaukkala
Puh. 8797508, 0400 810298, fax 85595508
info@klaukkalankehysjalasi.fi
www.kolumbus.fi/klaukkalankehysjalasi.fi
avoinna ma-pe 8-18, la 9-12

- Tuulilasit - konelasit - rakennuslasit - pleksit
- peilit - peililiukuovet - kuisti- ja terrassilasit
- taidekehukset - taitelijatarvikkeet - turvaurat
- tuulilasipaikkaukset

TUUSMOTOR

Hiekkamäentie 11
04300 Tuusula
info@tuusmotor.fi



p. 09-83667810

MP:t - Mopot - Mönkijät

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180

LEFFAAN TÄNÄÄN?

VARAA LIPUT NETISTÄ



www.studiot123.com



STUDIO 123

Helsingintie 12 Järvenpää

 **JETLEX OY**
Pulverimaalausta

(09) 292 1628
jetflex@co.inet.fi 0400 971 507
Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI


"USKO,
TOIVO, RAKASTA
KERAVAN
TAIVAAN
ALLA"

KERAVAN
SEURAKUNTA

F BOX
PALVELUVARASTOT





VEKARAJUMPPA 2 -3 -VUOTIALLE



**VEKARAJUMPASSA LAPSI PÄÄSEE
HARJOITTELEMAAN LIIKUNNAN
PERUSTAITOJA YHDESSÄ TUTUN
AIKUISEN KANSSA**

Järvenpää - torstaisin

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 16.5.-18.9.2022

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



PERINTEISET KESÄN SEURAKISAT TULEE TAAS!



Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää kaikille avoimet Seurakisat kesäkaudella 2022. 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 kahdeksan kilpailuiltaa. Tarkemman aikataulun ja lajiohjelman löydät sivuilta www.kuy.fi / kohdasta kilpailut.

Toivotamme teidät kaikki tervetulleiksi hyvän fiiliksen Seurakisoihin!

Seurakisat mahdollistaa Suomen Urheiluliitto ja Metsä Group

Lisätiedot nuoriso@kuy.fi





TALVEN HALLIKISOJA

Talvikauden SM-kilpailuiden parhaimmasta menestyksestä vastasi tänä talvena Petri Ihander, joka otteli 7-ottelussa kelpotuloksen ja saavutti pronssimitalin. Muutamia muitakin edustajia nähtiin mm. talven heittokisoissa.

SAUL SM-kisojen heittolajeissa saavuttivat mitalit Tiina Riutta ja Eerikki Hietikko.

Uudyn pm vauhdittomiin sisähyppykilpailuihin ei lähtenyt tänä vuonna kovin suuri joukkue seurastamme, mutta joukkue oli sitäkin iskukykyisempi. Yhteensä 10 hengen joukko nappasi peräti 9 mitalia kisoista, joista kovimmat menestymiset tulivat P14 sarjan kolmoisvoitosta (kultaa Haiku Lassila, hopeaa Jesse Kaipainen ja pronssia Nuutti Leppänen) ja T14 sarjan kahdesta mitalista (hopeaa Lumi Simonen ja pronssia Iris Nygård). Muita mitalisteja olivat Eemeli Makkonen (P13 kulta), Alex Brofeldt (M17 kulta), Elea Leppänen (T11 hopea) ja Mico Kärki (P12 hopea). Ilona Heikkilä ylsi myös lähes mitaleille ollen T13 sarjan neljäs.

Kilpailut olivat, jos urheilijoille, niin myöskin valmentajille ja huoltajille taas kovin jännittävät. Taaskaan ei välttytty vauhdittomassa korkeushypyssä pudotuksilta aloituskorkeuksista, mutta kaikki saivat pidettyä hermonsä hyvin kasassa ja lopulta taisteltua siinäkin lajissa hienot tulokset, upeaa suorittamista.

Uudyn pm junnuhalleihin lähti selvästi isompi joukko urheilijoita ja seuramme keräsi kilpailusta hienosti kuusi kultamitalia ja yhteensä kaksitoista mitalia.

Kilpailemaan lähti myös hienosti ensikertalaisia, jotka saivat hienoja kokemuksia ja tekivät hyviä tuloksia lajeissaan, viestijuoksun huumasta puhumattakaan.

Hienojen mitalisijoitusten ja lukuisten ennätysten lisäksi kolme urheilijaa saavutti kilpailussa tämän vuoden Suomen hallikärkituloksen ikäissään: Jesse Kaipainen- P14 kuula, Nuutti Leppänen- P14 korkeus ja Mico Kärki- P12 1000m.

Paljon onnea urheilijoille hienoista suorituksista. Tästä on hyvä ja kutkuttava lähteä kohti kesän kilpailuja, jotka starttaavat kunnolla jo toukokuussa KUY mestaruuskilpailuilla sekä pm-junnuviesteillä.

Pm junnuhallien sijoitukset:

Nuutti Leppänen	P15 korkeus 1., kolmiloikka 2. & 800m 6.
Ilmari Tolsa	P15 kolmiloikka 1. & 800m 8.
Jesse Kaipainen	P15 kuula 1.
Pietari Raijas	P15 kuula 4. & 60m 5.
Rasmus Kortesoja	P15 60m 4.
Olli Rauha	P15 800m 9. & 60m 12.
Eemeli Makkonen	P13 pituus 1. & 60m 3.
Mico Kärki	P13 1000m 2., 60m 4. & pituus 5.
Leevi Kaipainen	P11 kuula 1. & 60m 7.
Stig Loopere	P9 40m 8. & pituus 8.
Lumi Simonen	T15 korkeus 7. & 60m 14.
Iris Nygård	T15 korkeus 8. & 60m 9.
Niia Hietala	T15 kolmiloikka 8. & 60m 11.
Enni Kenealy-Wirta	T13 pituus 1. & 60m 9.
Liisa Kerttunen	T13 pituus 2 & 60m 12.
Ilona Heikkilä	T13 korkeus 10., kuula 13., pituus 15. & 60m 20.
Elea Leppänen	T11 korkeus 2. & pituus 7.
Anni Ainasto	T11 kuula 6., 60m 20. & pituus 26.
Nea Sakko	T11 kuula 7. & pituus 16.
Rinja Rissanen	T11 60m 24. & pituus 29.
Sini Sakko	T9 1000m 3. & pituus 9.
Ida Kelloniemi	T9 40m 10. & pituus 12.

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:



20 vuoden takuu!

- SSAB:n takuuteräksistä valmistetut katto- ja seinäpellit, tiilikuviopelti 0,6 mm materiaali-vahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoturvatuotteet • Listat ja asennustarvikkeet

www.janla.fi

JL JanLa Oy

Iveskaari 19, 01900 Nummijärvi
Puh. 010 843 3100 • Fax 010 843 3101

Hinauspalvelua 24h/vrk

www.ERIHINAUS.fi



• käynnistyspalvelut
040 565 9297
erihinaus1@gmail.com

• kaikki alan työt • vakuutusyhtiölaskutus • we speak english



Täyden palvelun kello- ja kultaliike Keravalla jo yli 70 vuotta!

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

KERAVAN I APTEEKKI

Kauppakaari 2 (Prisman yhteydessä), puh. **0293 400220**
Palvelemme
ma-pe 8.30 - 21.00, la 9.00-17.00, su 12.00-17.00

SAVION SIVUAPTEEKKI
Koivikontie 2, puh. **0293 400227**
Palvelemme
ma-pe 9.00-17.00, la-su suljettu

AHJON SIVUAPTEEKKI
Kerananpolku 1, puh. **0293 400228**
Palvelemme
ma, ti 10.00-18.00, ke, to, pe 10.00-17.00, la-su suljettu

Terveystiimi käytössäsi!



- Fysioterapia
- Hieronta
- Lymfaterapia
- Osteopatia
- Jalkaterapia
- Rosen-hoito

LPG-laite ja Cryonic-huippukylmä hoitojen tueksi

Keravan Lääkintävoimistelu
Sibeliusentie 19
04200 KERAVA
keravanlaakintavoimistelu.fi
(09) 242 9804

Meiltä myös Boris-juoma, tukkukat ja muita terveystuotteita.

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

Elämme vedestä

HyXo Oy

HyXo Oy
Palokorvenkatu 2
PL 16
04261 KERAVA
Puhelin 010 417 4500
Faksi 010 417 4501
hyxo@hyxo.fi



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 16.5 - 18.9.2022

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI





**Keravan
Keskusapteekki**

Aukioloajat ma-pe 8-19, la 10-18, su 12-16
Yhteystiedot Nikonkatu 1, 04200 Kerava | Puh. 09 274 7930
keskusapteekki.kerava@apteekit.net | keravankeskusapteekki.fi

K Supermarket
PAJALA



Tuusulan Ykkösauto Oy
www.tuusulanykkosauto.fi

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:
www.realisointia.com

O.P. Realisointipalvelu Oy
Tied. 010 292 1880 / Ollanketo

AsmoSan Oy (SaunaSan)

Mäkelänkatu 22, 04400 Järvenpää, 044-551 5774

Korjausrakentaminen, saneeraus, laatoitus, vesieristys,
kalusteasennus, parkettiasennus, listoitus, ikkuna ja
oviasennus, Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen

TEBOIL Kerava

huoltaa autoja ja ihmisiä
Puh. 020-7689 313



**NURMIJÄRVEN
RAKENNUSPELTI OY**

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486
nnp@rakennuspelti.com

www.rakennuspelti.com

**HOTELLI
KERAVA**

Alennuskoodilla
KERAVA10
10 € alennus
normaalihinnoista

Puuvalonaukio 1, 04200 Kerava • hotellikerava.fi
info@hotellikerava.fi • Puh. +358 44772 5204



**KESKI-UUDENMAAN
LVI-VALVONTA**
040 - 568 5253 WWW.LVIVALVONTA.FI

Paras startti kaikille teille...



www.keravanautokoulu.fi

050 545 7514

L'mamma Meze

Ravintola Kauppakeskus Karusellissa Keravalla
www.lamammameze.fi • p. 044 722 2999



HORSE & RIDER
www.horserider.fi

Santaniitynkatu 9
04250 Kerava
Puh. 09 242 4200
info@horserider.fi

**Fenno
OPTIIKKA**

**Keravan
Silmäkulma**

Kauppakaari 1, Kerava

carhartt
WORK IN PROGRESS

BEAMHILL
Manttilentie 40, Järvenpää
www.beamhill.fi 09 251 0502

Sisustusräätäli. Sinulle.

S I S U S T U S



www.sisustusnarhi.com

Kauppakaari 1 • Puh.045-7840 2125

Avoinna ark. 10-18, la 10-14, myynti@sisustusnarhi.com

K Supermarket

KARUSELLI

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



HARJOITUSRYHMÄT 11 - 17 -VUOTIAILLE



**MONIPUOLISTA FYYSISTEN
OMINAISUUKSEN KEHITTÄMISTÄ JA
YLEISURHEILUA!**

Järvenpää 11-13 maanantai ja torstai

Järvenpää 14-17 maanantai ja torstai

Hyrylä 11-15 tiistai ja torstai

HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 16.5 - 18.9.2022

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

SulanKatsastus^{OY}
YKSITYINEN KATSASTUSASEMA

Varaa katsastuspaketti
 netistä ja säästä

3€

Aukioloajat
MA-PE 8-17 LA Suljettu

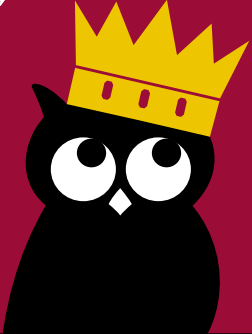
Sulan Katsastus Oy
Palkkikuja 8
04300 Tuusula
050 409 06 46

Katso hinnasto netistä
www.sulankatsastus.fi

TOIMINTAA TUKEMASSA
K-CITYMARKET
KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

PÖLLÖKLUBI



**Suomalaisen
Pöllöklubi on
etujen aarreaitta.**

Liity Suomalaisen Pöllöklubiin
jo tänään! Kysy lisää henkilö-
kunnaltamme.

Muutu mielenkiintoiseksi

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

INTERSPORT[®]
JÄRVENPÄÄ

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

MÄKELÄN



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



Lähiapteekki
JÄRVENPÄÄ

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

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

K-Market
AHJONTORI

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

www.k-market.fi



KILPARYHMÄ 9 - 12 - VUOTIAILLE



**JATKORYHMÄ JOKA OSALLISTUU
AKTIIVISESTI KILPAILUTOIMINTAAN JA
HARJOITTELEE TAVOITTEELLISESTI**

Järvenpää - maanantaisin ja torstaisin
sekä

Kerava - tiistaisin

HARJOITUKSET KOLME KERTAA VIIKOSSA 16.5 - 18.9.2022

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

Aikuiset valmistautuvat MM-kilpailuihin Tampereelle

World Master Athletics, tuttavallisemmin veteraanien, eli yli 35-vuotiaiden MM-kilpailut pidetään tulevana kesänä 29.6.–10.7 Tampereella. Nämä arvokilpailut pitivät olla alun perin jo vuonna 2021 EM-tasoisena, mutta sattuneesta syystä kilpailut siirtyivät, ja samalla ne muuttuivat MM-kilpailuiksi.

Joli

Suomessahan Master-urheilijoista käytetään virallisesti nimeä aikuisurheilijat ja myös ikärajoissa ja osallistumisoikeuksissa on hieman eroavaisuuksia kansainvälisiin käytäntöihin verrattuna. Suomessa aikuisurheilijoiden nuorin ikäluokka on 30-vuotiaat kun taas kansainvälisessä Master-urheilussa alin ikäraja on 35-vuotiaat. Ikäsarjoja on viiden vuoden välein aina 100-vuotiaisiin asti. Osallistumisoikeus kansainvälisissä kilpailuissa on sellainen, että täytyy olla täyttänyt kilpailuhetkellä sen ikäsarjan verran, jossa sarjassa aikoo kilpailla. Suomessa riittää, että täyttää kyseisenä kalenterivuotena ikäsarjaan vaadittavan iän.

Myöskin KUY:n aikuisurheilijat tähtäävät näihin kansainvälisiin huippukisoihin. Osa kilpailijana ja osa innokkaana kannustusjoukkona ja näinhän he pääsevät samalla aistimaan kansainvälisen kisatunnelman. Josko sitten seuraaviin arvokisoihin...

Eerikki Hietikko 10-otteluun

Jo parina viime vuotena KUY:n aikuisista Eerikki Hietikko on ollut se innokkain kilpailija, joka kerää SM-kilpailuissa ainakin suurimman lajimäärän ja usein myös mitalimäärän. Nyt meneillään olevalla harjoituskaudella Eerikki onkin keskittynyt otteluharjoitteluun, ja hänellä on tavoitteena aloittaa 10-ottelu-uransa MM-kilpailuissa. No ehkä siihen alkukesään voisi löytyä joku harjoitusottelukin, sen aika näyttää. Kymppiottelun lisäksi Hietikon haaveena on myös, mikäli valmistautuminen menee nappiin osallistua Tampereen MM-karkeloissa myös heittojen 5-otteluun ja mahdollisesti myös keihäänheittoon. Melkoinen urakka on siis Ekulla totuttuun tapaan tiedossa. Eerikki Hietikolla ikäkertymä loppuvuonna syntyneenä on juuri sellainen, että kesän MM-kilpailuissa hän joutuu/pääsee osallistumaan 35-vuotiaiden sarjaan, mutta muissa Suomen liittojen alaisissa kilpailuissa hän pääsee kilpailemaan 40-vuotiaiden sarjassa.

Viisivotset pikamenijät sataselle

Miesten 55-vuotiaiden sarjaan KUY:sta on osallistumassa kaksi pikamenijää. Mika Pasanen ja Timo Palokangas ovat molemmat ensikertalaisia seuran värien edustajia arvokisoissa. Kumpikaan ei vielä tähän mennessä ole osallistunut yleisurheilussa SM-kilpailuihinkaan, mutta nyt he ovat rohkeasti lähdössä MM-mitteliin. Ovathan molemmat toki muutaman kilpailun jo menneenä kesänä tai hallikaudella kirmanneet. Esimerkillistä haasteen ottoa molemmilta, ja kumpikin vielä miettii jotakin lajia myös kakkoslajikseen MM-kilpailuihin. Molempien kesän 2022 päätavoite on kuitenkin SM-tasolla elokuussa Pedersöressä, jossa kumpikin pikamenijä varmasti osallistuvat myös useampaan lajiin.

Tiina Riutta heittojen taitajana mukaan

Neljäs jo tässä vaiheessa varmuudella MM-Tampereelle osallistuva KUY:n urheilija on talvikeihäessä Suomen mestaruuden 35-vuotiaiden keihäessä voittanut Tiina Riutta. Tiina aikoo keihään rinnalla kilpailla myös kiekossa. Tiinan tulos- ja menestystavoitteet eivät vielä tässä vaiheessa olleet ääneen sanoitettavia, mutta tärkeimpänä tavoitteena hänellä on kehittyminen tuloksellisesti viime kauteen verrattuna sekä terveenä pysyminen ja kovan kansainvälisen kisatunnelman kokeminen Tampereella.

Muut aikuisemme eivät vielä tässä vaiheessa olleet varmistaneet osanottoaan MM-kilpailuihin, kuin kannustajana ja tsemppaajana. Osalla treeniryhmästämme on harjoituskauden aikana ilmennyt pieniä urheiluvammoja, ja siksikään varmuutta osallistumisesta eivät kaikki voineet kertoa. Ilmoittautumisaikaa MM-kilpailuihin on vielä tätä kirjoitettaessa kuukauden päivät. Määräaika ilmoittautumisiin on 27.4.2022.



AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU



**MONIPUOLISTA HARJOITTELUA JA
YLEISURHEILULAJEJA! RYHMÄ SOPII
KAIKENTASOISILLE JA IKÄISILLE.**

Järvenpää – maanantaisin

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 16.5 – 18.9.2022

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

Rulla-

TARJOUS

UUDISTUNEESTA JÄRVENPÄÄN
KOTIPIZZASTA

RULLA +
0,5 L JUOMA
KYMPILLÄ

KASSALLA TILATTUNA
TÄMÄ MAINOS ANTAMALLA,
MAX 3/ILMOITUS,
1 OSTOKERTA/ASIAKAS.



Kotipizza Järvenpää

Helsingintie 44, 04430 Järvenpää
Avoinna joka päivä 10.30-22,
kuljetustilaukset 21.30 mennessä
kotipizza.fi

KOTI
PIZZA®



Joustoa suunnitelmiin:
taloyhtiölaina,
henkilökohtainen laina
vai molemmat?

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

Keski-Uusimaa

Keskikatu 1, Kerava
handelsbanken.fi/keski-uusimaa

Handelsbanken

Sohvia, sänkyjä ja
parasta palvelua!



FiNSOFFAT
www.finsoffat.fi

**RÄÄTÄLÖIDYT
ISÄNNÖINTIPALVELUT**
Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy

reijo.hyvarinen@taloasema.fi

p. 040 1577661

www.taloasema.fi

**PYYDÄ
TARJOUS**

taloasema

Isännöinnin tulevaisuus





OPISKELU JA LIIKUNTA YHDISTYVÄT KEUDASSA

Keudassa opiskelijaliikunta tarjoaa ammattiin opiskeleville uusia liikuntaharrastuksia tai mahdollisuuden 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 maastajuoksu.

Ammattiin opiskelevilla on mahdollisuus osallistua Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n kisatapahtumiin. 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.FI

#uniikki #omapolku #keuda
#innostava



Keuda

SOL Pesulapalvelut

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

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.

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 merkkien
• 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 7-17

Huolto palvelee ma-pe 8-16

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

FYSIOTUKI

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI



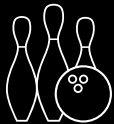
• FYSIOTERAPIA • LYMFATERAPIA • URHEILUHIERONTA • JALKATERAPIA

Lääkinnällisten hoitosukkien ja -hihojen mittaukset ajanvarauksella

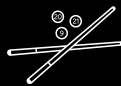
www.fysiotuki.fi

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

Varaa rata tai pöytä 09-2715700.



KEILAHALLI BILJARDI



nytpelataan

f @ jarvenpaankeilahalli

Pykäläkatu 2, 04430 Järvenpää.

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
Kolvikonlie 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



SALLA KEITTIÖ



Lämsän Rakennus Oy

Tammelankatu 2, 04430 Järvenpää
Puh 040 535 0753

Rakentaminen ja remontointi.
Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen.

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme



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

Lakipalvelu Ville Hoikkala

Asemanaukio 2 Kerava
p.050-4072829

KATTOREMONTIT VESIKOURUT

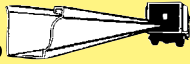
(puolipyyöreä/kantikas)

PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,
PALOTIKAS, LUMIESTEET

UUDENMAAN PELTITYÖ OY

TEHTAANMYYMÄLÄ

Jäspilänkatu 2, Kerava
0207 121 550, 0400-453 959



janne.puumala@uudenmaanpeltityo.fi, www.uudenmaanpeltityo.fi

FYSIOSTUDIO

-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

Monitoimi- rengas 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



Me olemme Sinua varten:

- EHL, HLT Tuula Bäckman • HLL Rami Kuusikoski
- HLL Olli Murros (erikoistuu suu- ja leukakirurgiaan)
- SHG Leila Leppänen • SHG Ulla Salo

Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava

Ajanvaraus: (09) 242 599 ja
verkossa www.dental.fi

Nuppulinna Kaivuukolmio Oy

Puh. 0400 409 170

KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITAILOLLA

- * Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
- * Salaojitus
- * Kunnallistekniikka
- * Soratolimitukset

www.kaivuukolmio.fi



SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

• LUOTETTAVAA SÄHKÖPALVELUJA JO YLI 30 VUOTTA •

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

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

www.sahkopalvelukoskela.fi



RAUDOITTEITA OMAKOTITALOSTA PAPERITEHTAISIIN

Puurtajankatu 32, 04440 JÄRVENPÄÄ

Puh. 0207 437 900, Fax 0207 437 909

Backman 0400 498 888

Sähköposti: juha.backman@bmraudoite.fi

Internet: www.bmraudoite.fi

- Kaikki raudoitusalan työt



Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoukset

Ahertajankatu 4, 04440 JÄRVENPÄÄ

Tony Ruuskanen Puh. 050-544 4234

posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi



KSB Finland Oy

Savirunninkatu 4 • 04260 KERAVA

Tuus Kaivuu Oy

Maanrakennus - ammattitaidolla ja luotettavasti

Rantalantie 64, 04390 Tuusula

Puh. 0400 853 259

tuuskaivuu@gmail.com

www.maanrakentajat.fi

Vanhan tavaran puoti

HAMSTERILA

Paasikivenkatu 4, Kerava

Puh. 046-535 1827

TERVETULOA!

Kerava • Juva

www.hamsterila.fi



Tervetuloa viihtymään!

Karaoke-Bar, Hanasta Karhua
RockMe:ssa nyt myös Iounas
joka arkipäivä 10.30-14.30

Palvelemme:

ma-ti 9-24, ke-to 9-02, pe-la 9-04, su 9-00

Karaoke ke-la kello 21 alkaen!

Tervetuloa tutustumaan!

RockMe Kerava

Kauppakaari 4, 04200 Kerava

Puh. 09 2710117

www.rockme.fi

Kuljetus ja Maanrakennus P. Salonen Oy

Ahertajankatu 12, 04440 Järvenpää

Puh. 040-487 8059

toimisto@salonenoy.fi

www.salonenoy.fi



Perhekoti Amicus
toivottaa
menestyksestä
urheiluvuotta
2022 !

Perhekoti AMICUS

www.perhekotiamicus.fi



Palopellonkatu 1, Kerava
www.jatapet.fi

p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

Haluamme tulla maailman parhaaksi
asiakkaidemme palvelussa

***KOTIMAISIA AEROSOLEJA
monessa muodossa
vuodesta 1981***

 **Pentisol**

www.pentisol.fi

LUNDBERG PYÖRÄLIKE

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

Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972
erikoisalana teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen



**rakennustoimisto
nousiainen oy**

Serenitehtaankatu 2
04260 KERAVA
Puh. (09) 2747 260
Fax (09) 2747 2690

www.raksto-nousiainen.fi myynti@raksto-nousiainen.fi

NSP-Sähköpalvelu Oy

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

Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA

Siippontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 2503587, auto 0400 459896

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.

HOTULUFT OY

Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarijetaoy
täyden palvelun trukkitalo

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY
Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi
Uudenmaantie 7, Järvenpää

Herkkuja jo v. 1951

**Uudenmaan
Herkku**

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

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen
Tel. +358 50 366 9872
atrkerava@gmail.com



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

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

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki
puh. 0400 475620, fax 2903151
setpal.oy@kolumbus.fi
- Suoritamme
louhintatyöt, maansiirtotyöt,
konetyöt

Ostetaan Metallirosua

Rauta, kupari, alumiini, ym.
Romuautojen virallinen vastaanottopiste

ROMULIIKE SUOTULA OY Jokelaentie 601, 05170 Hyvinkää
E (019) 467163, 0400-460794
romuliike@suotula.fi

www.suotula.fi

Liukuovet, liukuovikaapistot,
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta



TIRAFAX

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

Mi Da's
Ihohoitokeskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

LämpöPalvelu AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000

» Öljypolttimet » Säätöautomatiikat » Paisunta-astiat
» Kiertovesipumput » Patteriventtiilit
» Kattilan vaihdot » Lämminvesivaraajat

www.oljypoltinhuolto.fi Järvenpää
aalto.petri@elisanet.fi

**24h
LVI**

KIINTEISTÖNVÄLITYS
Pirjo Weber

www.pirjoweber.fi
puh. 050 342 8002

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

PAKETO OY

MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT
puh. 09-274 4580, 0400 503 739

Kisällintie 7, Kellokoski
www.paketo.com

KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAMO JOMARI OY

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

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



TIETOSÄHKÖ OY
vuodesta 1985

Kaapeli-
asiantuntemusta
vuodesta 1985
www.tietosahko.fi

sako

demand perfection

AK-RAUDOITUS OY

Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo
Puh. 019-653 360
0400 489 915, 050 358 1258
Fax 019-653 364

Raudoitustyöt kokonaispalveluna
Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)



TÄYDENTÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe.
Vain apteekista.



Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ
www.asuntoympyra.com

Maanrakennustyö Hyttinen Oy Kerava

Rengasverkko tukee
Nuorisourheilua!



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



KESKUSPÖLYMURIT
www.allaway.fi

TTL Inssit Oy

Sampolantie 12, 04310 Tuusula
050 5677330, ttl.inssit.oy@elisanet.fi
-sähkötönnäukset, sähköverkkoanalyysit,
sähkölaitteiden käyttöjohto



www.partnerit.fi

Neste K Alikeravantie

Alikeravantie 25, 04250 Kerava
Puh. 09-294 2736



Paremmän pysähdyksen taktiikka.



HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja
Suuhygienisti Heini Holopäinen-Repo



Puh. 09 294 4847 | Kauppakaari 13, Kerava | hmlleppaluoto@plusterveys.fi



**KESKI-UUDENMAAN
ILMASTOINTI OY**



www.keskusta.fi/uusimaa

Pieni
suuri
kauppa

**Muovi
& Lelu**

ark 9-19
la 10-15

TUULILASIT EDULLISESTI

Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!

Kati Toivonen 010 5671 710

isonkivenkuja 2 A, 04300 TUUSULA

Hyrylän Autolasipalvelu

Keittiön pintaremontit

- Ovien maalaus
- Uudet irto-ovet
- Tasot
- Ym.

045 877 8778
www.ovimaalaamo.fi





Kuvat: taiteilijan näkemys / kuvituskuvia



Espoon Olarin Tähti rakennetaan vehreälle asuinalueelle osoitteeseen Maapallonkuja 1, Keskuspuiston erinomaisten liikuntamahdollisuuksien viereen. Valoisten asuntojen tasokas varustelu, laadukkaat pintamateriaalit ja käytännölliset pohjaratkaisut takaavat viihtyvyyden.

ESIMERKKIHINNOJA

Tyyppi	Pinta-ala	Yhtiölainaosuus	Myyntihinta	Velaton myyntihinta*
1h+kt	32,5	98 213,19	90 286,81	188 500,00
2h+kt	39,0	117 368,24	95 231,76	212 600,00
3h+kt	60,5	182 495,42	104 904,58	287 400,00
4h+kt+s	72,5	218 367,61	97 032,39	315 400,00

* Hinta ei sisällä tonttiosuutta

Yhtiö rakennetaan valinnaiselle vuokratontille. Voit itse päättää lunastatko tonttiosuuden tai maksatko kuukausittaista tontin vuokravastiketta.

MYynti JA LISÄTIEDOT

FH ASUNNOT

Catarina Helenius p. 050 4664 889
catarina.helenius@fhinvest.fi

Paula Piela-Sumusalo p. 050 326 1617
paula.piela-sumusalo@fhinvest.fi

RE/MAX ELEGANCE KIINTEISTÖNVÄLITYS ELEGANCE OY LKV

Sari Tuomola p. 050 4690 045
sari.tuomola@remax.fi



FH ASUNNOT

RE/MAX
ELEGANCE



Rakentaminen on käynnissä! Katso lisätiedot ja varaa oma asuntosi nyt >> fhasunnot.fi

FH ASUNNOT

URHEILIJAN LIHASKUNNOSTA PITÄÄ HUOLEN KUNTO & SALUS

**7 PÄIVÄN
TUTUSTUMIS-
JAKSO**

- Keski-Uudenmaan laajin ja kattavin ryhmäliikuntatarjonta mm. FasciaMethod, PowerMethod, Les Mills, Pilates, Spinning ja paljon muuta
- Laadukkaat Matrix-cardioharjoittelulaitteet sekä Wattbike, Ski ergo ja soutu-laitteet
- Monipuolinen kuntosali sekä toiminnalliseen harjoitteluun suunniteltu sali painonnostolaustoiheen
- Personal Trainer -palvelut
- Salus Cafe; aina tuoretta kahvia asiakkaillemme
- Viihtyisät tilat rentoutumiseen treenin jälkeen, saunat ja Luxus-hierontatuolit

Saluksen jäsenenä saat huippuetuja myös Lady Salukselle ja SisuGymille!



Leikkaa tästä 7 päivän ilmainen tutustumisjakso Kunto Salukselle

Kyllä! Haluan tutustua Kunto Saluksen palveluihin rajoituksetta 7 päivää.
Ikäraja 15 v, tällä kupongilla ovikortti ilmaiseksi, arvo 15 euroa.

Tervetuloa tutustumaan!

**PARAS FIILIS
TULEE
LIIKUNNASTA!**



Kunto Salus Oy
Alhotie 14, 04430 Järvenpää

(09) 2713008
jarvenpaa@kuntosalus.fi

kuntosalus.fi
Seuraa meitä:  

A top-down view of a sushi buffet spread. In the top left, a wooden bowl contains a dark sauce with the text 'Harbor Lights -sushit buffet'sta' and '1990 kg'. To the right, a black plate holds two maki rolls and a nigiri piece. Further right, another black plate shows two more maki rolls and a nigiri piece. In the center, a hand holds a small black bowl of green garnishes with chopsticks. Below, a wooden cutting board is visible. On the left, a black slate tray displays various nigiri and maki pieces. At the bottom, a hand uses chopsticks to pick up a piece of sushi from a black slate tray.

Harbor Lights
-sushit buffet'sta

1990
kg

ハーバーライト

SUSHI

Sushissamme käytetään ykköskategorian japanilaista sushiriisiä, huippuluokan etikkaa ja fermentoitua Shibanuma-soijaa. Lohet leikkaamme aina käsin huipputuoreesta kalasta. Seitsemänä päivänä viikossa auki olevaa sushikauppaamme pyörittää 15 työntekijän omistautunut tiimi, joka viimeistelee jokaisen sushipalan käsin.

Tervetuloa maistamaan!

CITYMARKET
JÄRVENPÄÄ

Helsingintie 41, p. 010 538 9900 • Avoinna ma-su 7-23

Laita urheilun tähtihetket leikekirjaan.

Poseeraus kisanumero rinnassa. Ryhmäkuva joukkuekavereiden kanssa. Pienen kisaajan nimi lehdessä ensimmäistä kertaa.

Kokoa tärkeät urheiluhetket kansien väliin. Ettei tarina unohtuisi.



Etukoodi Sinulle KUYALE25

25 %* kuvakirjoista

Kuvakirjat
nyt alk. 7,46 €
alk. 9,95 €



*Saat 25 %:n alennuksen kuvakirjoista etukoodia käyttämällä. Toimituskulut lisätään tilaukseen. Etu ei koske lahjakortteja tai kirjan lahjapakkausta, eikä sitä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Koodi on voimassa 31.5.2022 asti. Pidätämme oikeuden hintamuutoksiin. Lue koodin käytöstä osoitteessa ifolor.fi/maksutavat#koodin-kaytto