

1 • 2018

NÄKYVÄ *nainen*



NNKY
KFUK
YWCA

**Myötätunto
kannattelee**

kansainvälinen ~ ekumeeninen ~ paikallinen NNKY

4 Voimasiskojen myötätunto kannattelee
– Oulun NNKY:ssä hienoja kokemuksia.

5 Lähtökohtana kuunteleminen ja hyväksyminen
– Voimasiskojen ryhmänohjaajan tunteja Oulusta.

6-7 Vertaistuen ja myötätunnon mullistava voima
– Myötätuntotutkija Anne Birgitta Pessi kertoo elämän merkityksen saavuttamisesta.

8 Osallistu ja vaikuta seurakuntavaaleissa

9 NNKY mukana yhteiskampanjassa kannustamassa nuoria ehdolle ja äänestämään

10-11 Hyvinvointi alkaa vatsasta
– Vanha viisaus on osoittautunut todeksi.

ANNE LAGERSTEDT



12-13 Iloa ja turvaa lapsille, äideille hengähdyshetki

– Vapaaehtoistyö Tampereen NNKY:n yksinhuoltajakahvilassa vei lähelle valtakunnallista palkintoa.

14-15 Tietosuoja-asetus tulee, oletko valmis?

– Tärkeitä ohjeita kevään urakallemme.

16-17 Behandling av personuppgifter hos KFUK-föreningar

18 Naiset tunturissa
26.8.–1.9.2018 – Tervetuloa!

19 Ikioma-ohjaajien koulutus Lahdessa

Enää kirkko välittää ihmisestä

– Pentti Linkola avautuu muistelmissaan.

20-22 NNKY-palsta

21 "Jumala loi kaiken hyväksi"
Maailman rukouspäivä
2.3.2018.

23 Kirjoja, kirjoja

Näkyvä Nainen 2018

Näkyvä Nainen ilmestyy nyt 4 kertaa vuodessa, mutta paksumpana.

NN 2

- Aineistopäivä: 8.3.
- Lehti ilmestyy: 19.4.

NN 3

- Aineistopäivä: 16.8.
- Lehti ilmestyy: 27.9.

NN 4

- Aineistopäivä: 25.10.
- Lehti ilmestyy: 29.11.

ETUKANSI: RIITTA HIRVONEN
TAKAKANSI: MARI HYTINEN



NNKY (Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys ry) on ekumeeninen, monikulttuurinen ja kansainvälinen liike, jossa eri-ikäisiä naisia ja tyttöjä rohkaistaan kohtaamaan erilaisuutta ja osallistumaan oman yhteisön toimintaan ja päätöksentekoon.

Liity jäseneksi

NNKY-yhdistyksissä voit harrastaa, vaikuttaa, opiskella, ohjata kerhoja, järjestää tapahtumia, tehdä vapaaehtoistyötä, kantaa vastuuta tai tuoda toimintaan oman osaamisesi. Suomen NNKY-liiton luottamustehtävissä pääset vaikuttamaan naisten ja tyttöjen elämään liittyviin yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja hyvinvointiin sekä osallistumaan kansainväliseen järjestöyhteistyöhön.

Jäsenetuja ovat muun muassa jäsenlehti Näkyvä Nainen ja jäsenalennukset Tunturikeimiöllä Muoniossa sekä Hotelli Helkassa Helsingissä.

Lisätietoja:

Suomen NNKY-liitto
(09) 434 2290
nnky@ywca.fi

www.ywca.fi

Vapaaehtoisuus tuo iloa itselle ja toisille

Tutkimusten mukaan noin joka kolmas suomalainen on mukana vapaaehtoistyössä. Suomalaiset tekevät vapaaehtoistyötä auttamisen halusta monella eri tavalla, esimerkiksi antamalla naapuriapua, osallistamalla talkoisiin tai järjestötoimintaan. NNKY-liike on ollut vapaaehtoistyön mahdollistaja jo ennen kuin järjestötyöstä alettiin puhua vapaaehtoistyönä. Tämä oli liikkeen alkuaikoina tärkeää erityisesti naisille, joiden mahdollisuus työskennellä kodin ulkopuolella oli NNKY:n ensimmäisten vuosikymmenten ajan hyvin rajoitettua. NNKY:n piirissä monet vapaaehtoiset ovat vuosikymmenten saatossa päätehtyneet erilaisiksi osaajiksi ja johtajiksi.

Vapaaehtoistyöstä on iloa sekä itselle että toisille. Yhdessä tekemisen kautta rakennamme myötätunnon kulttuuria, jossa opettelemme tunnistamaan ja vastamaan sekä toisten että omiin tunteisiimme ja tarpeisiimme. Vapaaehtoistyö kautta luodaan hyvän tekemisen kulttuuria.

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaiset ovat jo nyt ahkeria vapaaehtoisia. NNKY:n kaltaisen toimijan näkökulmasta merkittävää on tieto, jonka mukaa puolet heistä, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä, lähtisivät kysyttäessä mukaan.

Viime syksynä NNKY:n järjestöpäivillä puhunut dosentti **Henrietta Grönlund** kannusti meitä NNKY:ssä olemaan sinnikkäitä kutsumaan ihmisiä mukaan toimintaan. Kokemus siitä, että minua tarvitaan ja että minusta on hyötyä, on vapaaehtoisuuden ytimessä. Vapaaehtoisuudessa ei ole kysymys ylimääräisistä käsipareista tai ilmaisesta työvoimasta vaan ihmisten välisestä hyvää tekevästä kohtaamisesta.

*Minna Hietämäki
Suomen NNKY-liiton puheenjohtaja*



Hotel Helka

HYVÄ YÖ – PAREMPI PÄIVÄ



Pohjoinen Rautatiekatu 23, 00100 Helsinki, Finland
Puh. 09 613 580, www.hotelhelka.com

[facebook.com/hotelhelka](https://www.facebook.com/hotelhelka) [#hotelhelka](https://www.instagram.com/hotelhelka) [@HotelHelka](https://www.twitter.com/HotelHelka)

Keväthangille Tunturikeimiölle

Tule nauttimaan Tunturikeimiön rauhasta ja rennosta tunnelmasta!

- Viihtyisä majoitus
- Maittäva kotiruoka
- Yli 250 km liukkaita latuja
- Upea Muonion latuverkosto



TUNTURIKEIMIÖ

Puh. 0500 209 630
www.tunturikeimio.fi
Olemme myös Facebookissa!

Suomen Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten liiton jäsenlehti (117. vuosikerta)
Medlemsblad för Förbundet KFUK i Finland (årg. 117)
Päätoimittaja / Chefredaktör Anne Pönni
Toimitussihteeri / Redaktionssekreterare
Anne Lagerstedt, p. (09) 4342 2925, 040 359 3138, anne.lagerstedt@ywca.fi
Yhteystiedot / Kontaktuppgifter Pohjoinen Rautatiekatu 23 B, 00100 Helsinki / Norra Järnvägsgratan 23 B, 00100 Helsingfors
nnky@ywca.fi, www.ywca.fi
p. (09) 434 2290
Kirjoittajakunta Anna Liisa Karjalainen (Keski-Uudenmaan NNKY), Mari Hyttinen (Suomen NNKY-liitto), Monika E Pensar (Helsingfors KFUK), Linda Jordas (Helsing-

fors KFUK), Sirkka Vepsä (Joensuun NNKY), Marina Mustamäki (Joensuun NNKY)
Kustantaja, taitto ja kuvankäsittely Kotimaa Oy, Hietalahdenranta 13, 00180 Helsinki
Tilaukset ja osoitteenmuutokset / Prenumerationer och adressförändringar Leila Variola, (09)434 2290, leila.variola@ywca.fi
Tili / Giro HELSINGIN OP PANKKI OYJ, FI97 5780 1020 0026 58
Keräyslupa: POL-2014-14800 päätös 12.2.2015, voimassa 12.2.2015–11.2.2018 koko Suomessa Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Keräystili: Danske Bank DABAFIHH, FI39 8000 1300 7040 05
Painos / Upplaga 3 000 kpl
ISSN 1797-8149

NÄKYVÄ nainen

Painopaikka Forssan Kirjapaino
Vuosikerta ulkopuolisille tilaajille kotimaahan ja Pohjoismaihin 25 €, muualle 30 €. Vuosikerta sisältää kuusi numeroa.
För utomstående prenumeranter en årgång i hemlandet och de nordiska länderna 25 €, andra delar av världen 30 €.
Årgång innehåller sex nummer.
Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti / Medlemsblad av Tidskrifternas Förbund

Voimasiskojen myötätunto kannattelee

Oulussa Voimasiskot-ryhmän jäsenet ovat kannatelleet toisiaan niin surussa kuin ilossa. On ihmeellistä, kun toista voi ymmärtää puolesta sanasta.

Oululainen Voimasiskot-ryhmä jatkoi ensimmäisen koontumissarjan jälkeen lukupiirinä. Nyt ilmassa on ajatus jatkoryhmästä, jossa voitaisiin syventää jo käsiteltyjä teemoja ja ottaa puheeksi uusia.

– Tässä ryhmässä on ollut helppo olla avoin. On voinut kertoa asioista, jotka itselle ovat tärkeitä – ja on saanut olla myös olla hiljaa, jos siltä on tuntunut, Voimasiskot-ryhmäläinen **Ritva Nissilä** kertoo.

Hän pitää tärkeänä, että tulee kuuluksi omana itsenään, että ei vähätellä eikä arvostella.

Sekä Ritva että **Pirjo Hannula** ihmettelevät, miten niin nopeasti ryhmässä syntyi luottamuksellinen ja kuunteleva ilmapiiri, aivan kuin olisi tunnettu aina.

– Tulin ryhmässä kuulluksi ja nähdyksi ja uskalsin sanoa vaikeitakin asioita, mielipiteitäni kunnioitettiin, eikä kukaan vähätellyt sanomistani, Pirjo kertoo.

Kuolemasta luontevasti

Ryhmän myötätunto oli käsikosketeltava. Se kannatteli silloin, kun puhuttiin kuolemasta ja suuresta surusta.

Molemmille naisille ”Minun juure-

ni” oli tärkeä teema, ja siihen palattiin läpi ryhmäprosessin.

Voimasiskot-materiaalissa on isoja ja vaativia teemoja, joita kaikkea ei ehditty ottaa käsittelyyn. Eikä ollut tarpeenkaan.

– Olisi ollut väkivaltaista ohittaa jokin iso asia, joka meitä koskettaa ja puhututtaa, vaikka sitä ei sille kerralle olisi ollut suunniteltukaan, Ritva sanoo.

Hänelle tärkeää oli muun muassa se, että sai puhua vapaasti hengellisistä teemoista. Ryhmäläisten yhteinen arvopohja mahdollisti avoimen jakamisen.

Lisääntyvä itsetuntemus

Sekä Pirjolla että Ritvalla teemojen käsittely jatkui tapaamisten välillä.

– Minun vihreäkantinen vihkoni alkoi täyttyä teksteistä. Kirjoitin paljon keskusteluissa syntyneitä ajatuksia ylös ja luin myös tarkkaan Voimasiskot-vihkosen, Pirjo kertoo.

Hänelle ryhmän merkitys on siinä, että se on lisännyt itsetuntemusta: – Tunnistin ja löysin itsestäni uusia ja merkittäviä asioita, joiden pohtimista haluan vielä jatkaa, hän sanoo.

Ritvalle keskustelut ryhmässä synnyttivät halun jatkaa pohdintaa musiikin äärellä.

RIITTA HIRVONEN



Liisa Viren (vas), Ritva Hannula ja Pirjo Nissilä ihmettelevät, miten niin nopeasti ryhmässä syntyikään luottamuksellinen ja kuunteleva ilmapiiri, aivan kuin olisi tunnettu aina. Liisa Viren uskoo Voimasiskot-toiminnan menestykseen koko maassa.

– Kuuntelin paljon musiikkia, joka sopi ryhmässä esiin nousseisiin aiheisiin. Se syvensi keskustelujen teemaa.

Keskinäinen ymmärrys

Pirjo ja Ritva osuivat istumaan vierekkäin ensimmäisessä Voimasiskojen tapaamisessa, ja Pirjo ajattelee kuunnellessaan vieruskaveriaan: – Juuri noin minäkin olen kokenut, juuri samalla lailla minäkin olen tuntenut.

Pohja turvallisuudelle ja luottamukselle ryhmälle oli jo siinä syntynyt.

– On rikas kokemus saada tavoittaa toisen mielenmaisema, naiset kertovat.

Maarit Peltoniemi

Lähtökohtana kuunteleminen ja hyväksyminen

Oulussa olemme olleet innoissamme Voimasiskot-vertaisryhmätoiminnasta. Itse tulini mukaan syksyllä 2016 ryhmän vetäjäksi, kertoo **Liisa Viren**.

Kaikki naiset saivat käyttöönsä **Heili Pruukin** kirjoittaman *Voimasiskot – naisten tunnetaitojen ja voimavarojen kirjan*. Minä muiden ryhmäläisten tavoin luin sitä ja työstin asioita tykönäni. Kirjasessa on paljon naiselle tärkeää asiaa, ja se yksinkin riittäisi ryhmäkeskustelujen lähtökohdaksi.

Voimasiskot-toimintaan on lisäksi laadittu kattava ohjaajan materiaali, joka sisältää suunnitelman kymmenen kokoontumiseen. Työskentelyaiheet ovat tärkeitä alkaen mm. omista juurista, tunteista, aggression käsittelystä,

ruumiillisuudesta ja myötätunnosta aina unelmiin ja tavoitteisiin saakka.

Ryhmästä tuli hyvin tärkeä

Ryhmässä toteutimme suunnitelman soveltuvien osien syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Havaittiin, että materiaalia ja ideoita ryhmän vetämiseen on yllin kyllin. Kaikkea ei voi toteuttaa, mutta vaihtoehtoja ja ideoita riittää. Meillä syntyi nopeasti lämmin, luottamuksellinen ja keskustelevalle ilmapiiri, ja toiminnallisten harjoitusten osuus jäi aika vähäiseksi. Ryhmästä tuli meille niin tärkeä, että jatkamme kokoontumisia edelleen.

Voimasiskot-toiminnassa on korostettu, että vaikka ryhmällä on ohjaaja, ei hänen tarvitse olla terapeutti tai muu ihmiselämän erityisasiantuntija. Koke-

Tulin Voimasiskot-ryhmässä kuulluksi ja nähdyksi ja uskalsin sanoa vaikeitakin asioita.

mus omasta elämästä riittää asiantuntijuudeksi. Lähtökohdaksi on hyvä ottaa dialogisuus, johon sisältyy ajatus ”yhdessä ymmärtämisestä”, erilaisuuden ja yksilöllisyyden kuuntelemisesta ja hyväksymisestä.

Olen kuitenkin pohtinut paljon sitä, että Voimasiskot-teemat voivat johdattaa naiset myös todella rankkojen muistojen ja kysymysten äärelle. Vaikeiden tunteiden ja kokemusten purkamisessa tulee olla varovainen, ettei vahingossa revitä auki haavoja.

Peruskysymysten äärellä

Itselleni ryhmän ohjaajana oli tärkeä viime tammikuussa tapahtunut ilta. Olin muutama päivä sitten saatellut oman rakkaan äitini Taivaan tielle, mutta päätin kuitenkin mennä ryhmään. Alkuperäinen suunnitelmamme aggression käsittelystä muuttui avoimeksi kuoleman, surun ja äitisuhteiden purkamiseksi. Ryhmä kannatteli minua tavalla, jonka varmasti muistan kiittolisuudella lopun ikääni. Elämän peruskysymysten avoin jakaminen lähensi meitä kaikkia.

Uskon, että Voimasiskot-ryhmästä hyötyvät kaikki omaa identiteettiänsä tutkailevat naiset. Vertaisuus Oulun Voimasiskoissa on löytynyt pitkälti yhteisistä, 1940–60-luvuilla syntyneiden sukupolvikokemuksista. Joskus tuntuu siltä, että ymmärrämme toisiamme puolesta sanasta. Olisi mielenkiintoista ohjata ryhmää, jossa olisi enemmän eri-ikäisiä ja elämänsäkaarensa eri vaiheissa olevia naisia, niin että ajatuksiin joutuu enemmän perustelevaa ja harjoittelemaan kuuntelemista.

NNKY-liitossa on nyt mahtava tilaisuus toteuttaa ja kehittää toimintaa, joka aidosti tukee naisia omien tunteiden ja voimavarojen löytämisessä sekä hyvien, luottamuksellisten ihmissuhteiden rakentamisessa.

Liisa Viren



PÄÄKAUPUNKISEUDUN PARTIOAISET

Vertaistuen ja myötätunnon mullistava voima

Iloitkaa iloitsevien kanssa, itkekää itkevien kanssa, kehottaa Jeesus. Ohjeessa on suuri viisaus, sillä antaessaan saa voimavaroja myös itselle.

Kun ihmisellä on syy elää, hän kestää mitä hyvänsä, kirjoitti keskitysleirin kauhut kokenut psykiatri **Viktor E. Frankl** (1905–1997). Ihminen tarvitsee jotain itseään suurempaa antamaan elämälle merkityksen ja tarkoituksen. Vertaistoiminta antaa tähän mahdollisuuden. – Me haluamme olla mukana josain itseämme suuremmassa. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on samalla hyppy tuntemattomaan, toteaa

tutkija, TT **Anne Birgitta Pessi**.

Onni on katoavasta, merkitys pysyy

– Tunne siitä, että elämällä on merkitys, on ihmiselle tärkeämpi kuin onnellisuus. Merkityksellisyys on myös vaikeammin saavutettavissa. Yhteinen tarkoitus luo yhteyttä ihmisten välille vaikeissakin olosuhteissa. Toiminnaksi kanavoituva myötätunto luo syvää merkityksellisyyttä, joka antaa energiaa ja

lisää hyvinvointia, Pessi toteaa.

– Hyväntekeväisyystyössä mukana olevilla on mitattu olevan parempi terveydentila. Erityisesti kristityt ovat hyvinvoivia, sillä he toteuttavat tarkoitustaan.

– Myötätunto tukee yksilöiden hyvän elämän edellytyksiä, joita ovat mm. onnellisuus, sosiaaliset suhteet, kyvykyys, luovuus, mielihyvä, ilo ja terveys. Nämä puolestaan lisäävät mm. elinikää, työhyvinvointia sekä innovaatio-kykyä ja uskallusta, Pessi jatkaa.

Jeesuksen jalanjäljissä

Myötätunto ja -into ovat hyvin tarttuvaa. Myötätunto ei ole vain itkemistä it-

kevien kanssa, vaan myös iloitsemista iloitsevien kanssa, kuten Jeesus opetti (Room. 12:15). Anne Birgitta Pessi kollegoineen käyttää sanaa myötäinto juuri tästä myötätunnon ehkä hieman vaikeammasta puolesta. Toisen menestyksestä iloitsemiseen voi nimittäin helposti sekoittua kateutta, jos toisen ilonaihe tuntuu olevan ”meiltä pois”.

Myötätunto on kehollinen voima. Esimerkiksi myötätuntoisen sairaanhoitajan tekemä toimenpide vähensi potilaan koettua kipua. Epämyötätuntoinen lääkäri saa todennäköisemmin hoitovirhesyytteen kuin myötätuntoinen lääkäri, joka myös myöntää virheensä.

– Ihmisten auttamishalu on voimakasta. Tavat antaa aikaa ja rahaa perustuvat helpouteen ja yksilöllisyyteen. Halutaan, että antaminen on tehokasta, kohde luotettava ja vapaaehtoistyö omaan aikatauluun sopivaa. Antamista-voissa korostuvat elämyksellisyys, viih-teellisyys ja jokin lisäarvo. Moni antaa osan itseään tarjoamalla läheisyyttä ja henkilökohtaista kontaktia. Antamisen kulttuurikin on muutoksessa: nykyään antaminen on hyväksyttävämpää ja yhteiskunta jopa odottaa ja kannustaa siihen.

Jättääkö valtio meidät omillemme?

Pohjoismaisella hyvinvointivaltiolla on vahva kannatus. Suomalaisista 40 % antaa aikaansa ja osaamista vapaaehtois-toiminnassa ja 50–70 % antaa rahalahjoituksia, joiden kohteina ovat mieluisimmin lapset, nuoret, vanhukset, sairaat ja veteraanit. Kotimaan kohteet ovat kansainvälisiä kohteita mieluisampia.

Julkinen sektori leikkaa, kilpailuttaa ja digitalisoi palveluja. Yritykset toimivat taloudellisten arvojen pohjalta. Vapaaehtoistoiminnan ja lähisuhteiden näkökulmasta huoleksi nousee voimien ja resurssien riittävyys. Rahaa on vähemmän ja siitä kilpailevia toimijoita on enemmän. Yhdistysten uskottavuus, arvopohja ja erityisluonne tulevat tarkempaan syyniin, ja yksittäisten kansalaisten vastuu hoivasta ja sen ostamisesta kasvaa. Myös toiminnan eettisyyttä arvioidaan tarkemmin.

Onko ihminen pohjimmiltaan hyvä vai paha?

– Pahan voima on todellinen ja vahva. Voisi sanoa, että ihminen on myötätuntoinen peto, Pessi arvioi. – Vastavaroisuus ja reiluus ovat tärkeitä niin ihmisille kuin apinoille, joiden avulla on



MARI HYTTINEN

TT Anne Birgitta Pessi kollegoineen tutkii myötätuntoa työorganisaation voimavarana. Merkityksen tunne on vahva motivaattori.

Positiivisen palautteen antaminen on erityisen palkitsevaa sekä antajalle että vastaanottajalle. Suomessa ei ole ollut tapana kehua tai osoittaa hyväksyntäänsä millään tavalla. Yhteiskuntamme perustuu kil-

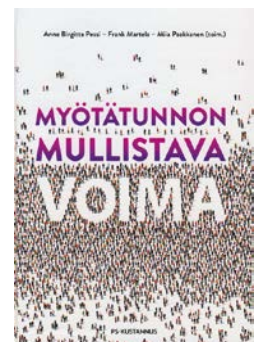
pailuhenkisyteen kuten Yhdysvalloissa. Yhteiskuntamme on nyt aivan erityisen hyväntahtoisuuden ja luottamuksen kulttuurin tarpeessa, sillä vain se antaa edellytykset jatkuvalla uuden oppimiselle, mitä nykyään vaaditaan selviytymiseen.

Ketä arvostelen ilkeimmin?

Löydätkö myötätuntoa myös itseäsi kohtaan? Kuuntele ääntä, joka pulppuaa sisimmässäsi, kun jokin menee pieleen tai kun mokaat. Kaikuvatko siellä kasvattajiesi ilkeät ja kovat moitteet, joita toistat itsellesi. Suhtaudu itseesi lämmöllä ja puhu itsellesi kuin puhuisit ystävällesi. Hyväksy inhimillisyytesi. Virheet ja vastoinkäymiset kuuluvat ihmisyyteen, niitä tapahtuu kaikille. Tietoinen läsnäolo, että ei elä vain hetkessä vaan myös tunteissa. – Olemme kaikki vain ihmisiä, ainutlaatuisia ja silti samanlaisia, Pessi muistuttaa.

Anne Lagerstedt

Lähteet: Anne Birgitta Pessi: NNKY-päivän 2017 luento. *Myötätunnon mullistava voima*. Anne Birgitta Pessi, Frank Martela, Miia Paakkanen (toim.). Ps-kustannus 2017.



Osallistu ja vaikuta seurakuntavaaleissa

Kiinnostaako sinua vaikuttaminen omassa seurakunnassasi? Lähtisitkö ehdokkaaksi seurakuntavaaleihin? Valmistautuminen ensi marraskuussa pidettäviin luterilaisen kirkon vaaleihin kannattaa aloittaa nyt.

Neljän vuoden välein järjestettävissä seurakuntavaaleissa valitaan seurakuntien ylin johto eli luottamushenkilöt seurakuntaneuvostoihin ja kirkkovaltuustoihin.

NNKY-liiton hallituksen jäsen ja Joensuun NNKY:n aktiivi **Laila Nieminen** kiinnostui seurakunnan luottamustehtävistä ja lähti ehdokkaaksi edellisissä vaaleissa.

– Tulin valituksi Joensuun Rantakylän seurakuntaneuvostoon, jossa pääsen vaikuttamaan siihen, mitä kotiseurakunnassani tapahtuu. Minut valittiin myös Joensuun seurakuntien yhteiseen kirkkovaltuustoon. Oma seurakuntani on minulle tuttu pienestä lapsesta saakka. Ehdokkaaksi lähdin, koska halusin vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon.

Nuoria kaivataan mukaan

Seurakuntavaaleissa äänet kerätään vaalilistalle, jossa ehdokkaat laiteaan järjestykseen henkilökohtaisen äänimääränsä perusteella. Nuorten omien listojen etu olisi se, että esimerkiksi paikkakunnalta muuton vuoksi menetetty luottamushenkilöpaikka säilyisi toisella nuorella henkilöllä, joka nousisi tehtävään samalta vaalilistalta. Tärkeintä kuitenkin on, että nuoret osallistuvat!

– Itse olin mukana puolueisiin sitoutumattomalla Hyvän puolella-listalla, jossa meitä yhdisti nuoriso- ja perhetyön teemat. Arvomaailmaa-

ni sopii vaikuttaminen pehmeiden arvojen kautta. Poliittiselle vaalilistalle en halunnut liittyä.

16-vuotias, käytä äänioikeuttasi!

Seurakuntavaalit ovat Suomessa ainoat valtakunnalliset vaalit, joissa äänioikeus on jo 16-vuotiailla. Ehdokkaiksi voivat asettua 18 vuotta täytäneet konfirmoidut kirkon jäsenet. Päätöksentekijöiksi tarvitaan kaikenikäisiä seurakuntalaisia, mutta viime vaaleissa alle 30-vuotiaita oli vain 6 % valituista. NNKY:ssä kannustamekin nyt erityisesti nuoria naisia seurakuntien päätöksentekijöiksi yhdessä toisten päättäjien kanssa.

Nuorten ei Lailan mielestä tarvitse liikaa jännittää ehdokkaaksi asetumista ja vaalityötä. – Olemalla fiksu ja mukava oma itsensä ja aidosti seurakunnan vaikuttamistyöstä kiinnostunut, saa varmasti ääniä. Nuoria halutaan mukaan, nuoruus on näissä vaaleissa valttia!

– Ensimmäisen kerran olin ehdokkaana jo vuonna 2010. Silloin pääsin varasijalle. Sen jälkeen tein oman vaalikampanjan Facebookissa. Tunnuslauseeni oli ”Kirkkautta kirkkoon, valoa seurakuntaan”. Osallistuin yhteisiin vaalililaisuuksiin, minua haasteltiin lehteen ja radioon ja olin mukana ehdokkaita esittelevässä vaalikoneessa. Kaikkein tärkeintä oli, ja on edelleen, seurakuntalaisten kuunteleminen ja keskusteleminen heidän kanssaan.

Mari Hyttinen



Joensuun Rantakylän seurakuntaneuvoston jäsen **Laila Niemiselle** oma seurakunta on ollut tuttu pienestä lapsesta saakka. Hän lähti ehdokkaaksi, koska halusi vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon.

NNKY mukana yhteiskampanjassa kannustamassa nuoria ehdolle ja äänestämään

■ **Suomen Partiolaiset, Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry, Suomen Nuorisovaltuustojen liitto ja Suomen NNKY-liitto** tekevät yhteiskampanjaa nuorten innostamiseksi seurakuntavaaleihin yhdessä **Nuorten aikuisten vaikuttamisryhmä NAVIn, Nuori kirkko ry:n** sekä **Kirkkohallituksen kasvatus- ja perheasiat -yksikön** kanssa.

– Näissä vaaleissa nuoret saavat ää-

nestää yhdenvertaisina seurakuntalaisina. Kirkko on mukana äänestysikärän laskemisen esijoukoissa ja näyttää mallia kansainvälisesti tarkasteltuna. Nuoret haluavat vaikuttaa ja ottavat sen vallan käyttöön, mikä heille on annettu, sanoo Allianssin puheenjohtaja **Eliisa Gebhard**.

Järjestöt tuottavat yhdessä materiaalia kannustaakseen nuoria ehdolle ja äänestämään. Luvassa on mm. some-

päivystystä, videoita, oppaita ja koulutusmateriaalia.

– Haluamme yhdessä vaikuttaa siihen, että kirkon päätöksentekijöissä olisi myös meidän sukupolvemme edustajia. Iloitsemme yhteistyöstä, koska seurakuntavaalit ovat kaikkien nuorten asia ja yhteistyössä me tavoitetaan paljon enemmän nuoria, toteaa NAVIn puheenjohtaja **Katri Malmi**.

info

■ Luterilaisen kirkon seurakuntavaalien ennakkoäänestys on **6.–10.11.2018** ja varsinainen vaalipäivä **18.11.2018**. Osallistu ja vaikuta!

Vaaleilla valittu **seurakuntaneuvosto** johtaa seurakunnan toimintaa, edistää sen hengellistä elämää sekä päättää seurakunnalle myönnettyjen varojen käytöstä.

Kirkkovaltuusto päättää seurakuntayhtymän talousarviosta, kirkollisveron suuruudesta, rakennushankkeista ja jakaa seurakuntatyöhön käytettävät varat seurakuntien kesken. Myös kirkkovaltuuston jäsenet valitaan seurakuntavaaleissa ja he edustavat kaikkia yhtymän seurakuntia.

Kirkkovaltuuston valitsema **kirkkoneuvosto** vastaa seurakuntayhtymän käytännön johtamisesta eli panee toimeen kirkkovaltuuston päätökset ja valmistele sen kokoukset.

Lähde: evl.fi

Hyvinvointi alkaa vatsasta

Hyvinvointimme koostuu mielen ja ruumiin tasapainosta. Uutta tietoa on se, että meillä on käytössämme toisetkin aivot: suolisto ja sen mikrobisto.

Päivikin vatsaa vääntää. ”Olenko syönyt jotain sopimatonta”, hän kysyy mielessään, ”vai olenko tulossa vatsatautiin? Turvottaa. Vatsa pömpöttää kuin olisin raskaana. Ei ihme, että työterveydenhoitaja käski mennä vaa’alle.”

Nämä ja monet muut vatsaoireet voivat kertoa muustakin kuin sairaudesta tai lihomisesta. LT **Emeran Mayerin** mukaan ruumis ei ole kone, vaan verkottunut ekologinen järjestelmä, jossa ruumiin ja mielen yhteys on todellinen.

Suolisto-ongelmat heijastavat tunnetilojamme. Järkytys kesken ruokailun keskeyttää ruuansulatuksen ja tekee vatsan kipeäksi. Suolisto on elimistön tuntoelin, joka raportoi ongelmista. Ei siis ole sattumaa, että pelko ja jännitys ovat nimenomaa vatsatuntemuksia. Intuitiota ei myöskään turhaan kutsuta vatsanpohjatuntemukseksi.

Onnellinen lapsuus vai ei?

Emootio-ohjelmat ovat geneettisiä, osin perintöä omilta vanhemmilta ja osin ympäristöstä. Esimerkiksi pelko- ja vihaohjelma aiheuttaa ylireagointia stressitilanteissa, ja sen mukana tulevat voimakkaat suolistoreaktiot. Kroonisella surulla, vihalla ja pelolla on suora vaikutus suolistoon ja sitä kautta kehon terveyteen.

Psykologi **Alice Miller** näki ensimmäisenä yhteyden lapsuuden kokemusten ja psyyken sairauksien välillä aikuisuudessa. Emeran Meyer löysi saman yhteyden myös fyysisen terveyden ongelmiin, varsinkin kroonisiin ruoan-

sulatuskanavan häiriöihin. Kysymyksellä ”oliko sinulla mielestäsi onnellinen lapsuus?” Meyer saa paljon johtolankoja diagnosointiin. Aikuisen arki on lapsen lapsuus – kaikki ympäristön tapahtumat vaikuttavat myös lapseen. Vaarallisinta lapsen tai eläinpoikasen suotuisan kehityksen kannalta on välinpitämättömän ja torjuvan emon. Kuolemanpelkohan siinä vääntää vatsaa.

Aivojen, suoliston ja mikrobiston yhteistyö

Aivot ovat vastuussa ihmisen hermojärjestelmästä ja suolisto – kehon toiset aivot – vastaa itsenäisesti koko ruuansulatustuksesta ja immuunipuolustusjärjestelmästä. Aivojen ja suoliston viestinnän häiriintyminen aiheuttaa osaltaan suoliston toiminnallisia häiriöitä, esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymän.

Enemmistö suoliston mikrobeista on hyödyllisiä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Joidenkin mikrobien lojailisuus saattaa kääntyä vastakkaisek-

si ruokavaliomuutoksen, antibioottilääkityksen tai voimakkaan stressin vuoksi. Pääosin mikrobisto pysyttelee ruodussa, mutta vakavat häiriöt voivat johtaa mm. liikalihavuuteen, masennukseen ja muistisairauksiin.

Varhaislapsuus mikrobiston perustana

Länsimaisten ihmisten mikrobiston laatu kirja voi pahimmillaan olla kolmannen suppeampi kuin esivanhempiemme. Koko planeetan eliökunnan monimuotoisuus on kutistunut 30 % vuoden 1970 tasosta.

Luonnossa monimuotoisuus auttaa torjumaan sairauksia. Kasvisruokavalio edistää yleistä terveyttä, mutta ei vaikuta paljoakaan aivojen terveydentilaan. Avain on varhaislapsuudessa muodostuneessa mikrobistossa. Varhaislapsuuden ruoka pohjustaa aikuisiän mikrobiston monipuolisuuden ja vastustuskyvyn. Sitä ei enää myöhemmin pysty paljoo muuttamaan. Lisäksi jokaisella meistä on erilainen mikrobisto. Se sopeutuu nopeasti erilaisiin ruokavalion muutoksiin, mutta pohjimmiltaan se ei muutu radikaalisti.

Stressi on pahin kaloripommi

Nykyaikaisen ruokateollisuuden tuotteet vahingoittavat aivoja ja koko elimistöä. Ruokahalun säätelymme on viinoutunut viimeisen 50 vuoden aikana matala-asteinen suolistotulehduksen kautta. Stressaantuneena mieli tekee kaloripitoista lohturuokaa, joka fysiologisesti antaa hetken kemiallisen lievityksen ahdistukseen. Sokeri lievittää ahdistusta ja rasva lohduttaa.

Yhteiskunnallinen painostus laihduttamiseen lisää stressiä ja sen kautta lihomista. Laihuutta ihannoiva kulttuuri hyökkää erityisen vahvasti nais-



Stressaantunut mieli toimii ilman harkintaa. Lautaselle ei päädykään terveellinen ruoka, vaan energiatiheä herkku. Parasta ”terveysruokaa” on hyvä mieli.

ten kimppuun. Laihduttamisesta on tullut naisten kroonisen stressin pääsyyllinen, joka osaltaan sotkee hienoa aineenvaihduntaamme.

Laihduttaminen on vahingollista

Feministikirjailija **Naomi Wolf** puhuu kauneustyöstä, naisen arkipäivän kolmannesta työvuorosta, jolla naiset pidetään kiireisinä ja heikennettyinä kilpailussa miesten kanssa. Ympäristö määrittelee, kuka nainen on ja miten hän saa näyttäytyä julkisuudessa ja työmarkkinoilla. 1900-luvulla, kun naiset alkoivat saavuttaa äänioikeutta, alettiin ihannoida luurankomaista ulkomuotoa, joka toi mieleen heikkouden ja uupumuksen.

Kun naiset 1920-luvulla astuivat työelämään, laihat, rinnattomat naiset viestittivät miehistä kapasiteettia. Kauden myytin todellinen viesti on, että naisen on elettävä nälässä, kuoltava

nuorena (vrt. syömishäiriöt) ja jätettävä jälkeensä kaunis ruumis, johon on uhrattu paljon aikaa, vaivaa ja rahaa.

Laihduttaminen on vahingollista! Tähän päätelmään ovat tulleet monet ravitsemusasiantuntijat, joilla on uutta tietoa ihmisen aineenvaihdunnasta ja terveydestä. Ruoka-asioissa tarvitaan ajattelutavan muutosta. Moni lihoo siksi, että ei syö kylliksi. Näläntunne voi kasvaa kohtuuttomasti, ja silloin aivot vaativat energiatiheää ruokaa, herkkua. Myös kuiduton ateria herättää makeanhimon.

Tunnesyöminen turruttaa – hetkeksi

Meillä on kivikautisten ihmisen fysiikka, joka ei koskaan ole saanut eteensä niin paljon ruokaa niin helpolla. Elin-tarviketeollisuus ajattelee vain rahaa, ei terveyttämme. Mitä addiktoivampaa ruoka on, sitä enemmän teollisuus ja kauppa tienaa.

Ruokaan liittyvien mielihalujen tukahduttaminen johtaa mielihalujen vahvistumiseen. Tunnesyöminen peittää herkästi alleen intuitiivisen syömis- sen, eli syömis- sen silloin kun on nälkä. Lääkkeeksi voi käyttää keskittymistä syömiseensä. Kun syöt, nauti, kun olet kylläinen, lopeta. Pahinta on nipistää terveellisestä syömisestä ja ajaa siten itsensä nälkäisenä energiatiheiden herkkujen pariin.

Anne Lagerstedt

Lähteet:

Viisas vatsa. Kuinka suolisto ja aivot toimivat yhdessä.
Emeran Mayer. Atena.
Aktivoi aineenvaihduntasi.
Anu Marin. Otava.
Vähennä kaloreita ilman dieettiä.
Pertti Mustajoki. Duodecim.
Tavoitteesta tavaksi.
Anu Kangasniemi. Kirjapaja.
Kauneuden myytti.
Naomi Wolf. Kirjayhtymä.

Iloa ja turvaa lapsille, äideille hengähdyshetki

Tampereen NNKY:n yksinhuoltajakahvilassa on mukava, lämmin ilmapiiri, jossa kaikki huomiodaan ja toivotetaan tervetulleeksi. Suuri kiitos siitä kuuluu vapaaehtoisille.

Aitejä autetaan lasten riisumisessa ja pukemisessa. Mukana on vapaaehtoisia, jotka juttuvat äitejä, leikkivät lasten kanssa ja ovat ennen kaikkea syleinä näille pienille. Alkukahvin jälkeen pidetään muskari, jossa mukana ovat kaikki: äidit, lapset ja vapaaehtoiset. Viikoittain on myös eri teemoja; askarrellaan, keskustellaan ajankohtaisista asioista ja joskus äideille on hemmottelua. Juhlitamme kahvilassa joulua ja muita kalenterivuoden juhlia. Puolenpäivän aikaan syömmme yhdessä lounaan, kertoo Itu-toiminnan vastaava **Outi Papunen**.

Valtakunnallisen Vuoden vapaaehtoiset -kilpailun kymmenen kärkeen pääsi viime vuoden lopulla Tampereen NNKY:n yksinhuoltajakahvilassa 10 vuotta vapaaehtoisina toiminut pariskunta **Pertti Vesterinen ja Irma Karjalainen**. He ovat olleet korvaamattomina syleinä, käsinä ja korvina.

Sisältöä eläkepäiviin

Pertti Vesterinen ja Irma Karjalainen muuttivat eläkkeelle jäätyään Helsingistä Tampereelle vuonna 2006. Taakse jäivät Pertin ura talousjohtajana ja Irman ura sihteerinä.

– Olimme kävelyllä keskustassa ja osuimme Koskikeskuksessa eri yhdistysten rekrytointitapahtumaan. Tampereen NNKY oli mukana esittelemässä omaa toimintaansa. Toimitusjohtaja **Pia Nurminen** kertoi meille mm. Itu-toiminnasta ja yksinhuoltajakahvilasta. Hän ehdotti, että tulisimme tutustumaan sinne heti kun toiminta loppukeksästä käynnistyy. Kaikki kuulemamme tuntui mielenkiintoiselta ja päätimme lähteä katsomaan, millaista kahvilan toiminta on, Pertti Vesterinen kertoo.

– Odotimme tuota ensimmäistä torstaita. Vastaanotto kahvilassa oli



KARI SAUVELA

Kymmenen vuotta vapaaehtoisina toiminut pariskunta **Pertti Vesterinen ja Irma Karjalainen** ovat olleet korvaamattomina syleinä, käsinä ja korvina.

Lapset ovat arvokkainta, mitä meillä ylipäättään voi olla.

lämmin. Kun yh-äitejä lapsineen alkoi saapua kahvilaan, siitä leikkiminen ja sylittely lähti käyntiin. Muuta ei tarvittu, tämä vei meidät ”humuun” mukaan. Olemme tehneet tätä vapaaehtoistyötä yhdessä yli 10 vuotta. Se antaa sisältöä elämäämmme. Usein kertaamme kotona päivän tapahtumia.

Aarre sylissäsi

– Olen alusta alkaen lähtenyt mukaan täysin sydämin, kertoo Irma Karjalainen. – Lapset ovat arvokkainta, mitä meillä ylipäättään voi olla. Olen yhtenä aikuisena leikkimässä ja hoivaamassa lapsia. Toivon, että voin osaltani antaa

iloa ja turvaa lapsille sekä äideille pienen hengähdyshetken. Tämä on mukavaa ja antoisaa yhdessä oloa. Lapselta tullut hymy tai halaus kahvilasta lähdeksä kruunaa päivän.

– Vaikka äitinä joskus tuntuisi uuttavalta ja ylitsepääsemättömän vaikealta, et ole silloinkaan yksin, Irma rohkaisee. – Ole rohkea ja pyydä apua, kun sitä tarvitset, apua on nykyisin aina saatavissa.

Hengellisetkin tarpeet huomiodaan

Lapset tarvitsevat aikuisen läheisyyttä, ohjausta ja hoivaa. – Uskon, että lapsi vaistoaa sen, milloin aikuinen on aidosti läsnä. Näin toimien lapselle syntyy tunne, että hänet otetaan huomioon, häntä kuunnellaan ja hänelle tulee turvallinen olo. Jokainen lapsi on oma persoonansa. Lapselle tulee antaa aikaa.

– Kahvilassa meillä on ruokarukoukset, muskarissa laulamme myös hengellisiä lauluja. Juhlapäivät huomiodaan: kerrotaan miksi niitä vietetään ja esitetään piirrosten, tarinoiden ja muun rek-



SASKIA PHOTOGRAPHY

visiitan avulla niin, että lapset pystyvät seuraamaan esitystä ja mielenkiinto säilyy.

– Hengellisiä eväitä annetaan mielestäni sopivasti. Näin kahvilatoiminta palvelee parhaiten kaikkia siellä käyviä äitejä lapsineen, Irma Karjalainen toteaa.

Isähahmo antaa turvaa

Miehiä voi olla hankala houkutella vapaaehtoistyöhön lasten parissa. Pertin mielestä tehtävä on miehelle aivan normaalia elämää.

– Olen aina pitänyt lapsista. Minulla on kolme lasta ja seitsemän lastenlasta. Itussa mukana oleminen antaa paljon elämäniloa. Pienen lapsen hymy ja leikkiminen hänen kanssaan on luonnollista. Lapset oppivat luottamaan. Joskus on tunkua syliin. Neljä lasta sylissä samanaikaisesti on ennätys ja kolme on nukahtanut syliin peräjälkeen. Unettavaa seuraa lapsille, eikä vai, Pertti Vesterinen vitsailee.

Palkitsevaa toimintaa

– Olemme tehneet tahoillamme monenlaista vapaaehtoistyötä jo työelä-

mässä ollessamme. Meille pienet lapset ovat tärkeitä. Heidän antamansa palaute on takuuvarmasti aitoa ja he ovat spontaaneja ilmaisussaan. Lasten kirjas ja avoin katse sekä hymy ja nauru palkitsevat. Se antaa voimaa jaksaa ja jatkaa. Lapset ovat innokkaita oppimaan uutta ja he tulevat helposti leikkeihin mukaan, Pertti toteaa.

– Olemme harrastaneet yhdessä monenlaista: käymme teatterissa, konserteissa, näyttelyissä, luemme kirjoja, olemme opiskelleet espanjaa kansalaisopistossa, käymme päivittäin, jos suinkin mahdollista, 8–10 km kävelylenkillä kauniissa Kaupin maastossa. Meillä on nyt neljä pientä lastenlasta, jotka ovat meille tärkeitä ja joille meiltä täytyy löytää aikaa. Pertti toimii erilaisissa yhdistyksissä ja on mm. taloyhtiömme hallituksen puheenjohtaja, Irma kertoo.

Vapaaehtoistyötä löytyy jokaiselle

Jokaiselle halukkaalle löytyy varmasti omanlainen vapaaehtoistyömuoto. Pienikin apu voi olla merkityksellinen toiselle. Ei tarvitse olla erityistaitoja,

Kahvilassa käy äitejä Tampereelta ja lähikunnista, yleensä 2–3 vuoden ajan, kun lapset ovat pieniä. Kahvilassa äidit voivat verkostoitua ja vaihtaa ajatuksia keskenään sekä nauttia ohjelmasta.

voimme itse kukin käyttää niitä lahjoja mitä olemme saaneet.

– Jokapäiväisessä elämässäkin olisi hyvä muistaa, miten pienellä teolla, hymyllä tai tervehtimisellä voi olla toiselle ihmiselle suuri merkitys. Hetken ehtii aina kuunnella sairasta, iäkistä tai muuten yksin olevaa. Voimme hyvin tuoda elämään iloa, mikä ei maksa mitään ja antaa itselle monin kerroin voimaa, Pertti Vesterinen summaa.

Yksinhuoltajakahvila syntyi syksyllä 2005 Tammerkosken soroptimistien aloitteesta. – Varat kahvilan perustamiseen koottiin järjestämällä konsertti. Itu-töy oli juuri alkanut Tampereella ja ajatus kahvilasta, jossa näiden 12 vuoden aikana on ollut mukana satoja äitejä ja lapsia, sopi hyvin Ituun, kertoo Outi Papunen.

*Outi Papunen
Anne Lagerstedt*

Tietosuoja-asetus tulee, oletko valmis?

Eliisa Lohjan NNKY:ssä* on saanut kuulla uudesta EU-tietosuoja-laista, joka astuu voimaan 25.5.2018. Sitä ennen hänen hoitamansa yhdistyksen on saatava tietoturva-asiat kuntoon.

– Taas tätä byrokratiaa, Eliisa jupisi, mutta muistutti itselleen, että kysymys on sekä yhdistyksen että jäsenten turvallisuudesta. Rikolliset kaikkialla maailmassa kalastavat ihmisten henkilötietoja rikoksiensa työkaluiksi. Esimerkiksi netistä on helppo tilata väärillä henkilötiedoilla tavaraa, pikavippejä, matkoja ja muuta, joiden laskut konna antaa lähettää henkilötietovarkauden uhrille. Myös lasku tiedot vuotaneelle yritykselle tai järjestölle tulee olemaan suuri.

Eliisa ei kuitenkaan pelästy. Tästäkin selvittää. Kuppi kahvia ja juttutuokio parin vapaaehtoisen, Tiinan ja Leenan kanssa auttaa selvittämään mielen.

Kuinka suojaudumme rikollisilta?

– Mikä oikein on henkilötieto? kysyi Tiina mietteläänä.

– Se voi olla nimi, osoite, puhelinnumero, syntymäaika, henkilötunnus, sähköpostiosoite, sormenjälki, valokuva tms. Näitä henkilötietoja voi löytyä listoina paperilla, Excelillä, irrallisilla paperinpaloilla, Facebookissa, kansioissa, tiedostoissa tietokoneella, USB-tikulla jne. Kaikki ne ovat saman arvoisia, Elisa muisteli kuulemaansa.

– No hyvänen aika! puuskahti Leena. Näen joka päivä roskiksessa mainoksia ja lehtiä, joissa on vastaanottajan nimi, osoite ja asiakasnumero. Olen nähnyt jopa pois heitettyjä laskuja. Miten meidän lappusemme ja tiedostomme voisivat olla sen kummempia tietosuojariskejä?



– Siinäpä se. Asiakasnumeroissa ja viivakodeissa, yhdistettynä osoitetietoihin, on paljon hyödyllistä tietoa rikoksentehtäjälle. Siksi EU on nyt tiukkana, etteivät ainakaan yritykset ja yhdistykset hutiloi henkilötietojen kanssa. Ei tämä uusi laki ole. Uutta on se, että yrityksiltä ja yhdistyksiltä vaaditaan sopimuksia ja dokumentointia siitä, miten pidämme huolen, ettei tietoja päädy väärin käsiin. Voihan käydä niin, että USB-tikku putoaa taskusta bussinpenkille tai joku vieras, joka käy tilaisuukssissamme toimitiloissamme, hiippailee toimistoon ja nappaa vaikkapa jäsenluettelon mukaansa, Eliisa selosti.

Miten tiedot hävitetään?

– No mitä listoja meillä sitten on? kysyi Leena, joka uutena tulokkaana ei vielä tunne kaikkia käytäntöjä.

– Meillä on sähköinen jäsenrekisteri Suomen NNKY-liiton hallinnoimana. Liitto on jäsenrekisterin pääkäyttäjä eli rekisterinpitäjä. Minä toiminnanjohtajana, jolla on pääsy tunnuksilla

oman yhdistyksemme osalta jäsenrekisteriin, olen rekisteriasioiden hoitaja. Joillakin paikallisyhdistyksillä on pelkät paperilistat, josta he antavat tiedot liitolle esim. Näkyvä Nainen -lehden postitusta varten.

– Lisäksi meillä on hallituksen jäsenten yhteystietolista, luettelo vapaaehtoisista sekä listoja ilmoittautumisista mm. retkille ja ryhmiin. Kaikista näistä listoista henkilötietoineen meidän on pidettävä tarkkaa huolta. Sitten kun emme listoja enää tarvitse, meidän on hävitettävä ne huolellisesti, esimerkiksi silppuamalla tai polttamalla. Jos paperia on hyvin paljon, voi tilata myös turvalukitun roska-astian, jonka sisälön firma hävittää turvallisesti. Näin tehdään liitossa ja Hotelli Helkassa, Eliisa selosti.

Rekisteröityjen oikeudet

– No hyvä, mitä muuta tässä on vielä tehtävä, kysyi Tiina. – Mistä me tiedämme, kuka näitä asioita kulloinkin hoitaa, onhan meillä vaihtuvuutta ja monia vapaaehtoistyöntekijöitä?

– Juuri siksi meidän on kirjoitettava ylös tarkka kuvaus siitä, mitä henkilötietoja keräämme, miksi, mistä löydämme ne, miten käsittelemme niitä, annammeko niitä toimiston ulkopuolelle ja miten, Eliisa selitti.

– Saamme koota vain asianmukaisista tiedoista, ei mitään ylimääräistä. Rekisteröidyllä on oikeus saada tieto siitä, mitä tietoja hänestä kerätään ja miksi. Hänellä on myös oikeus tulla unohdetuksi, eli poistattaa ihan kaikki tiedot itsestään.

– Sitten pitää miettiä kuinka säilömmme tiedot niin, etteivät ne joutu sivulisten käsiin. Millainen tietoturva meillä on henkilötietoja käsittelevien ihmisten tietokoneissa ja mobiililaitteissa, ke-

Yhdistyksissä on henkilörekistereitä eli kaikenlaisia listoja, luetteloita ja tiedostoja, joissa on henkilötietoja sekä paperilla että tiedostoina ICT-laitteilla. Olemme vastuussa siitä, miten huolellisesti käsittelemme, säilömmme ja hävitämme tietoja.

nellä on oikeus tarkastella ja käsitellä henkilötietoja jne. Eli kirjoitamme koko prosessin paperille. Jos virkamies tulee kysymään, miten asiat meillä on hoidettu, annamme paperin hänelle nähtäväksi. Ei tämä rakettitiedettä ole, hymyilee Eliisa.

Liittoudutaan liiton kanssa

– Tietokonejuttujen kanssa pitää olla tarkkana myös, kun tietokone menee rikki ja se hävitetään. Kaikkein varmin tapa on irrottaa koneesta kovalevy ja polttaa se. Sillä tavoin olen itse varmistanut oman tietoturvasuuteni, Leena sanoi.

– Tuo tapa ei taida olla kovin ilmastoystävällinen, paheksui Tiina.

– Sitten teemme kirjallisen sopimuksen jäsenrekisterin hoitamisesta liiton ja yhdistyksemme kesken. Sopimukseen kirjataan mihin tarkoitukseen

jäsenrekisteri on tarkoitettu, ja jossa liitto määrittää pääkäyttäjäksi eli rekisterinpitäjäksi, ja kukin paikallisyhdistys on jäsenrekisteriasioiden hoitaja. Helppoa!

– Voimme toki sopia liiton kanssa, että he hoitavat meidän jäsenrekisterimme siellä Helsingissä vaikkapa vain väliaikaisesti. Lopuksi teemme teemme kuvauksen rekisterin suojauksesta, Eliisa päätti.

*Riitta Rantilä
Anne Lagerstedt*

Lisätietoja: Henkilötietojen käsittely. EU-tietosuoja-asetuksen vaatimukset. Hanninen, Laine, Rantala, Rusi, Varhela. Kauppakamari 2017.

(*kuvitteellinen paikallisyhdistys ja henkilöt)

Henkilötietojen elinkaari

- Kuka kerää ja käsittelee henkilötietoja?
- Kenen kanssa kerätään ja käsitellään?
- Onko määritelty tietojen säilyttämisaikat?
- Miten henkilötietoja kerätään?
- Miksi henkilötietoja kerätään?
- Mistä henkilötietoja kerätään?
- Miten henkilötietoja käsitellään?
- Miten henkilötietoja säilytetään?
- Miksi henkilötietoja säilytetään?
- Missä nykyisiä henkilö-tietoja säilytetään?
- Missä vanhoja tietoja säilytetään?
- Miten henkilötietoja luovutetaan?
- Miksi henkilötietoja luovutetaan?
- Milloin henkilötiedot poistetaan?
- Miten henkilötiedot tuhotaan?

Behandling av personuppgifter hos KFUK-föreningar

Vi i förbundet tar emot registreringar för Naiset tunturissa veckan. Det händer inte i sig själv. Vem tar hand om det, vil-

ken information behöver vi, var hittar vi den, vilken information Kristian, kocken på Tunturikeimiö, behöver från deltagarna och hur får han den.

När vi anordnar evenemang eller möten som vi ber om registreringar kommer vi att hantera personlig information. Eller när en ny medlem vill ansluta sig till vår förening kommer vi att inkludera hennes personuppgifter i KFUK medlemsregister eller, när en medlem tillkännager en adressändring, handlar det om hantering av personuppgifter.

Och vad gör vi till deltagarlistan efter händelsens slut? Om vi destruerar det, hur och när ska vi göra det? Ska vi flytta den framåt? Vem i våra föreningar hanterar personlig information? Hur och med vilket medel? Vid behandling av personuppgifter är den sekundära saken om vi använder en penna och papper och mappar eller hanterar vi allt elektroniskt.

Deadline den 25 maj

Under våren kommer vi att fokusera på behandling av personuppgifter och skydd av våra data vid KFUK:s regionala möten i februari. EU:s dataskyddsförordning träder i kraft den 25 maj, och då kommer vi gemensamt att konsolidera KFUK:s personuppgifter. Det krävs bara en paus för ett ögonblick för att stoppa och spela in saker. Om vi har något att förändra, kommer vi att göra det.

I alla EU-länder gäller sekretesspolycyn för en förordning som innehåller bestämmelser om insamling, lagring och användning av personuppgifter.

Hur förbereder vi oss?

Syftet med dataskyddsförordningen är att förhindra att personuppgifter kommer i fela händer. Stölden av personuppgifter är ett allvarligt hot mot oss överallt. Kriminella kan samla namn och adressinformation samt vår personbeteckning och använda dem i bedrägligt syfte. Räkningen sänds till oss.

För att förbereda oss ska vi betrakta på följande frågor när det gäller personuppgifter:

Hur samlar vi in dem?

Hur håller vi dem?

Hur överför vi dem?

Hur förstör vi dem?

Vem hanterar dem?

Svar och motiveringar registreras i ovan nämnda åtgärder och lagras tillsammans med medlemsregistret.

Avtalen

Därefter gör vi ett skriftligt avtal om förvaltningen av medlemsregistret mellan förbundet och den lokala föreningen. De frågor som rör kontraktet omfattar:

För vilket ändamål är medlemsregistret avsett.

Den ansvariga administratören av föreningen, det vill säga regulatören.

Om en lokal förening vill ge sitt medlemsregister till förbundet, till exempel tillfälligt, så kommer vi överens om hur vi hanterar. Slutligen görs en beskrivning av registrets säkerhet.

Rätt till information

Behandling av personuppgifter krävs för att vara transparent. Registraren är därför skyldig att lämna information om behandling och bearbetning av dina personuppgifter både och i insamlingen och behandling. Du har rätt att få information om den registeransvarige, syftet med behandlingen av personuppgifter, regelbundet informationsutbyte och användningen av den registrerades rättigheter vid behandling av personuppgifter.

Alla har rätt att få information också från registret, som måste sammanställas från alla personliga register. Det visar bland annat styrelsens namn och vilken information som samlas in och används för registret. Registraren kan också innehålla en rubrik om den registrerades rättigheter.

Du har rätt att få sekretesspolicy för din visning som regel på registratörens kontor. Om registret är online måste registreringsbeviset vara online.

Register över personregistret

Beskrivningen ska innehålla namn och kontaktuppgifter för den registeransvarige och i förekommande fall hans representant, syftet med och beskrivningen av behandlingen av personuppgifter samt en beskrivning av den registrerade grupp eller grupper av den registrerade och relaterade data eller datagrupper. Dessutom redovisar rapporten uppgifter som regelbundet överförs och överföringar av data utanför EU / EES. Slutligen utarbetas en beskrivning av principerna för skydd av registret.

Riitta Rantilä

Översyn av översättningen
Monika E. Pensar

Livscykel av personuppgifter

- Vem samlar och behandlar personuppgifter?
- Med vem samlas in och hanteras personuppgifter?
- Har data lagringstider definierats?
- Hur samlar jag in personuppgifter?
- Varför samlas personuppgifter?
- Var samlas personuppgifter?
- Hur behandlas personuppgifter?
- Hur förvarar jag personuppgifter?
- Varför lagras personuppgifter?
- Var lagras aktuella personuppgifter?
- Var lagras gamla data?
- Hur skickar jag personuppgifter?
- Varför presenteras personlig information?
- När kommer personuppgifter att raderas?
- Hur tar jag bort personuppgifter?

NAISET TUNTURISSA

26.8.–1.9.2018



*Tule kokemaan erämaaluonnon rauhaa ja yhdessäolon iloa.
Kohteinaamme ovat Keimiötunturin huikaisevan kauniit maastot
ja legendaarinen Tunturikeimio, joka tarjoaa kodikkaan majoituksen upeassa
ympäristössä Pallas-Yllästunturin kansallispuiston läheisyydessä.
Erilaisiin vaelluksiin on mahdollista osallistua kunnon ja innon mukaan.
Ohjelmassa myös kulttuuria, hartautta, laulua, leikkiä ja letunpaistoa.*

Sunnuntai 26.8.

Saapumiset
17 Päivällinen
Saunat, tutustumisilta ja iltalaulu

Maanantai 27.8.

8–9 Aamupala ja eväiden teko
Aamun sana
10 Lähtö Ylläksen suuntaan,
reitit rivakkoille ja köpsäköille
17 Päivällinen
Saunat, iltahartaus ja iltapala

Tiistai 28.8.

8–9 Aamupala ja päivän eväät
Aamun sana
10 Lähtö bussilla Kittilään, Kaukosen
kylään ja Särestöniemi-museoon,
www.sarestoniemimuseo.com
18 Paluu
Päivällinen
Saunat, iltahartaus ja iltapala

Keskiviikko 29.8.

8–9 Aamupala
Aamun sana
Tunturikeimion perinteiset talkoot
– leivomme karjalanpiirakoita ja
kampanisuja
Keittolounas
Saunat ja päivällinen
19 Perinteinen kyläilta
Tunturikeimiöllä

Torstai 30.8.

Hiljainen aamupäivä
8–9 Aamupala ja päivän eväät
Aamun sana
10 Lähtö Oloksen vaellusreiteille
14 Saunat
17 Päivällinen
Lettu- ja lauluilta kodassa



Perjantai 31.8.

8–9 Aamupala ja päivän eväät
9 Ortodoksinen aamupalvelus,
opetustuokio ja tutustuminen
musiikkiperinteeseen
– Isä Rauno Pietarinen ja kanttori
Anneli Pietarinen
Vaellus Keimiötunturille
17 Päivällinen
18 Akatistos luomakunnalle



Lauantai 1.9.

8–9 Aamupala
Luomakunnan rukouspäivän
aamuhartaus
Näkemiin Tunturikeimio!

Osanottomaksut

- NNNKY:n ja SEN:n naisverkoston jäsenille 330 €
- (ei-jäsenille: 375 €).

Sisältää täysihoidon majoituksi-
neen, retken Kittilän Särestöniemi-
museoon. Muut kuljetukset (Ylläs,
Olos) kohtuullisella omakustannus-
hinnalla.

Majoitus on jaetussa kahden tai
useamman hengen huoneessa.

Matkustaminen Tunturikeimiölle:

- Yöjuna Rovaniemelle, josta bussi
Tunturikeimion tienhaaraan.
- Lento Kittilään, josta lentokenttä-
taksi (bussilipun hinnalla)
Tunturikeimion pihaan.

Lisätiedot esim. tarvittavista
retkivarusteista lähempänä
tapahtumaa.

Ilmoittautuminen

6.8. mennessä:
leila.variola@ywca.fi
puh. (09) 434 2290.

Lisätietoja

riitta.rantila@ywca.fi tai
050 588 6832.

Lämpimästi tervetuloa!
Suomen NNNKY-liitto

IKIOMA-ohjaajien koulutus Lahdessa

Maaliskuussa järjestetään Lahdessa Etelä-Suomen vapaaehtoisille ohjaajakoulutus. Viikonloppukoulutuksessa perehdytään pienille näkö- ja monivammaisille lapsille suunnitellun kosketeltavan IKIOMA ensikirjan* tekemiseen ja vapaaehtoisten ohjaamiseen.

IKIOMA ensikirja on nelisivuinen kirja, jonka kuvitukselle ja materiaaleille on tarkoin määritetyt ohjeet. Vapaaehtoiset tekijät ovat eri puolilla Suomea valmistaneet tähän mennessä kirjoja runsaat sata ja noin 40 perhettä on jo saanut oman kirjansa. Koulutuksella taataan tasokas vapaaehtoisten ohjaaminen.

Ohjaajakurssilla IKIOMA ensikirja idean äiti ja koordinaattori oululainen **Vuokko Keränen** kertoo pienen lapsen koskettelukirjasta ja sen merkityksestä näkö- ja monivammaiselle lapselle. Kurssilla myös valmistetaan IKIOMA ensikirjan sivuja.



IKIOMA ensikirja® on nelisivuinen koskettelukirja pienille näkö- ja monivammaisille lapsille. Tule mukaan opiskelemaan ohjaajaksi kirjojen tekijäryhmille.

Viikonloppukoulutus pidetään Lahden Cumulus-hotellissa lauantaina 10.3. klo 10–20 ja sunnuntaina 11.3. klo 9–18. Se on maksuton ja siihen sisältyy myös ruokailut ja majoitus, matkakustannuksiin on mahdollista saada avustusta. Osallistujilta edellytetään yhden IKIOMA-ryhmän perus-

tamista omalla paikkakunnallaan. IKIOMA-hanketta koordinoi Oulun NNNKY. Lahden koulutuksen rahoittaa LCLahti/Vesijärvi.

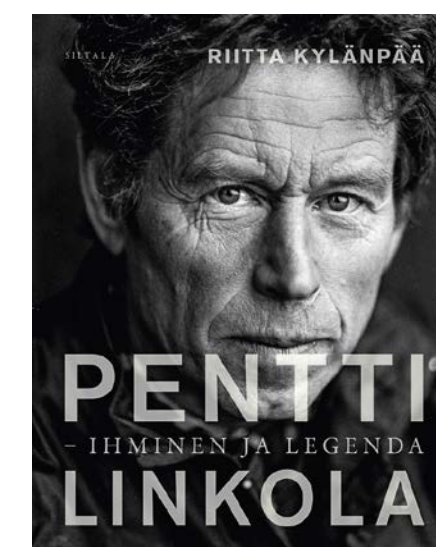
Koulutukseen mahtuu kymmenen osallistujaa. Ilmoittautuminen ja lisätiedot vuokko@touchtale.com tai p. 0400 726178.

Enää kirkko välittää ihmisestä

Riitta Kylänpää on koonnut ansiokkaasti yksiin kansiin yhden ihmisen lähes koko elämän. Kirja etenee kronologisesti **Pentti Linkolan** lapsuudesta kohti vanhuutta ja perustuu lukuisiin Linkolan ja muiden haastatteluihin sekä Linkolan kirjoituksiin. Lähteenä on käytetty myös Linkolasta kirjoitettuja teoksia.

Kokonainen ihminen ja hänen koko elämänsä ei kuitenkaan ole mahdollistavissa parhaimmankaan kirjan kansiin. Kirjasta huokuu Kylänpään syvä kunnioitus ja arvostus Linkolaa kohtaan. Objektiivista historiikkia hän ei ole tavoitellut. Kirja on kuitenkin äärimmäisen rehellinen ja antaa tilaa myös niille, jotka ovat julkisesti arvostelleet Linkolaa mm. fasismista.

Pentti Linkola on toisinajattelija. Kun muut eroavat kirkosta, hän liittyi vanhoilla päivillään takaisin kirkkoon, josta oli ylioppilasvuonnaan eronnut. Hänen mielestään kirkko on enää ai-



noa, joka oikeasti välittää ihmisestä.

Linkola on käyttänyt ympäristönsä sijaan sanaa luomakunta, koska se on äänteellisesti kauniimpi. Luomakunta korostaa kohtalonyhteyttä muuhun elonkehään. Linkolalle maapallon eläinten ja kasvien eloyhteisön varjele-

minen on ihmisen tärkein tehtävä. Hän suree, ettei koskemattomia erämaita enää ole.

Pentti Linkolan voimakkaan yhteiskunnallisen vaikuttamisen aika oli 1980-luvulla, jolloin hänen puheensa saivat laajalti huomiota valtamediassa. Vihreässä liikkeessä hän jäi kuitenkin yksin – Linkolan eloonjäämisoppi tyrmättiin parlamentaariseen valtaan nousussa olevassa liikkeessä.

Linkolan merkittävä elämäntyö luonnon puolestapuhujana kilpistyy hänen perustamaansa Luonnonperintösäätiöön. Säätiö ottaa vastaan lahjoituksia yksityisiltä ja käyttää ne vanhojen luonnontilaisten metsien osuuteen.

Riitta Kylänpään kirja on arvokas kulttuuriteko, kunnianosoitus Linkolalle ja Tietokirjallisuuden Finlandia-palkintonsa ansainnut.

Leena Vilkkä

Pentti Linkola – ihminen ja legenda,
Riitta Kylänpää, Siltala 2017

Tiedot NNKY-palstalle: Näkyvä Nainen 2/2018 to 8.3. mennessä osoitteeseen anne.lagerstedt@ywca.fi, kiitos. Kaikkien yhdistysten tiedot tervetulleita. Tiedot pyydetään toimittamaan mahdollisimman ytimekkäästi ilmaistuna. Toimitus varaa oikeuden lyhentää tekstiä.

ETELÄ-POHJANMAAN NNKY

➔ **Juurikuja 5**
60510 Hyllykallio
pj. Pirkko Takala, p. 050 401 4565
pirkko.takala@netikka.fi
ep.nnky@gmail.com

HELSINGFORS KFUK

➔ **Arkadiagatan 33 A 13**
00100 Helsingfors
www.helsingforskfuk.fi
pj. Christina Elving-Andersén
040 545 0409
christina.elving@live.fi

HELSINGIN NNKY

➔ **Mechelininkatu 15 A 8**
00100 Helsinki
p. 044 5944528
hnnky@hnnky.fi, www.hnnky.fi
pj. Katri Jussila
tj. Leena Vilkkä
[Facebook Helsingin NNKY](https://www.facebook.com/HelsinginNNKY)

KEVÄTKOKOUS to 22.3. klo 18.30, Mechelininkatu 15 A 8. Kokouksen alussa klo 18 **synttärilakkukahvit** alkuvuodesta ja keväällä syntyneille jäsenille.

VOUSAAREN TYTÖT

Avoimet olohuoneet Rastilassa ti klo 14–17 (4.–6.-lk tytöt) ja ke klo 15–18 (7.–9.-lk tytöt).
Avartti-ryhmät (14–18-v.): uusia juttuja keskiviikon avoimen olohuoneen yhteydessä.
Pilotti -6.–7.-lk. tytöille, jotka toivovat uusia kavereita, erilaisia harrastuksia ja mielekästä tekemistä, to klo 15–18.

HARRASTEKERHOT

Tytöt ja pojat tervetulleita! Kerhoihin ilm. harrastushaku.fi -sivustolla, hakusanaksi kerhon nimi.
TIISTAISIN

Liikuntakerho 3.–6.-luokkalaisten, klo 14–16 Meri-Rastilan nuorisotalo. Maksuton, ei ennakkoilmi.
Kokkikerho 3.–6.-lk., klo 17–19 Meri-Rastilan nuorisotalo, 25 €/kausi.
Pulla- & puuhakerho 1.–3.-lk., klo 15–17 Malmin nuorisotalo, 25 €/kausi.
Pulla- & puuhakerho 4.–5.-lk., klo

17–19 Malmin nuorisotalo, 25 €/kausi.
KESKIVIIKKOISIN
Kokkikerho 3.–6.-lk., klo 16–18 Kallahden nuorisotalo, 25 €/kausi.
TORSTAISIN
Taide- ja välipalakerho 3.–6.-lk., klo 16–18 Kallahden nuorisotalo, 25 €/kausi.
Luomakuntakerho 3.–6.-lk., klo 17–19 Viikin nuorisotalo, 25 €/kausi.

ILOA LUONNOSTA JA ELÄIMISTÄ

-luomakuntaleirit 9–12-v. tytöille. Lisätiet. toiminnanohjaaja.
Päiväleirit 4.–8.6. ja 18.–21.6. klo 9–15, Töölön tyttöjen tupa.
Yöleirit 11.–15.6. ja 9.–13.7. Östersundomin leirikeskus.
Yöleiri 30.7.–1.8. Vartiosaari.
Ilm.: harrastushaku.fi -sivustolla, hakusanalla luomakuntaleiri.
Leirinoahjaajien koulutus 11.–12.5. Uutelan kämpä, Lisätiet. ja ilm. koulutukseen (max 8 hlöä) toiminnanjohtajalle.

VOIMASISKOT -ryhmät ti-iltaisin: Töölön Tyttöjen Tuvalla venäjänkielisten maahanmuuttajanaisten ryhmä, ohj. Anna Kajava, annushka.kajava@gmail.com.
Vartiokylän kirkolla, ohj. Paula Enckell.
Vantaalla Myyrmäen kirkon monitoimitilassa, ohj. Anne-Marja Isoaho.
Ryhtyisitkö Voimasiskot -ryhmän ohjaajaksi? Ota yhteys toiminnanjohtajaan.

Kirjapiireillä
Suomi takaisin
lukijakansaksi!

KAMALAT ÄIDIT® -vertaisryhmä joka toinen ma klo 17.30–19.00 Helsingin NNKY:ssä ja parittomilla viikoilla to Rastilassa. Kyselyt ja ilm. toiminnanjohtajalle.

NUORTEN NAISTEN KIRJAPIIRI, noin 18–35-v. naisille kerran kk. Ohj. Veera Lupunen.

MUSIIKKILEIKKITOIMINTA Mikael Agricolan kirkko, Tehtaankatu 23. Keskiviikkoisin *ryhmä 1*: vauva + vanhempi klo 15.00–15.30; *ryhmä 2*:

1–2-v. + vanhempi 15.45–16.15, *ryhmä 3*: 3–4-v. (vanhempi voi olla mukana) 16.30–17.00, *ryhmä 4*: 4–5-v. 17.15–17.45.
Hinta 110 €/lukukausi. Ilm. kotisivun lomakkeella.

TULE VAPAAEHTOISEKSI:

Ehtisitkö silloin tällöin toimiston avuksi tai emännäksi tilaisuuksiin, vapaaehtoishajaajaksi tyttöjen ryhmään ja leireille tai ryhtyisitkö ryhmänohjaajaksi? Kysy lisää toiminnanjohtajalta, räätälöidään sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä kiinnostukseksi mukaan.

HÄMEENLINNAN NNKY

➔ **Saaristenkatu 19 B**
13100 Hämeenlinna
pj. Irja Appelroth
p. 050 60 825
irja.appelroth@gmail.com

IMATRAN NNKY

➔ **pj. Auli Piiparinen**
p. 050 411 8177

JOENSUUN NNKY

➔ **Malminkatu 2**
80100 Joensuu
nnky.joensuu@kolumbus.fi
050 387 8950

Room Box -askartelukerho ma klo 16–19. Marina Mustametsä.
Voimasiskot-ryhmä ti klo 17 NNKY:llä.
Monikulttuurinen Mimmejä maailmalta -kerho.
Tied.nnkyjoensuu@kolumbus.fi ja FB.

JYVÄSKYLÄN NNKY

➔ **Puistotori 4**
40100 Jyväskylä
Tanja Nieminen
p. 040 740 4472 (ma ja to 9–12)
jklnnky@elisanet.fi
Ajantasaiset lisätiedot ohjelmasta verkkosivuilta. Kysy lisätietoja toiminnanohjaajalta, ellei toisin mainita.

AIKUISTEN TOIMINTARYHMÄT

Avoim kohtaamispaikka aamiaisiin ti klo 9–11, ohjelmallinen aamiaisen (5 €) viikoittain.
Leidién leffatreffit.
Kirjapiiri I joka kuun 2. ma klo 13, ohj. Mirja Knuuttila ja Sirkka Ruokoski.
Kirjapiiri II joka kuun 1. ti klo 13, ohj. Pirjo-Liisa Sillgren
Exodus-raamattupiiri kerran kk to klo 14, Heidi Watia.
Latinapiiri joka kuun toinen ti

klo 13, ohj. Pirkko Sintonen. 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.
Laku-ryhmä *Lauantain toivotut levyt* -ohjelman hengessä joka kuun 1. pe 2.3., 6.4. ja 4.5. klo 13.
NUORET AIKUISET
Nuorten aikuisten lauluryhmä
Jännät Harjoitukset vähintään joka toinen ti klo 18.15.
Ännälän Äx-naiset.

LAPSET JA NUORET
Musiikkileikkikouluryhmät ke, 50 € lukukausi
Pianotunnit ma ja ti-iltapäivisin, syyslukukausi alk. 80 €
Partiollipukunta Harjun partiotytöt Lisätietoja ryhmistä: Sanna Kallio, 040 706 8768, kallionsanna@gmail.com

KESKI-UUDENMAAN NNKY

➔ **pj. Anna Liisa Karjalainen**
p. 040 759 8909
alkarjalainen@gmail.com

Englannin keskusteluryhmä Tiedustelut liisa.hynynen@pp.inet.fi.
ITU-työn puhelinpäivystys ma ja to klo 16–20, p. 040 518 8783.

KOTKA KFUK

➔ **pj. Liisa Toikka**
045 673 1949
liisa.toikka@pp1.inet.fi

KOTKAN SEUDUN NNKY

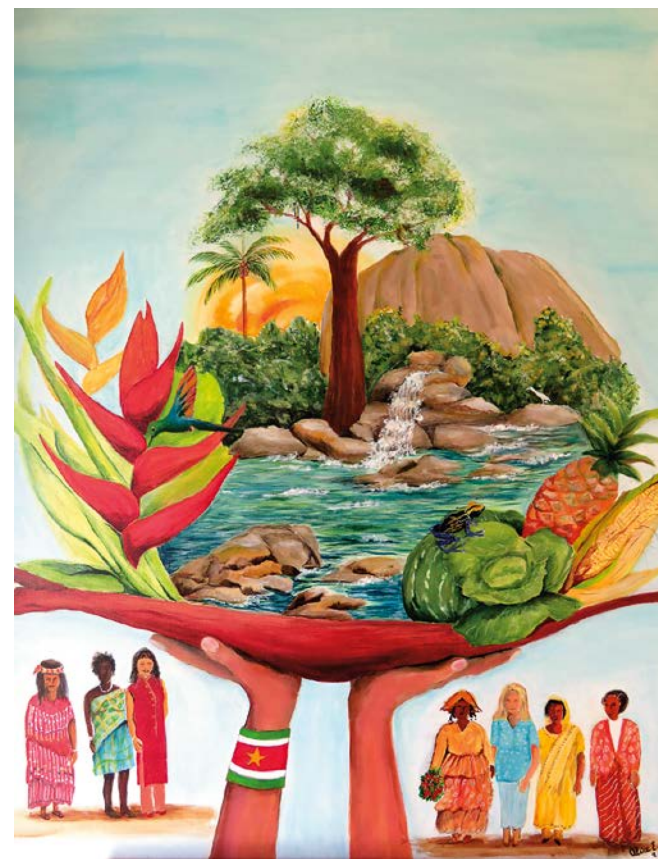
➔ **pj. Taru Kainlauri**
p. 040 708 4091
taru.kainlauri@luukku.com

KUOPION NNKY

➔ **toimisto@knnky.fi**
www.knnky.fi
p. 044 772 1928, Helena Kesonen
pj. Marja-Leena Konttinen
mlkonttinen@knnky.fi
Toimisto avoinna ma–to klo 11–14
muina aikoina pj. 050 542 7561
Toiminta keskittyy Vuorikatu 22 tiloihin

Voimasiskot™-ryhmät, kysy lisää.

Lähetyspiiri to.
Gospel-lattarit ti.
Tiilkukilta ti klo 16.
Käsityöpiiri kerran kuussa.
Matkakumppanuus ke klo 13.
ITU-ryhmät to klo 17
Sananjumalanpalv./SLEY to 22.2. klo 18
Maahanmuuttajien käsityökerho 24.2. la klo 13.
Kirjallisuuskahvila su 25.2. klo 14



“Jumala loi kaiken hyväksi” Maailman rukouspäivä 2.3.2018

Tämän vuoden MRP-hartauden ovat laatineet Surinamen MRP-toimikunnan naiset. Teemana on “Jumala loi kaiken hyväksi”, jossa aiheina ovat oikeudenmukaisuus ja luomakunnan kunnioittaminen.

Maailman rukouspäivä on kaikille avoin tilaisuus, joka sisältää hartauden, yhteislaulua, kuvia ja kerrontaa maailmalta sekä kahvitarjoilun. Järjestäjinä naisia eri kirkkokunnista.

Tämän vuoden keräystuotto ohjataan Suomen Metodistikirkon osoittamalle kohteelle, joka on kristillinen alakoulu Intian Chennaiissa (ent. Madras). Koulussa on esikoulu ja luokat 1–5. Keräyksen tuotolla ostetaan mm. lapsille koulukirjat seuraavaa lukuvuotta varten. Koulun toiminnasta vastaa paikallinen Bethel Mission -järjestö.

Pääkaupunkiseudun Maailman rukouspäivän hartaus järjestetään 2.3. klo 12 Helsingin Ev.lut. Tuomiokirkkoseurakunnan seurakuntasalissa, Bulevardi 16b, 2.kerros.

Tampereen Maailman rukouspäivän ilta järjestetään pe 2.3. klo 18, Puistosali.

Tervetuloa myös muiden paikkakuntien järjestämiin tilaisuuksiin!

Ehdit vielä järjestämään paikkakunnallesi oman Maailman rukouspäivä -tilaisuuden. Tilaisuuden järjestämiseen tarvittava aineisto 2018 löytyy liitteinä sivulta <https://www.ywca.fi/00010707-maailman-rukouspaiva>.

Kamalat äidit® Ma 26.2. klo 18.
Kahvila Wirwoitus eri päivinä.
Tarkemmat tiedot netistä ja toimitolta.

LAHDEN NNKY

➔ **Vapaudenkatu 8, 15110 Lahti**
ywca@phnet.fi
www.lahdennnky.com
pj. Krista Karjalainen
p. ilt. 050 596 9645
Toimisto avoinna markkina-keskiviikkoisin klo 9–13 sekä to klo 16–18.
Puhelinpäiv. 050 545 3038 ja klo 15 jälkeen 050 596 9645.

Markkinakahvila 7.3. klo 8–13 joka kk 1. ke. klo 8–13.
NNKY ry & Horizontelatino tanssit 2.3., 23.3., 13.4. ja 4.5. klo 17–17.40.
Naistenpäivä 8.3.
Kevätkokous 22.3.

LAPIN NNKY

➔ **pj. Ella Paksuniemi**
040 734 9226
ellapaksuniemi@gmail.com

MIKKELIN NNKY

➔ **pj. Leena Parkkonen**
puh. 015 336 308
gsm 050 526 8536
leena.parkkonen@luukku.com

Vuosikokous ti 27.2. srk-keskuksen yläsalin klo 16.30. Mukana Suomen NNKY-liiton järjestösihteeri Riitta Rantila.
Ylös Jerusalemiin -tapahtuma Ristiinassa 25.3. Ilm. Hilveliisa Ukkonen 040 0143 241 tai Eeva Aalto 050 369 2830.

Kevään hetkiä -jäsenillat ti 20.3., to 19.4., ja to 17.5. klo 16.30.

Jäsenmatka Amsterdamiin 4.–7.4.2018 (täynnä, voit kysyä lisäpaikkoja Leena Parkkoselta).

Terveisiä Amsterdamista -jäsenilta to 17.4.

Jäsenmatka Vääkseen ja Urajärven kartanoon 9.6., Leena Parkkonen.

MÄNTYHARJUN NNKY

➔ **pj. Auli Jokinen**
p. 040 513 9857

OULUN NNKY

➔ **Asemakatu 15**
Käyntiosoite: Isokatu 15
90100 Oulu
nnky.oulu@co.inet.fi
Toiminnanohjaaja 040 751 4480



www.facebook.com/OulunNNKY
www.ywca.fi → Oulun NNKY
www.kamalataidit.fi

Käsityökahvila ma ja ke klo 12–15.
Piirustus- ja akvarellikurssi ti klo 18. Kysy vapaista paikoista.

Monikulttuurinen naisten kerho to klo 14–16.

Kirppis ke ja to klo 16–18, Asemakatu 15.

Taizé-henkinen rukoushetki su klo 18 Keskustan srk-talossa.

IKIOMA ensikirjatalokoot 24.2., 24.3., 14.4. ja 5.5. klo 12–17. Kaikille riittää tekemistä, kaikki osaavat!

Käsityötarvikkeiden kirppis la 3.3. klo 11–14. Edullisesti kankaita, lankoja, nappeja yms.

Palmusunnuntain rukous su 25.3. klo 17, Isokatu 17.

Yhdistyksen kevätkokous ma 26.3. klo 18 Oulun NNKY:llä, Isokatu 15.

Asiakasilta Oulun Finlayson-mymälässä ke 18.4. klo 18, kauppa-keskus Valkean 2. krs. Ilm. 13.4. menn. nnky.oulu@co.inet.fi tai 040 751 4480.

Sima- ja munkkimyyjät ma 30.4. klo 11–14.

Naiset yhdessä – vierailut Oulun Ensi- ja turvakodilla noin kerran kuukaudessa. Kysy lisää 040 751 4480.

Qigong-aikeiskurssi Voimantapainnassa, Heinätorinkatu 11–13 D. ma klo 18–19. Maksu 50 €. Ilm. nnky.oulu@co.inet.fi tai 040 751 4480. Qigong on kehon, mielen ja hengen hyvinvointia edistävää liikuntaa, joka sopii kaikille. Ohj. Judy Song.

ITU-tukea kriisiraskaustilanteeseen puh. 044 792 2229. Mahd. myös hlökoht. tapaamiseen.

Tilaisuuksista tietoa myös Isokatu 15:n toimistolla ma–ke klo 9–15, to klo 10–17, pe suljettu.

PIRKKALAN NNKY

➔ **pj. Tuula Talikainen**
p. 040 063 6524

PORIN NNKY

➔ **pj. Niina Mannila**
044 575 0994
niina.mannila@gmail.com

Katso myös: www.ywca.fi → Paikallinen toiminta

SAVONLINNAN NNKY

➔ **Linnankatu 22 A**
57130 Savonlinna
pj. **Ulla Juuti**
p. 044 322 9371
ulla.juuti@suursaimaa.com

Itu-työ Keskusteluapua yllätysraskautilanteessa ja raskaudenkeskeytyksen jälkeen. Maksuton raskaudesta. **Neuvontapiste** ma klo 15.30–18 Savonlinnan NNKY:n toimistolla, Linnankatu 22 A. **Puhelinpäivystys** 044 349 53474 ma klo 15–20, itusavonlinna@gmail.com, www.ituprojekti.net.

SYSMÄN NNKY

➔ pj. **Virva Hokkanen**
p. 040 735 3242
virva.hokkanen@phnet.fi

TAMPEREEN NNKY

➔ **Hämeenpuisto 14 F**
33210 Tampere
p. (03) 254 4000,
tnnky@tnnky.fi
Siskonlikka,
Satakunnankatu 31 B
GL-Salonki,
Satakunnankatu 28 B

TILAISUUDET

Maailman rukouspäivän ilta pe 2.3. klo 18, Puistosali. Järj. Tampereen ekumeeninen työryhmä.

Meitä kantaa Jumala -naistentilaisuudet klo 14.00, Kalevan srk-sali, Liisanpuisto 1. la 10.3. Kat. Nikali ja la 21.4. Pia-Maria Turunen.

Aarrekartta - luo unelmasi todeksi ® la 10.3. klo 15–18, Puistosali. Hinta 35 e (NNKY:n jäsenille 20 e). Vetäjänä terapeutti, aarrekarttaohjaaja Päivi Niemi. Tied. ja ilm. paivi.niemi@tnnky.fi.

Naisten kahvit ti klo 14, NNKY:llä 13.3. ja 10.4., Teemana vieraan kulttuurin haasteita, Leena-Kaarina Nylund.

Maailman NNKY-päivän keväinen sauvakävely ti 24.4. klo 10. Lähtö Aleksanterin kirkon suihkulähteeltä. Yhdistys tarjoaa munkkikahvit Pyyntikinin näkötorin kahvilassa. Ilm. 17.4. mennessä: marjatta.muilu@tnnky.fi, p. 050 307 4074.

TOIMINTARYHMÄT

Kansainvälinen naisten olohuone, ke klo 10–12, Siskolikan kahvila, Marjatta Muilu.

Kulttuuri- ja keskusteluryhmä ke klo 14, Pelipuiston srk-koti, Hervanta.

Kulttuuri- ja keskusteluryhmä to klo 15–17, Siskolikka, Marjatta Muilu.

ITU – NEUVONTATYÖ

Valtakunnallinen Itu-päivystyspuhelin vaikeassa raskautilanteessa oleville ma–pe klo 9–21, p. 050 401 5567. Tampere: p. 040 832 9001.

Neuvontapiste Itu, keskusteluapua ja ilmaisia raskaustestejä, ti klo 12–16 ja to klo 12–18, Hämeenpuisto 14 F, 3. krs., p. 040 832 9001, itu@tnnky.fi.
Armahdettu ja vapautettu -vertaistukiviikonloppu abortin läpikäyneille 23.–25.2. Siskolikka.

Vertaistukiryhmä abortin läpikäyneille alkaa 21.3. Tampereella.
Kutsuttu välittämään -koulutus yllätysraskautilanteessa olevan kohtaamiseen 6.–8.4. Siskolikka. Tied. ja ilm.: Outi Papunen p. 040 832 9001.

TOIMINTAA ÄIDEILLE JA LAPSIILLE
Siskolikan kahvilassa
Avoimet ryhmät
Perhekahvila ma klo 10–13.
Avoim Iltaryhmä ke klo 17–19.
Avoim kahvila yksinhuoltajille tai muuten yksin lapsensa kanssa oleville to klo 10–13, Outi Papunen.
Masu-kahvila Tampereen kaupungin kanssa.
Lisätietoja ryhmistä Marjo Saarinen p. 044 784 2377 tai Kaisa Koponen p. 044 774 0001.

ÄIDIKEPÄLVELU
Kotivähennyskelpoista lastenhoitoapua tilapäiseen tarpeeseen
Äidikevälitys ma–pe klo 8–11, p. 040 586 5045

SOFIAN PYSÄKKI, SUOMEN KIELEN JA KULTTUURIN RYHMÄT
Satakunnankatu 31 C, 3. krs., hitaasti etenevät ryhmät, kouluttajina Eija Kepsu ja Jaana Oikari.
Aamupäiväryhmä ma–pe klo 9–11.45, **iltapäiväryhmä** ma–pe klo 12.15–15.
Puhelinaika p. 050 995 7696 ma–pe klo 10–10.30 ja 11.45–12.15 Tied. muina aikoina: eija.kepsu@tnnky.fi.

LIIKUNTAA

Lentopallo to klo 9.30, NMKY:n sali, Heli Mäenpää.
Gospel-lattarit™ Ma klo 17.30 (75 min.) Härmälän srk-sali, Talvitie 26, Mari Vuorisalmi ja Tuikka Närhi. Ti klo 18, Epilän srk-talo, Suurmäenkatu 5, Asta Lehtimäki.

Ke klo 17.30, Härmälän srk-sali, Talvitie 26, Tuikka Närhi ja Asta Lehtimäki.
To klo 18.30, Vuorentaustan srk-koti, Mastontie 27, Ylöjärvi, Mervi Perkiö-Kuosmanen ja Riikka Salo.
Gospel-lattarit™ **Special**, Ma klo 10, Dame Clave tanssikoulu, Satakunnankatu 29, Asta Lehtimäki.

2018 Suomen NNKY-liiton kalenteri

Tervetuloa mukaan NNKY:n toimintaan! Kalenteri sisältää Suomen NNKY-liiton ja yhteistyökumppaneiden järjestämiä tapahtumia, tilaisuuksia ja teemaviikkoja. Kalenteriin voi tulla muutoksia.

Tapahtumia ja tilaisuuksia:

- NNKY:n aluetapaamiset helmimaaliskuussa (pohjoinen, eteläinen, läntinen, itäinen)
- NNKY:n työntekijäpäivä **12.4.2018** Helsingissä
- Maailman NNKY-päivän brunssi **24.4.** Helsingissä
- Naiset tunturissa Tunturikeimiöllä **26.8.–1.9.**
- NNKY:n järjestöpäivät **6.–7.10.2018** Jyväskylässä
- Tuomasmessu **14.10.** Helsingissä
- Liiton kokous **24.11.2018** Helsingissä

Teemapäiviä ja -viikkoja:

- Maailman rukouspäivä **2.3.**
- Kansainvälinen naistenpäivä **8.3.**
- Rasismen vastainen päivä **21.3.**
- Maailman NNKY-päivä **24.4.**
- Kansainvälinen nuorison päivä **12.8.**
- Kansainvälinen vanhusten päivä **1.10.**
- Kansainvälinen tyttöjen päivä **11.10.**
- Ekumeeninen vastuuviikko
- Valoa, ei väkivaltaa & kansainvälinen päivä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi **25.11.**
- NNKY:n Unelmanpäivä **2.12.**
- Kansainvälinen vapaaehtoistoiminnan päivä **5.12.**

Ti klo 17.00, **Ihanasti ikääntyneet**, Epilän srk-talo, Suurmäenkatu 5. Maarit Saarela.
Tied.: Maarit Saarela, p. 050 995 7697.

PARTIOLIPPUKUNTA TAMPEREEN LOKIT RY

Pamaus-partiotilat, Satakunnankatu 31 B, 3. krs., Postiosoite Hämeenpuisto 14 F; lippukunnanjohtaja Milla Kajala p. 050 495 0359, millakajala@gmail.com, partiosihteeri Marjatta Muilu, p. (03) 254 4041, marjatta.muilu@tnnky.fi; www.tampereenlokit.fi.

TURUN NNKY

➔ **Vähä Hämeenkatu 12 a**
20500 Turku
turun.nnky@pp.inet.fi
0400 821 905
www.ywca.fi

Timeless Body to 19.30–20.30.

Englannin kielen kerho ti klo 16.15–17.45.

Rouvakkerho ti klo 13–14.30.
Äänettömät laulukuoro

VAASAN NNKY

➔ **Kirkkopuistikko 30, 65100 Vaasa**
pj. **Arja Sillanpää**
p. 040 516 1888
arja.sillanpaa@gmail.com

VÄÄKSYN NNKY

➔ pj. **Eija Huovinen**
p. 040 357 7037
eija.mirjahuovinen@gmail.com

ÄBO KFUK

➔ **ordförande Carola Isaksson**
044 334 1056
isaksson.carola@outlook.com

Kirjoja, kirjoja

Irti itsekritiikistä. Ronnie Grandell. Tammi

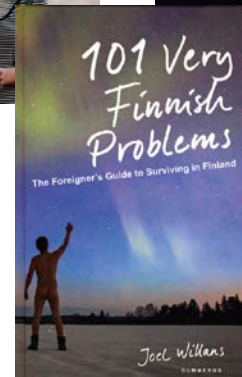
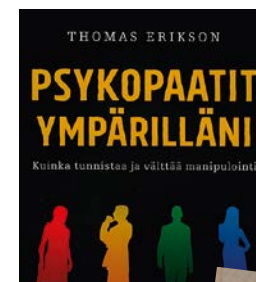
Puhuuko mielessäsi ankara ääni, joka jatkuvasti nalkuttaa ja vaatii? Itsekritiikki on hyvä tiettyyn pisteeseen saakka, mutta stressi ja väsymys madaltavat kynnystä mennä sen kanssa liiallisuuteen. Usein itsekritiikki on ristiriitaista, kohtuutonta ja ilkeää. Se arvioi myös asioita, joille ei voi mitään, kuten geeniperittyä ulkonäköä. **Ronnie Grandell** tuo esille konkreettisia näkökulmia, neuvoja ja harjoituksia, joiden avulla voi pyrkiä irtautumaan haitallisesta itsekritiikistä. Voimme antaa itsellemme anteeksi ja kohdella itseämme hyvin sekä löytää rohkeuden tehdä asioita toisin.

Psyykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. Jarmo Liukkonen. PS-kustannus

Menestys on usein psyykkisten taitojen varassa. Negatiivisesti ajattelevan on vaikeampi uskoa omaan onnistumiseensa. Psyykkisiä taitoja ovat mm. keskittymiskyky, mielikuviin eläytyminen, tavoitteenasettelu ja rentoutumiskyky. Näitä kaikkia voi harjoitella. Harjoituskirja keskittyy motivoitumisen, vireyden ja rauhoittumisen kautta saavutettavaan mielenrauhaan.

Psykopaatit ympärilläni. Thomas Erikson. Atena

Ruotsalaisen **Thomas Eriksonin** edellisen kirjan *Idiootit ympärilläni* suosio poiki jatkoa teoksella *Psykopaatit ympärilläni – Kuinka tunnistaa ja välttää manipulointi*. Psykopaatit ovat manipulointi mestareita, jotka eivät epäröi vääristää totuutta saadakseen tahtonsa läpi. Psykopatia on persoonallisuushäiriö, jonka aiheuttaa aivojen poikkeama. Heitä arvioidaan



olevan 2–4 % väestöstä. Psykopaatilla ei ole aitoja tunteita eikä omaatuntoa. Hurmaavan käytöksen naamiossa hän etsii uhrinsa heikot kohdat ja alkaa käyttää taitavasti näitä hyväkseen. Erikson jakaa ihmiset neljään värytyppiin (DISA-kieli). Punaiset ovat jämpitejä ja dominoivia, keltaiset puheliaita ja sosiaalisia, vihreät tasaaisia ja rauhaa rakastavia ja siniset ovat tarkkoja ja analyttisiä. Tarkka itsetuntemus, varsinkin heikkouksien osalta, auttaa tunnistamaan vaaran, kun psykopaatit aloittaa käsittelynsä. Et voi parantaa psykopaatia, voit vain paeta.

101 Very Finnish Problems. Joel Williams. Gummerus

Maailmassa on paljon Suomalaisrakkautta. Suomalaisen kanssa avioitunut britti **Joel Williams** bloggaa ja kirjoittaa kirjoja Suomesta. Hän osoittaa kiintymystään hie-man ironisella tyyllillä. Uusin, *101 Very Finnish Problems. The Foreigner's Guide to Surviving in Finland*, on suomentamaton teos, jossa aiheina ovat mm. suomalainen introverttius, sääntöjen orjallinen noudat-

taminen, maailman vähimmät aurinkotunnit, runolliset sukunimet ja puistojen häiriköt (valkoposkikhanhet!). Mutta ei ole totta, ettei suomen kielessä olisi vastinetta ilmaisulle 'please' ('ole hyvä/ystävällinen/kiltti') – sitä vain ei paljon käytetä. Konditionaalinen käyttö pyynnössä on meille jostain syystä luontevampaa.

The Crown – Todellinen tarina. Robert Lacey. Otava

Lohduksi niille, jotka eivät jostain syystä voi seurata mahdolliselta tv-kanavalla suuresti keuhuttua sarjaa *The Crown*, voivat nyt tarttua hyvin dokumentoituun ja runsaasti kuvitettuun kirjaan. Brittiläinen historioitsija **Robert Lacey** käy läpi **Elisabeth II:n** kypsymisestä kertovan tv-sarjan ensimmäisen kauden jaksot (vuodet 1947–1955) syventäen tarinan taustoja anekdooteilla, faktoilla, henkilökuvilla ja yhteiskunnallisella taustoituksella. On käsittämätöntä, miten yksi kansakunta voi ammentaa niin paljon mielenkiintoisia tarinoita kuninkaallisistaan. Yksi "syyllinen" on tietenkin **William Shakespeare**, joka kirjoitti historial-

lisiä kuningasnäytelmiä hienovaraiseksi kritiikiksi **Elisabeth I:n** ajan hallinnolle. Britannian kuningashuone onkin osoittanut sellaista draamatajua halki historian, että ei näköjään ole vaikeaa kirjoittaa menestyskirjoja ja käsikirjoituksia koko maailman nautittavaksi.

Mitä jälkeen jää. Margareta Magnusson. Tammi

Jos japanilainen KonMari ei jaksaa viehättää, niin kokeilla voi ruotsalaista kuolinsivousta. Kuulostaa synkältä, mutta tämä on yksi parhaisista palveluksista, jonka voimme läheisillemme tehdä. Tarpeettoman tavaran hävittäminen on hyväksi itsellekin. Ei tarvitse odottaa kuolemaa konkreettisesti vaan miettiä, mitä haluaa jälkeläisilleen siirtää ja mikä on painolastia. Samalla voi punnita, mitä ja miten henkilökohtaisia muistoja ja esineitä oikeasti haluaa jättää pesänsiivoajan sormeiltavaksi. Itseäni mietityttää kuitenkin se oletusarvo, että asiat ovat tulevaisuudessakin hyvin. Suomalaisen DNA:ssa taitaa olla alitajuinen pula-aikaan ja so- taan valmistautuminen.

Anne Lagerstedt



*NNKY:ssä
jokainen päivä
on naistenpäivä!*

Hyvää kansainvälistä
naistenpäivää 8.3.2018!