

2 • 2019

NÄKYVÄ *nainen*



NNKY
KFUK
YWCA

Keho on
viisas kumppani

kansainvälinen ~ ekumeeninen ~ paikallinen NNKY

4-6 NNKY on aina ollut elämäni horisontissa

– piispa emerita Irja Askolan kuulumisia.

7-8 Keho on parhaimmillaan viisas kumppani

– Asta Lehtimäki haluaa hälventää kehoon liittyvää häpeää.

8 Rukous ruumiin puolesta

– Anna Liisa Karjalainen tuo ruumiin Jumalan eteen.

9 Rukoile koko ruumiillasi

– Lauri Maaralan rukousvinkkejä.

10 Vårdagen Gud

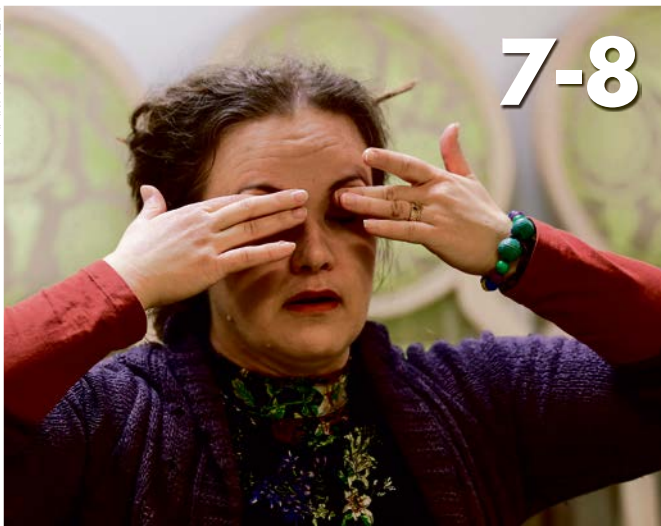
– Kristendomen har ett sorgesamt infekterat förhållningssätt till kroppslighet.

11 Bodyshaming – itsevihan ilkeä äitipuoli

– Tositarina kielen synneistä.

12-13 Meikki on tyyliä,

MARI HYTTINEN



7-8

taitoa ja taidetta – Ehos-tamisesta piristystä päivään.

14-15 Ihana pääsiäinen!

– Mielen ja kehon oikeaa taajuutta etsimässä.

16 Lukeminen on joka lapsen oikeus

– IKIOMA-ensikirja™ ja Vuokko Keränen.

17 Vertaisvoimaa: Voima-siskoista muutoksen kohtaamisen taitoja**18 Kolumni: Kehollinen elämämme****19 Suksista rollaattoriin**

– ikääntymisen kokemuksia.

19 Kristus rikkoo rajat – keitä me olemme häntä vastustamaan?

– Taantuvan tasa-arvon kirkko.

20-22 NNKY-palsta, Etsintäkuulutus

– Tule mukaan tai ehdota halukasta liiton hallitukseen.

23 Kirjoja, kirjoja

Näkyvä Nainen 2019

NN 3

- Aineistopäivä: 22.8.
- Lehti ilmestyy: 26.9.

NN 4

- Aineistopäivä: 24.10.
- Lehti ilmestyy: 28.11.

KANSIEN KUVAT: MARI HYTTINEN



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
050 337 8280
nnky@ywca.fi

www.ywca.fi

Oikeus omaan kehoon

My body is mine. Kehoni on minun. Näin otsikoimme maaliskuussa New Yorkissa pidetyn Helvi Sipilä -seminaarin* tyttöjen ja naisten seksuaali- ja lisääntymisterveysoikeuksista, erityisesti oikeudesta ehkäisyyn.

Tytöillä ja naisilla ei ole itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa useissa maailman maissa. Oikeus ehkäisyyn puuttuu Maailman terveysjärjestön mukaan 214 miljoonalta synnytyksikäiseltä naiselta. Uskonnolliset ja kulttuuriset arvot ja käsitykset, joista on tullut valankäytön rakenteita, rajoittavat naisten päätöksentekoa heidän omasta elämästään ja kehostaan.

Kenian NNKY:n tasa-arvoasiantuntija **Jill Anami**

kertoi seminaarissa vanhempien naittamasta 22-vuotiaasta nairobilaisesta naisesta, joka söi ehkäisy pillereitä salaa puolisoltaan, koska ehkäisy oli kielletty puheena. Kun asia paljastui, puoliso huuhtoi pillerit wc-pöntöstä. Naimisissa olevan naisen velvollisuus on synnyttää, ja puoliso päättää hänen kehostaan.

Tietämättömyys ehkäisystä ja kielteiset asenteet lisäävät myös suunnitelmattomia raskauksia niin Keniassa kuin muuallakin maailmassa. Helsingin kaupunki on tarjonnut nuorille ilmaista ehkäisyä ja seksuaalikasvatusta viime vuodesta alkaen, ja alustavien tulosten mukaan alle 25-vuotiaiden abortit ovat vähentymässä.

Anami totesi, että Keniassa aikuisilta, lasten ja nuorten vanhemmilta, puuttuu tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, eikä valtio ole sitoutunut perhesuunnitteluun. Nuorten naisten ei anneta osallistua keskusteluun, jossa käsitellään heidän seksuaalisuuteensa ja terveyteensä liittyviä kysymyksiä. Perustavat oikeudet eivät toteudu – kenialaisen naisen keho ei ole hänen omansa. NNKY:llä ja muilla naisjärjestöillä on vielä tehtävää.

Anne Pönni

Suomen NNKY-liiton pääsihteeri

*Helvi Sipilä -seminaari on suomalaisten naisjärjestöjen tapahtuma. Se käsittelee tasa-arvoon liittyviä kysymyksiä YK:n naisten aseman toimikunnan vuotuisen istunnon yhteydessä New Yorkissa.



**ERÄMAAMÖKKI
ON NYT
VUOKRATTAVISSA**

Jerstitupa sijaitsee Enontekiön kunnassa, Jerstivaaran kyljessä, kolmen kilometrin kävelymatkan päässä Näkkälän kylältä pohjoiseen. Lisätietoja www.ywca.fi

Tiedustelut ja varaukset:

Tunturikeimiö, Kristian Pieviläinen
puh. 0500 209 630, myynti@tunturikeimio.fi



Tule Tunturikeimiölle
patikoimaan, retkeilemään,
nauttimaan hiljaisuudesta, hiihtämään tai
viihtymään lähistön laskettelurinteissä!



TUNTURIKEIMIÖ

Puh. 0500 209 630

Jerisjärvi, Muonio

www.tunturikeimio.fi

Olemme myös Facebookissa!

Suomen Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten liiton jäsenlehti (118. vuosikerta)
Medlemsblad för Förbundet KFUK i Finland (ärg. 118)
Päätoimittaja / Chefredaktör Anne Pönni
Toimitussihteeri / Redaktionssekreterare Anne Lagerstedt, p. 040 359 3138, anne.lagerstedt@ywca.fi
Yhteystiedot / Kontaktuppgifter Pohjoinen Rautatiekatu 23 B, 00100 Helsinki, p. 050 337 8280 nnky@ywca.fi, www.ywca.fi
Kirjoittajakunta Anna Liisa Karjalainen (Keski-Uudenmaan NNKY), Mari Hyttinen (Suomen NNKY-liitto), Monika E Pensar (Helsingfors KFUK), Linda Jordas (Helsingfors KFUK), Sirkka Vepsä (Joensuun NNKY), Marina Mustametsä (Joensuun NNKY), Leena Vilkkä (Helsingin NNKY)

Toimitusneuvosto/ Editorial Board Piia Latvala (Kirjapaja), Mari Vainio (Aamun Koitto), Marjo-Riitta Antikainen (tutkija), Anna Liisa Karjalainen (Diakoniamattikorkeakoulu), Krista Karjalainen (Lahden NNKY), Suomen NNKY-liitosta Anne Pönni, Mari Hyttinen, Anne Lagerstedt
Taitto ja kuvankäsittely Kotimaa Oy, Hietalahdenranta 13, 00180 Helsinki
Tilaukset ja osoitteenmuutokset / Prenumerationer och adressförändringar Leila Variola, 050 337 8280, leila.variola@ywca.fi
Tili / Giro HELSINGIN OP PANKKI OYJ, FI97 5780 1020 0026 58
Keräyslupa: RA/2018/264 päätös 8.3.2018, voimassa 8.3.2018–7.3.2021 koko maa Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

**NÄKYVÄ
nainen**

matta. Keräystili: Danske Bank DABAFIHH, FI39 8000 1300 7040 05
Painos / Upplaga 3 000 kpl
ISSN 1797-8149
Painopaikka Forssan Kirjapaino
Vuosikerta ulkopuolisille tilaajille kotimaahan ja Pohjoismaihin 25 €, muualle 30 €. Vuosikerta sisältää neljä numeroa.
Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti / Medlemsblad av Tidskrifternas Förbund

Piispa emerita Irja Askola:

NNKY on aina ollut elämäni horisontissa

Työ Suomen ensimmäisenä naisena piispan virassa on tarjonnut viranhaltialleen sekä iloa että ahdistusta. Miltä näyttää elämä uuden ikkunan lävitse?

Teologian kunniatohtori, Helsingin piispa emerita **Irja Askolan** olohuoneen ranskalaiselta parvekkeelta aukeaa upea näköala. Askola kuvailee innostuneena, miltä juhlaa laistu Uspenskin katedraali, satama-altaassa kelluva juhlaa laistu ravintolalaiva ja allasta ympäröivä valaistus näyttävät talvi-iltojen pimeydessä. Voin hyvin kuvitella tuon näyn silmissäni.

Irja Askola on nyt ollut puolitoista vuotta eläkkeellä. Piispuus on ollut erittäin antoisa vaihe hänen elämässään, mutta loppuaika oli erityisen raskasta kritiikkiin ja vihapostien takia.

– Aluksi helpotti, kun viran valjaat sai jättää, mutta myöhemmin hiipi alakulo kysymyksineen, että kuka olen ja mitä nyt teen elämälläni, Askola muistelee. Muutama kuukausi meni väsymyksen tilassa, jossa kävin mielessäni läpi seitsemän vuoden maratoniani piispana, myös ne vaikeat ja haavoittavat asiat. Vähitellen piti löytää oma viikkorytmi ja pitää tarkka huoli siitä, että en langennut neuvottelukuntien kiusauksiin. Se oli myös tietyllä tavalla hengellinen erämaajakso.

Lapset nollaavat kierrokset

Askola on kuitenkin mukana opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön yhteisen nuorten syrjäytymisen vastaisen hankkeen ohjausryhmässä. Lapset ja nuoret ovat hänen mielestään muutenkin, hyvin konkreettisesti.

– Olen elämäni aikana istunut liikaa

kokouksissa. Vastapainoksi käyn nyt kerran viikossa yhdessä päiväkodissa tapaamassa nimikkoryhmääni, jossa olen lapsille pelkkä Irja. Minulle on ollut syvästi merkityksellistä, että saan rönnöttää lattialla lasten ja Lego-palikoiden keskellä. Kuulin kerran aikuisen kuiskuttelevan, että tuo nainen näyttää ihan Irja Askolalta, mutta ei se voi olla, on varmaan hänen kaksoissisarensa, Askola nauraa.

– Sen olen tästä oppinut, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten työ on vaativaa ja vastuullista. Soisin heille mielelläni lisää palkkaa.

”Kyllä me tiedetään”

Piispa emeritalla on monipuolinen työkokemus, johon on kuulunut papin työn lisäksi mm. tutkimus- ja opetustyötä sekä hiippakuntasihteerin virka. Mieluisin tehtävä ennen piispuutta oli työ Euroopan kirkkojen konferenssissa (EKK) 1990-luvulla.

– Geneven vuodet olivat todella oman ajattelun ja teologisen linjan ravistelu. Olin EKK:n johtoryhmän ainoa nainen, ainoa pohjoismaalainen ja ainoa luterilainen. Työtehtäviini kuului Itä-Euroopan diakoniatyön tukeminen koulutuksen ja rahoituksen avulla. Muurin murruttua tuli mahdollisuus rakentaa näiden maiden kansalaisyhteiskuntaa. Kirkkojen tilanne oli silmiä avaavaa ja itkettävääkin. Länsimaisten avustusjärjestöjen röyhkeys tyyliin ”kyllä me tiedetään” näkyi ikävällä tavalla.

– Minun piti löytää neuvottelutilan-

teita, joissa olisi kuulunut Itä-Euroopan kirkkojen oma ääni – myös naisten ja nuorten. Tämä oli minulle hyödyllistä oppia tulevaisuuttani varten piispana. On aina katsottava, keitä on pöydässä, miten kohdellaan, neuvotellaanko aina vain samojen ihmisten kanssa sekä mihin sävyyn puhutaan, Askola painottaa vahvasti.

NNKY tärkeänä vaikuttajana

– Geneve on viehättävä ja kellontarkka kaupunki, jossa ongelmat ja köyhyys on tarkkaan piilotettu. Mutta siellä oli mukava asua ja työskennellä. NNKY:n Maa- ja maailmanliiton talo on kymmenen minuutin kävelymatkan päässä Ekumeenisesta keskuksista. NNKY:läiset ystävänäni **Ana Villanueva** ja **Musimbi Kanyoro** olivat työssä samassa talossa ja samassa seurakunnassa.

– Suomessa tutustuin NNKY:hyn tuttavieni ja sittemmin ystäväni **Inga-Brita Castrénin**, **Riitta Virkkusen**, **Benita Johansonin** ja **Pirkko Lehtiön** kautta. Inga-Brita Castrén oli myös Maa- ja maailmanliiton tuolloisen pääsihteerin **Elizabeth Palmerin** hyvä ystävä. He lähtivät yhdessä joka vuosi viikoksi hiihtämään. Oli hauskaa kuunnella historiaa ja nähdä heidän intohimoaan tehdä globaalia työtä. NNKY on aina ollut elämäni horisontissa, jäsen Irja Askola kuvailee lämpimästi.

Runoja ja Voimasiskoja

Irja Askola on myös tunnettu kirjailijana. Hän on julkaissut seitsemän runo-
... jatkuu seur. aukeamalla

KUVAT: ANNE LAGERSTEDT





... jatkuu edell aukeamalta

kirjaa, joista kolme **Anja Porion** kansa. Lisäksi hän on laatinut lukuisia tietokirja-artikkeleita ja on NNKY:n Voimasiskot™-hankkeen suojelija ja Voimasiskot-kirjaisen runojen tekijä.

– Omat kirjat ovat kuin omia lapsia, kaikki sydänverellä kirjoitettu 25 vuoden aikana. ”Mikä nainen” oli uraa uurtavaa käyttöryiikkaa naisten kokemuk-sista. Tämän hetkinen suosikkini on ”Jos olet, ole nyt”.

Palkinnot palautteena työstä

Irja Askolalle on lisäksi myönnetty lukuisia palkintoja, joista huomattavin on tasavallan presidentti **Sauli Niinistön** myöntämä Suomen Valkoisen Ruusun komentajamerkki. Mitä Askola ajattelee palkinnoistaan?

– Palkinnoilla on kaikilla oma tarinansa, kiitoksia jostakin puolesta itseäni. Saamani Minna Canth -palkinto oli ensimmäinen Suomen Messusäätiön myöntämä palkinto. Miina Sillanpään Seuran myöntämän palkinnon perustana on suomalainen tasa-arvotyö. Ihmiset ovat tunnistanee, millaiset arvot ovat minulle tärkeitä. Palkinnot ovat olleet tärkeä teologinen ja hengellinen palaute siitä, millainen olen halunnut olla piispana.

Kaupunki yhteiskunnallisen muutoksen peilinä

Irja Askolan ja **Voitto Huotarin** tutkimus *Kaupunkilaisen kirkko* vuodelta 1977 herättää mielessäni kysymyksen, miten kaupunkiympäristö on muuttunut 50 vuoden aikana.

– Iloitsen siitä, että pääkaupunkiseudun kaupungit ovat nykyään paljon iloisempia, suvaitsevaisempia ja moni-

kulttuurisempia kuin 1970-luvulla. Toisaalta viimeaikainen kehitys nostaa pintaan syrjäytymistä ja kahtia jakautuneisuutta. Myös viha ja ennakkoluulot ovat kasvaneet. Viha maahanmuuttajia kohtaan ei kuulu Suomeen. Tulevaisuuden ilmapiiri riippuu poliittisista ratkaisuksista ja siitä, millaista ilmapiiriä me itse levitämme, Askola kuvailee.

Lapset tarvitsevat rohkaisua, ei pelkojamme

Piispa emerita on myös huomannut pelon ilmapiiriin, joka osaltaan selittää vihakulttuurin vahvistumista.

– Suomalaiset pelkäävät toisiaan ja itseään. Pääasiassa pelot eivät ole vailla perusteita. Ihmisiä huolestuttavat globaalit uhat, hallitsematon maahanmuutto ja koulukiusaaminen. On hälyttävää, jos lapsi pelkää mennä kouluun.

– Myös julkinen keskustelu terveydenhuollosta ja vanhusten hoidosta osoittaa, miten vanhukset ja heidän läheisensä pelkäävät tulevaisuutta. Hyvä terveydenhoito on pidentänyt elämää, mutta mikä on vanhuksen elämän arvo?

– Mielestäni on tärkeää, että emme siirrä ahdistustamme lapsille. Jumala haluaa meidän olevan toivon merkkejä ja sanansaattajia, edistäen oikeudenmukaisuutta ilman vihaa ja väkivaltaa.

Taantuuko kirkon hauras tasa-arvo?

– *Taantuvan tasa-arvon kirkko* -kirjaan en ole vielä ehtinyt saada käsiini, mutta pidän sitä kuulemani mukaan erittäin tärkeänä kirjana. Ihanaa, kun nuoret naiset sanottavat tilannetta tuoreesta näkökulmasta. Olemme pysähtyneet tasa-arvon tavoittelussa ajatellen, että kun

jotain on saavutettu, ei tarvitse tehdä mitään. Mikään saavutus ei ole pysyvää. On poimittu purosta muutamat männyn karahkat pois, mutta se ei riitä.

– Chicagossa opiskellessani 1980-luvulla törmäsin käsitteeseen feministiteologia. Pyhäkoulussa korostetaan Abrahamin rohkeutta mutta unohdetaan Saaran ja Hagarin urheus. Lydiasta, Juniasta, Priscillasta, Foibesta ja muista alkukirkon naisista ei koskaan puhuta, ikään kuin heitä ei olisi ollut olemassa-kaan. Sain toisen raamattuherätyksen, kun löysin Raamatun naiset ja heidän monivivahteisen elämän kirjon.

Onko profeettojen aika ohitse?

Myöhemmin kirkon historiassa nainen on voinut toimia Jumalan asialla vain profeettana, kuten vaikkapa Pyhä Birgitta. Onko nykyajassa naisia profeettoina?

– Nykyajan profeetta on mielestäni **Anna-Maija Raittila**, joka on suuri innoittaja kirkolle runojensa ja virsilyriikkansa kautta. Tapasin matkoillani Itä-Euroopassa todella rohkeita naisia, jotka salakuljettivat helmoissaan Raamattuja. He antoivat äänen Romaniasa ja Unkarissa asuville naisille. Nyky-aika on aika näköalatonta, yksin erämaassa huutavien profeettojen aika on ohitse.

– Nyt tarvittaisiin yhteisöllisesti rohkeaa ääni. Suomen ja kirkon on vallannut sisäänpäin kääntynyt pelokkuus, uhrituminen ja huolipuhe. Missä näkyy Jumalan vahva armo? Tämä ei nyt vain käy. Ehkä profeetat vielä nousevat. Ja jokainen kristitty äänestämään seuraavissa EU-vaaleissa, Askola kannustaa.

Ryhtiliike kirkon johdolle

– Kirkon johdolta on oikeus odottaa selkeitä suuntaviivoja naisten syrjimisen kieltämiseen. Rohkaisisin kirkkoa toimimaan oikeuden puolesta ja vääryyttä vastaan. Jos kirkon ylin johto on miehiä, hierarkkinen ajattelu, kieli ja toimintamalli, jossa mies on normi, jättää esityslistalta pois tärkeitä asioita.

– Iloitsen, että **Kaisamari Hintikka**, Espoon uusi piispa, tarjoutui ehdokkaaksi. Puhuin ainoana naisena hänen juhlalounaallansa.

Askolan viesti piispa Hintikalle on kehotus muistamaan virassaan suhteellisuudentajun, ilon, levon, uteliaisuuden ja armollisuuden itseään ja kirkkoa kohtaan.

Anne Lagerstedt



Asta Lehtimäki löysi tanssin ja kehoollisuuden väyläksi Jumalan yhteyteen.

MARI HYTTINEN

Keho on parhaimmillaan viisas kumppani

Kehopositiivisuus pyrkii nostamaan esille erilaisia kehoja ja murtamaan yhden hyväksytynt vartalomallin harhaa. On aika päästää eroon häpeästä ja itseinhosta!

Gospel-lattarit™ pääkouluttaja ja tanssi-liiketerapeutti **Asta Lehtimäelle** kehoollisuus ja hyvinvointi ovat ammatti. Tutkimukset osoittavat, että vaikeiden tunteiden työstäminen liik-

keen keinoin auttaa itsen hyväksymiseen, joskus jopa paremmin kuin puhe.

Lehtimäen ajatus syttyy heti, kun kehopositiivisuus tulee puheeksi. Viimeisen vuosikymmenen aikana hän on tavannut työssään satoja suomalaisia naisia ja tyttöjä, joiden kehonkuvaan liittyy voimakasta häpeää ja ankaruutta. Lähiaikoina trendiksi muodostunut kehopositiivisuus pyrkiikin nostamaan esille erilaisia kehoja ja murtamaan yhden hyväksytynt vartalomallin harhaa.

– Kehopositiivisuus on mahtava ilmiö! Välillä vaikuttaa kuitenkin siltä, että esimerkiksi somessa käsite on kaventunut koskemaan pelkästään ulkoista

erinäköisyyttä ja sisäinen suhde omaan kehoon jää paitsioon, Lehtimäki pohtii.

Armollisuus itseä kohtaan

Tanssi-liiketerapian valossa aito kehopositiivisuus lähtee sisäisen maailman muutoksesta, jonka keskiössä on armollinen suhde itseen. Kehopositiivisuuden voi nähdä myös Jeesuksen sanojen elämisenä todeksi. Olemme erilaisia, mutta aina samanarvoisia ja yhtä hyväksyttyjä Jumalan silmissä.

– Kehonkuva on myös sosiaalinen kokemus ja siksi sitä tulisi työstää vuorovaikutussuhteissa, joissa vahingolliset ydinuskomukset voivat muuttua

... jatkuu seur. sivulla

... jatkuu edell aukeamalta

myönteisemmiksi. Gospel-lattarit™ pohjaa juuri tällaiseen kehopositiviseen meininkiin.

Tanssista löytyi oma tie

Lehtimäen oma polku tanssin pariin ei ole ollut itsestäänselvyys. Lähetyslapsena Afrikassa hän ihastui luontevaan tanssimiseen muun muassa kirkoissa, mutta myös ajanmukaiset tanssiin liittyvät syntikysymykset herättivät arvostiriitaa. Suomeen palatessa, tanssiminen osoittautui vielä monimutkaisemmaksi.

– Olin tottunut siihen, että kaikki ihmiset voivat tanssia. Suomessa koin, että niin tanssisaleilla kuin seurakuntien tanssiorukoissa olisi pitänyt olla tietynlainen ja taitava. Koin hyvin monin tavoin, että minulla ei ole lupaa tanssiin.

Ranskan vuosina Lehtimäki löysi sattumalta lattaritanssit ja tuli johdatetuksi Suomessa tanssinohjaajien koulutusohjelmaan. Tanssista tuli lopulta työ ja silloin syntyi myös kristillinen tanssitreeni Gospel-lattarit, jossa painopiste muutettiin ulkonäkökeskeisyydestä yhdessä tekemisen iloon ja Jumalan kohtaamiseen. Tanssi-liiketerapeutin ammattiin Lehtimäki valmistui 2017, ja sen myötä luottamus kehollisuuden hoitavuuteen on entisestään syventynyt.

– Matkalla tähän ammattiin olen alkanut hyväksyä paremmin keskenäisyyttä ja tiedän, ettei keho ole minua vastaan, vaan minun puolellani. Olen iloinen, että keho kuuluu nyt myös olennaisena osana uskonelämääni.

Kokeile kuunnella kehoa

Kehon luonnollisissa reaktioissa on paljon viisautta, johon voi päästä käsi- ja harjoittelemalla niiden kuuntelemista. Lehtimäen mukaan esimerkiksi sanattoman läsnäolon harjoituksissa yhdistyy hyvin oman kehon kuunteleminen ja vuorovaikutus toisten kanssa.

– Tanssi-liiketerapian yksi kiinnostavuus piileekin siinä, etteivät kehon perusreaktiot ole kulttuuriin tai sukupuoleen sidottuja, vaan kyse on universaaleista mekanismeista, Lehtimäki avaa.

Salli Hyttinen

Rukous ruumiin puolesta

Herra, ihmisruumis on monin tavoin vaivattu. Se mikä koskee ruumista, koskee myös mieltä. Ei niitä voi erottaa toisistaan.

Opeta minut hyväksymään ja rakastamaan ruumistani, jolla olen tässä maailmassa. Katson sitä usein ankarasti, moittien ja jotain muuta toivoen.

Opeta minulle lempeämpää katsetta, niin että näkisin itseni ja toiset kauniina, ainutlaatuisina luomistyön tuloksina.

Vapauta minut iloitsemaan ruumiistani juuri tällaisena kuin se on. Anna minun iloita liikkeestä, kosketuksesta, kosketetuksi tulemisesta.

Rukoilen niiden puolesta, joiden ruumista sairaudet runtelevat ja jotka käyvät läpi kivuliaita ja raskaita hoidoja. Anna apusi ja lievityksesi.

Rukoilen niiden puolesta, joita on lyöty ja joita lyödään. Anna sen loppua ja paranna ruumiin ja mielen kolhut.

Rukoilen niiden puolesta, jotka satuttavat itse itseään, kurittavat ruumistaan ja tuhoavat sitä. Johdata tervehtymiseen.

Rukoilen niiden puolesta, joita on kidutettu ja kidutetaan. Auta! Osoita, miten olla heidän rinnallaan ja estää julmuudet.

Ole niiden kanssa, joiden ruumista on käytetty hyväksi, koskemattomuutta loukattu ja rajat rikottu. Anna mahdollisuus selviytyä ja ole mukana kaikissa vaiheissa.

Ole niiden kanssa, jotka tuntevat, etteivät ole syntyneet omaa sukupuoltaan vastaavaan ruumiiseen. Anna apusi heille ja ymmärrystä muille.

Anna meidän hyväksyä vanhenemisemme, vähittäisen luopuminen oman ruumiin mahdollisuuksista ja voimasta.

Herra, voisimmepa tuntea kaiken ikäisinä ja kokoisina hyväksyntäsi ja ilosi meistä kuin vastasyntynyt, odotettu lapsi, joka on synnyttäjänsä rakkauden sylissä koko olemuksellaan, kyselemättä.

Anna Liisa Karjalainen

JUUSO WESTERLUND, EIKUVAPANKKI

Rukoile koko ruumiillasi

Rukous ei ole vain sanoja ja hiljaisia huokauksia. Rukouselämää voi piristää kehollisin harjoittein. Pastori ja retriitinohjaaja **Lauri Maarala** esittelee yhden näistä tavoista.

Psalmeista löydät rukoilijan, joka huokaa, huutaa ja tuntee tuskaa luissa ja ytimissään. Hän kääntää katseensa, taistelee sairauden kanssa, pelkää vihollisia. Hän nousee ylös, kohottaa kätensä, lankeaa maahan, nousee taas, kohottaa maljan, riemuitsee pelastuksesta. Jumalalla on silmät, korvat ja suu. Hän näyttää tai kätkee kasvonsa. Hän kallistaa korvansa rukouksille tai tuntuu olevan kuuro ja mykkä. Rukoilija vetoaa Jumalaan, että tämä huomaisi hänen huokauksensa. ”Minä turvaan sinuun, kohotan käteni sinun puoleesi!” Raamattu on ruumiillisin kirja, minkä tiedän.

Sinä rukoilet koko ruumiillasi. Koko minuutesi rukoilee. Rukoilet joka solulasi, hengenvedollasi, mielelläsi, olemuksesi syvyydestä. Ruumiissasi on Jumalan ikävä. Kannat siinä elämäsi tarinaa, muistoja, valintojasi, teitäs. Kaikki se saa olla, kun rukoilet.

Kun heräät aamulla, kokeile tätä harjoitusta

Juo lasi raikasta vettä. Mene huoneeseen, jossa sinulla on riittävästi tilaa.

Avaa verhot. Katso ulos ikkunasta ja seiso hetki rauhassa paikallasi. Hengitä rauhallisesti. Kohota katseesi ja nosta kätesi hiljaa ylös kämmenet avoimna ja lausu mielessäsi: ”Herään unesta!” Hengitä samalla sisään.

Hengitä ulos ja laske samalla kädet rauhallisesti kasvojesi editse kuin siunausta tuoden ja lausu mielessäsi: ”Sinun läsnäolosi ravitsee minut.” (Psalmi 17:15)

Toista hetken aikaa tätä aamuhengittystä.

Voit liittää harjoitukseen jonkin sinulle tutun aamuvenyttelyn. Nosta kätesi rauhassa ylös ja laske ne alas hengityksesi tahdissa. Kun nostat kätesi, ojennat lempeästi vartalosi, kun lasket kätesi, annat polviesi vähän joustaa.

Jos selkäsi antaa myöten, jatka harjoitusta. Sisään hengittäen nosta kätesi ja ojenna vartalosi, tunne elvyttävä venytys koko kehossasi. Hengitä ulos, kumarru ja laske kätesi ojennettuina kohden lattiaa ja rentouta samalla kätesi ja pääsi, olkavartesi. Nouse sitten sisään hengittäen, polvet joustuen, selkä pyöreänä rullaten ylös taas täyteen

pituuteen ja toista liikettä jonkin aikaa.

Venyttelyn jälkeen seiso hetken rauhassa ja päästä sitten harjoitus alun psalmillilla.

Toinen psalmi, jonka jakeita usein toistan aamuin illoin, on psalmi 31:15–16.

”Minä turvaan sinuun, Herra... Sinä olet minun Jumalani.”

Hengitä sisään, kohota kätesi kämmenselkää edellä ja käännä ne kasvojesi tasalla kämmenet avoimna ylöspäin kuin antaumuksen merkiksi ja lausu mielessäsi: Minä turvaan sinuun – Herra. Hengitä ulos. Pieni tauko.

Hengitä sisään, kohota kätesi ylös kohden taivasta ja lausu mielessäsi: ”Sinä olet minun Jumalani.”

Sitten hengitä ulos ja laske kätesi hitaasti alas kämmenet avoimna ylöspäin ja kumarra pääsi ja lausu hiljaa: ”Sinun kädessäsi ovat elämäni päivät.” Liike on samalla antaumuksen ja vastaanottamisen ele. Annat päiväsi Jumalan halltuun.

Toista psalmia hetken aikaa. Lepää loppuksi hiljaa Jumalan läsnäolossa.

Lauri Maarala

Våldtagen Gud

Kristendomen har ett sorgesamt infekterat förhållnings-sätt till kroppslighet. Visst finns det perioder som varit påtagligt kroppsliga men de är undantag. T.ex. själva trons kärna Jesus, hans liv och död och uppståndelse är en uttryckligen kroppslig berättelse. Att bota sjuka och mätta hungriga är väldigt kroppsligt. Att som Frälsare födas ur en kvinnas livmoder och slida är kroppsligt. Att väcka en död kropp eller låta köttslighetens stereotyp – en kvinna – snora ner och gråta på Guds fötter, är synnerligen kroppsligt. Nattvarden är kroppslig, allt Jesus gör är kroppsligt.

Det människor gör i möte med Jesus är kroppsligt; i judendomen fanns inte någon indelning i kropp eller själ som motsatser. Människan sågs som kroppsjäl. Inte ens förståelsen av att "bli ett kött" via fysisk förening mellan älskande var begränsad varken till materia eller censurerad till något enbart andligt.

Så länge kristendomen var nyfödd utan maktanspråk var kroppsligheten närvarande för att tron var konkret och vardaglig. Följderna var ett jämställt diakonat mellan kvinnor och män. Men så fort kristendomen blev en totalitär religion tog den över tidigare maktstrukturer; grekisk dualism mellan själ och kropp och snedtolkning av den judiska skapelseberättelsens kvinna som underställd. De facto är det ju syndafallet som förmedlar bilden av kvinnan som svagare och mannen som ledaren, inte skapelsen. Jämställdheten blev ett minne blott och mannen höjde sig över kvinnan i alla lägen. Gnostiker och karismatiker som försökte opponera sig blev avrättade som ogudaktiga, häxor och hedningar.

Det inte är en slump att Jesus är en man

Författaren Maria Küchen som #metoo föreläste på kyrkveckan på Gotland våren 2018, påtalar i sitt föredrag att det inte är en slump att Jesus är en man, eftersom "det inte fanns någon annan

*"Vi befinner oss i patriarkatet tillsammans och vi måste montera ner det tillsammans".
Maria Küchen*

chans för Gud att bli människa i världen på Jesu tid, om någon överhuvudtaget skulle lyssna". Men hon påtalar också att Jesus i första hand är människa och att Gud genom Jesus "fick människors erfarenhet av yttersta ut-satthet och förnedring". Hon säger vidare att det går att "förstå Jesu Kristi pina och korsfästelse som en våldtäkt, Jesu kropp är den våldtagas kropp".

Men genom att göra Jesus till en maktmänniska eller maktgud som härskar, glänser och regerar likt en romersk imperator över folket istället för den lidande Guden, reflekterar frälsar-bilden och prästskräet i en egoboost det framgångsrika och oövervinnerliga framom att förmedla och låta Gud vara en terapeutisk modell för igenkänning av all tänkbar mänsklig misär.

Ovannämnda inflytande benämns "tillitsmakt" i handlingsplanen mot sexuella övergrepp i kyrkan, som Borgå stift för egen del uppdaterat efter #metoo och kampanjen #sanningen-befriar. Handlingsplanen citerar Svenska kyrkans riktlinjer, boken "Vad gör vi nu? – Bemötande och förebyggande av sexuella övergrepp" (2011). Det är tillitsmakt som kyrkan, religiösa samfund

och medarbetare förvaltar. Och i relation till kroppen, kroppslighet och integritet har den här tillitsmakten brustit. Vilket vi idag vet genom de många plågsamma berättelserna vi har världen över, om övergrepp på både flickor och pojkar, kvinnor och män i religiösa miljöer.

Monika Pensar

Material:

Maria Küchen, #metoo & #vardeljus. Gotlands kyrkvecka - teologi gör vi tillsammans. Ett litet häfte i en mycket angelägen sak. Svenska kyrkan 2018, Visby domkyrkoförsamling.

Handlingsprogram 2018 för förebyggande och bemötande av sexuella trakasserier och övergrepp. Borgå stift: Helene Liljeström, Maria Sten, Fredrik Kass. Vad gör vi nu? - Bemötande och förebyggande av sexuella övergrepp. Riktlinjer, Svenska kyrkan 2011.

ANNE LAGERSTEDT

Bodyshaming – itsevihan ilkeä äitipuoli

Olipa kerran nainen, joka synnytti tyttären. Kätilö sanoi tylästi, että kun näin rumia lapsia rupeaa tulemaan, täytyy lopettaa lasten-teko. Tytär jäikin äidin viimeiseksi lapseksi. Aikanaan tytär synnytti oman tyttären. Tätä äitiä jatkuvasti harmitti, että pienokainen ei ollut hänen mielestään kyllin sievä. Pienokaisesta kasvoi nainen, joka piti itseään rumana, koska äiti oli sitä hänelle jatkuvasti todistellut. Tarinaa kätilöstä hän ei kuitenkaan ollut kuullut ennen kuin vasta vanhana. Kuinka ollakaan, hän tajusi äkkiä, että ehkäpä hän alitajuisesti oli totellut ilkeän kätilön käskyä. Lasten synnyttäminen oli todella päättynyt tässä naislinjassa.

Tästä, ikävä kyllä todesta tarinasta löytyy rankka esimerkki kielen synneistä (Sana-l. 18:21). Itseviha siirtyi sukupolvesta toiseen.

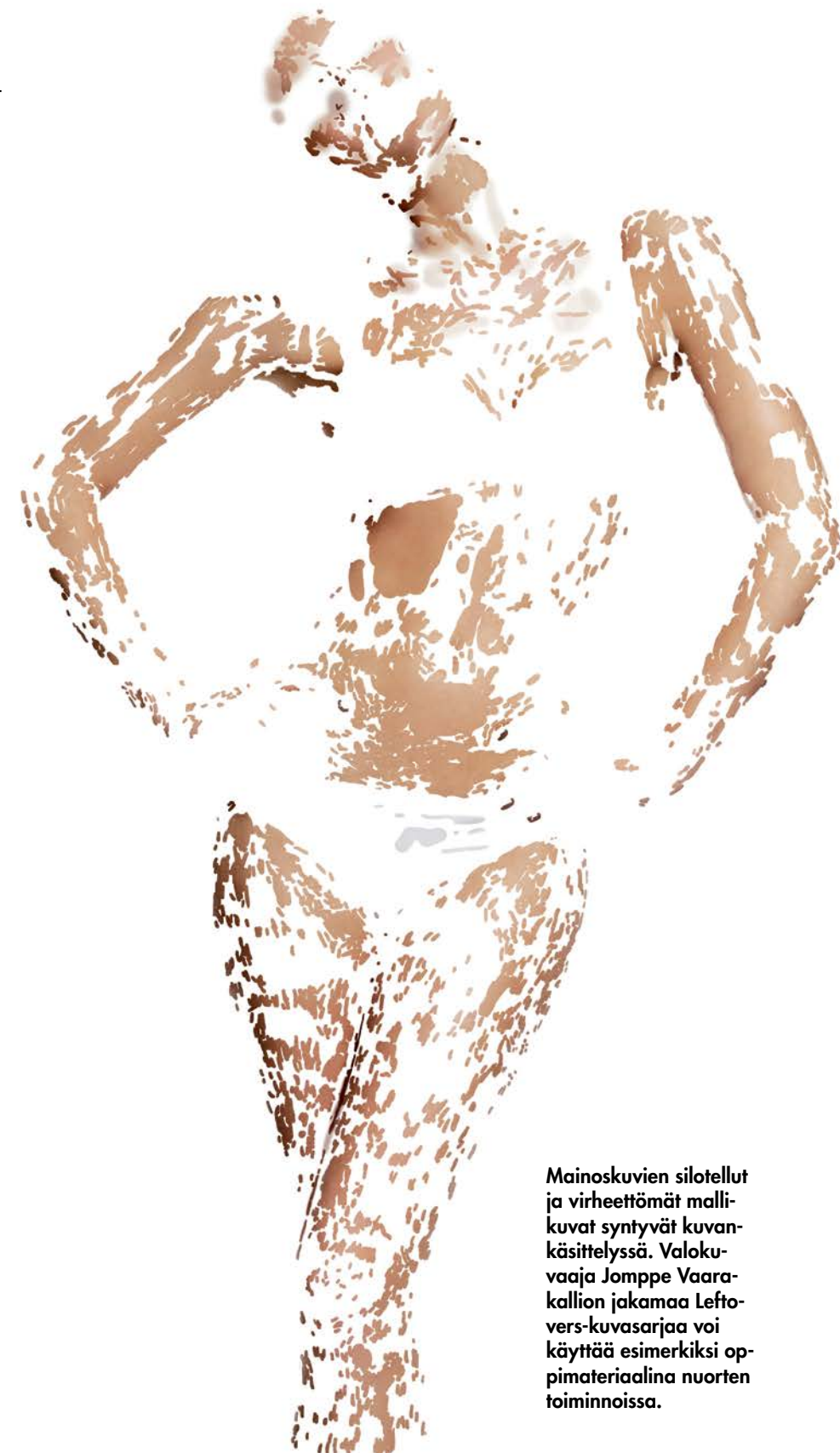
Bodyshaming eli ihmisvartalon häpäiseminen puhe- ja käytännön on ikiaikainen synty, joka tuottaa paljon vahinkoa ja mielipahaa. Sitä tehdään juorurinkien lisäksi mediassa, sen voimasta syrjitään työhaussa ja jopa määritellään terveydentilaa pelkän ulkomuodon nojalla. Ja se tehdään erityisesti naisille.

Me voimme tehdä muutoksen

Bodyshamingiä vastaan on noussut moni rohkea nainen, joka on nostanut kissan pöydälle omalla esimerkillään ja kokemuksillaan. He pyrkivät auttamaan ihmisiä rakastamaan itseään sellaisina kuin he ovat – Jumalan luomina ja rakastamina.

Lopettakaamme siis oman ja toisten ihmisten ulkonäön arvostelu. Äitien ei pitäisi haukkua myöskään omaa ulkonäköään, sillä lapsi samastuu vanhempiinsa ja siirtää näiden itsevihan itseensä. Isällä puolestaan on tärkeä rooli tyttärensä ihailijana ja kannustajana.

Anne Lagerstedt



Mainoskuvien silotellut ja virheetömät mallikuvat syntyvät kuvankäsittelyssä. Valokuvaaja Jompe Vaara-kallion jakamaa Leftovers-kuvasarjaa voi käyttää esimerkiksi opimateriaalina nuorten toiminnoissa.

Meikki

on tyyliä, taitoa ja taidetta

Meikkaaminen on nyt todella suosittua etenkin nuorten parissa. Meikkivinkit löytyvät helposti YouTubesta, jossa kauneusvideot kirivät yhdeksi katselluimmista aiheista.

Edessäni nuori nainen levittää tottunein ottein meikkivoidetta kasvoilleen. Lahtelainen **Lotta Karjalainen** aloitti meikkaamisen 13-vuotiaana.

Nykyisin hän korostaa meikillä kasvonsa parhaita piirteitä ja toisaalta piilottaa omasta mielestään heikoimpia piirteitään.

– Kun aloitin meikkaamisen, tein tumman rockhenkisen ja kapinallisen silmämeikin ja tupeerasin mustaa tukkaani isoksi. Meikkasin paljon joka päivä. Kirkossa ihmiset saattoivat ehkä katsoa minua, ja isovanhemmat sanoivat, että aika rajut meikit sinulla, mutten koe saaneeni vahvasta meikkaamisestani mitään kovin negatiivista arvostelua.

– Nyt 24-vuotiaana meikistäni on tullut kevyempi ja luonnollisempi – onneksi! Ennen käytin paljon kajalia ja huulipunia minulla on varmaankin 20 eriväristä. Meikkaamiseen vaikuttavat oma ikäni, muoti ja se millaisiin ja minne olen menossa. Meikki on osa tyyliäni.

Meikkaaminen on henkilökohtainen valinta

Nuortenlehti Demin verkkosivulla nuoret kertovat meikkaavansa mm. siksi, koska meikki saa heidät näyttämään hyvältä ja pirteältä ja siitä tulee parempi olo ja itsetunto. Osalle meikkaus on taidetta ja itseilmaisua ja osa yksinkertaisesti vain nauttii meikkaamisesta.

– Meikkaan yhä aika usein: kouluun, töihin, kun menen kavereiden kanssa ulos tai kyläilen. Harvemmin on päiviä, etten meikkaisi. Uin paljon ja muul-

loinkin kun urheilen, en meikkaa. Vaikka käytän meikkiä miltei päivittäin, on minulla monia ystäviä, jotka eivät meikkaa säännöllisesti tai lainkaan. Kaikkien ei todellakaan tarvitse meikata, se on jokaisen henkilökohtainen juttu!

Mutta onko meikkaamisessa jotakin, mikä ärsyttää sinua? – Käytän aamuisin meikkaamiseen 25–30 minuuttia, kun toiset voivat olla valmiita 10 minuutissa. Haluaisin olla nopeampi! Olen miettinyt microblading-tekniikalla kesto-värjättyjä kulmakarvoja, mutta värjäyksen tekeminen sattuu jonkin verran ja on kallista. Kulmakarvat kehystävät kasvot ja ovat meikkaamisessani tärkeitä, joten säästäisin paljon aikaa, jos ne olisivat niin sanotusti valmiina.

Huoliteltu yleisilme riittää

Ideoita ja meikkivinkkejä Lotta saa somesta ja ystäviltä. – Muoti ja meikkaus kulkevat käsi kädessä. Seuraan lifestyle-blogeja kuten Lahdesta kotoisin olevien **Sara ja Annika Ollilan** blogia. Joskus katson yksittäisiä meikkivideoita YouTubesta. Facebookissa kuulun meikkiryhmään, jossa kuka tahansa ryhmän jäsen voi jakaa omia videoitaan ja vinkkejään.

Omassa meikissään Lotta kiinnittää huomiota siistiin ja huoliteltuun yleisilmeeseen. – Haluan, että asiakaspalvelutehtävissä minulla on puhtaat hiukset, siisti meikki ja näytän huolitellulta. Kun viimeksi kolme vuotta sitten hain uutta työpaikkaa, kävin heti kysymässä ammattilaiselta neuvoa hyvään työhaastattelulookiin. Se oli minulle tärkeä asia, mutta ei kai haastattelija niin tarkkaan meikkiäni katsonut, Lotta nauraa.

Ulkonäkökeskeisyys voi ahdistaa

Vaikka meikkaaminen ja muoti voimauttavat ja saavat aikaan positiivisia fiiliksiä, ulkonäköpaineet voivat vaivata monia. Esimerkiksi Instagramin muokattujen ja huolella valikoitujen onnelisten hetkien kuvien väitetään aiheuttavan eniten ahdistusta.

– Kaveriporukassani ollaan varsin tyytyväisiä ja jokainen on aika sinut itsensä kanssa. Minä taidan olla se, joka eniten miettii, mitä muut ajattelevat. Onneksi on ystäviä, jotka sanovat, että riitän ihan omana itsenäni. Meikin ei tarvitse aina näyttää joltain tietyltä, vaan kokeilemme erilaisia juttuja ja leikittelemme väreillä ja vaatetuksella.

MARI HYTTINEN



– Vähän aikaa sitten meikkikonsultti meikkasi minut aivan kuin minulla ei olisi ollut ollenkaan meikkiä. Jos haluaisin olla täysin luonnollinen, silloin en meikkaisi lainkaan. Toisaalta tuntuu siltä, että nuorilla tytöillä on paineita näyttää nätiltä, ja meikeissään he näyttävät kuin aikuisilta.

Jätteetöntä kosmetiikka etsimässä

Lotan ja hänen poikaystävänsä kotona huomio kiinnittyy runsaisiin ja hyvinvoiviin viherkasveihin. Luonnon ja ympäristön tila huolestuttaa heitä molempia ja he yrittävät elää ja kuluttaa niin, ettei jätettä syntyisi.

– Lajittelu ja kierrätys ei enää riitä,

mutta Lahdessa on vaikeaa löytää ruokakaupoista muovittomia tuotteita. Shampoista ja pesuaineistakin tulee paljon jätettä. Yritän luopua monista tuotteista, jotta se kompensoisi meikkien käyttöä, Lotta pohtii. – Pikaruokapaikassa pitäisi olla oma purkki mukana, johon ruoan voisi pakata. Ostin juuri ekologisen meikkisienien ja sekin oli pakattu paksuun muoviin. Siitä tuli tosi paha olo. Yritän miettiä hankintani tarkkaan ja ostan vain laadukkaita meikkejä. Käytän paljon Suomessa valmistettua Lumenen kosmetiikkaa.

Isoäidin jäljissä

Pyysin Lottaa haastattelun lopuksi vielä kertomaan, kuka häntä on innosta-

nut meikkaamaan. Vastaus tulee helposti, **Christina Aguilera**, 38-vuotias amerikkalainen laulaja, lauluntekijä ja näyttelijä. – Hän on itsevarma nainen, olemme menossa kuuntelemaan häntä ensi kesänä Pori Jazziin!

– Meikkaaminen on mielestäni kaikenikäisten juttu. Myös isoäitini meikkasi, ja kun olin häntä tapaamassa sairaalassa, hoitaja sanoi, että olemme ihan samannäköisiä. Istuimme sängyn reunalla kuin kanat orrella ja meillä molemmilla oli samanlaiset vahvat huulipunat huulissa!

Mari Hyttinen

Ihana pääsiäinen!

”Kun aurinko muuttuu pimeydeksi ja kuu vereksi”, ollaan matkalla ylösnousemuksen iloon.

Pääsiäinen on ylösnousemuksen juhla. Alkukirkon kristityt tiesivät, että pääsiäinen oli sekä osallistumista ylösnouseen ja kuoleman voittaneen Kristuksen elämään että myös oman kasteen muistamista. Nyt tämä yhteys on katkennut.

Uskoa julistettiin kertomalla pääsiäisen ilosanomaa ja odottamalla Jumalan Valtakunnan illatonta päivää, tulevaa taivaallista iloa ja riemua. Ylösnoussut Kristus voittaa yhä kuolemallaan kuoleman, avaten meille portit paratiisilliseen iankaikkisuuteen. Ylösnousemuksen riemullinen sanoma on edelleenkin kristillisen uskon, toivon ja rakkauden ydin. Kristuksen ylösnousemus murtaa kuoleman kahleet koko ihmiskunnan ympäriltä!

Pääsiäisjuhlan sanomaa ”Kristus nousi kuolleista” on syytä 2010-luvulakin kuuluttaa koko maailmalle kirkkojen yhteisenä viestinä. Kristikunnan vanhimman juhlan juuret ovat pitkät. Meillä nimi viittaa paastosta pääsemiseen, useissa muissa kielissä se viittaa juutalaisten Egyptin orjuudesta vapautumisen muistoon, pesah-juhlaan.

Miksi pääsiäisjuhla on liikkuva?

Jeesuksen tarkkaa kuolinpäivää ei Raamatun tekstien perusteella kyetä mää-

rittämään. Johanneksen evankeliumin mukaan se on tapahtunut Pontius Pilatuksen aikana eli vuosien 26–36 välillä, perjantaina, juuri ennen pääsiäisjuhlaa.

Pääsiäinen vaihtelee vuosittain päivien 22.3.–25.4. välillä maaliskuussa olevan kevätpäiväntasauksen ja sitä seuraavan ensimmäisen täydenkuun ajankohdan mukaan. Pääsiäisen juhla on liikkuva, koska ensimmäistä pääsiäispäivää on sovittu vietettävän aina tästä seuraavana sunnuntaina.

Palmusunnuntai on viikko ennen pääsiäispäivää muistutuksena Jeesuksen tulosta Jerusalemiin aasilla ratsastaen kansan heittäessä hänen eteensä tielle palmunlehviä ja väkijoukon riemuitessa ja huutaessa ”Hoosianna! Oi, auta!” Palmu on kuoleman voittamisen ja marttyyriyden siunauksen symboli kristityille. Palmun asemesta kylmän ilmanalan palmuina tuomme pajunoksia koteihin. Niinpä, kun virpomisperinteessä virvottavalle toivotetaan ”tuoreeks, terveeks, tulevaks vuodeks”, on kyse kirkon siunauksesta.

Almut, rukous ja paasto

Kristityillä on kolme nimeltä mainittua elämisen ohjetta: almut, rukous ja paasto. Almut ja rukous ovat tuttuja – entä paasto?

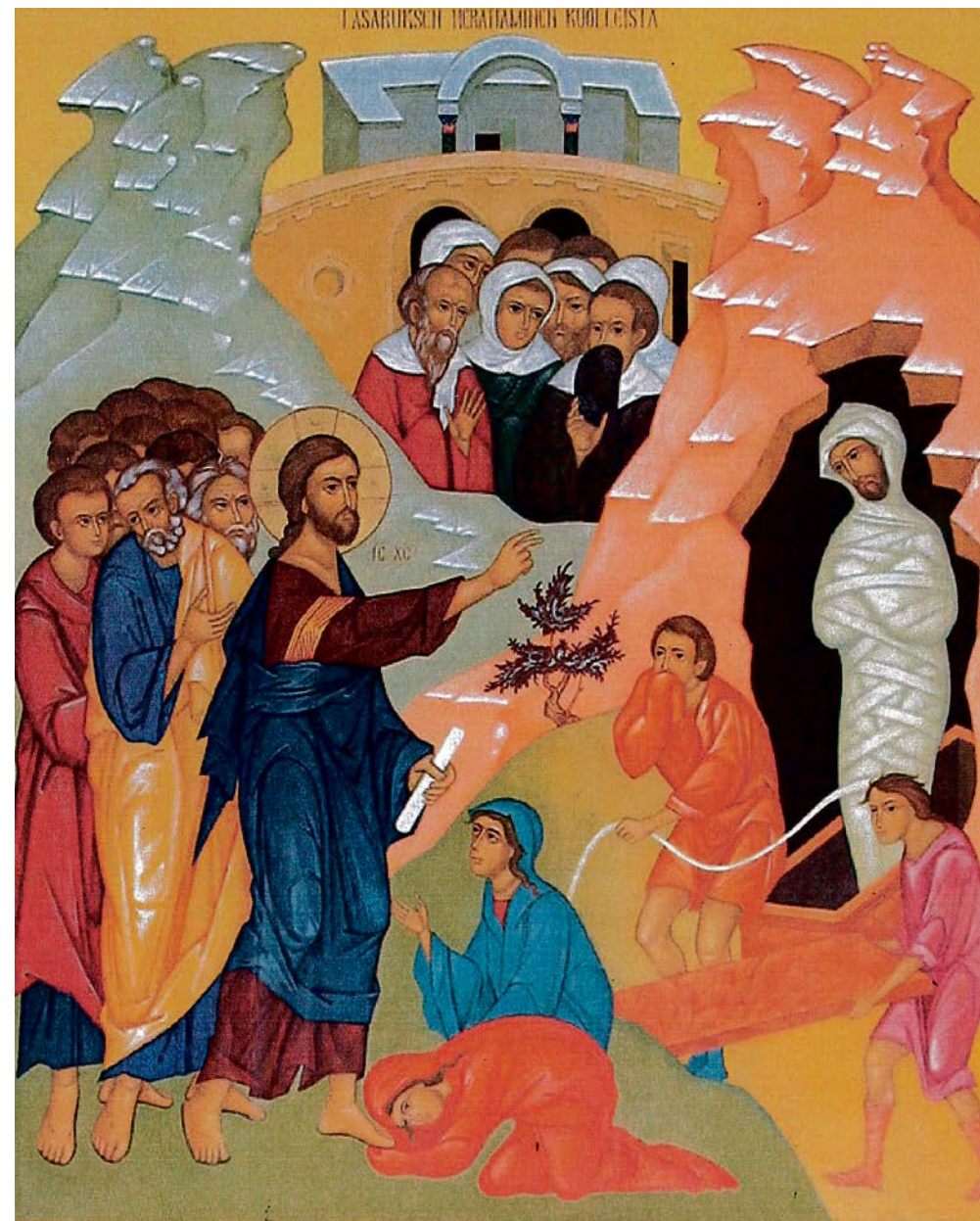
Syvimmiltään suuri paasto ennen ylösnousemuksen juhlaa muistuttaa 40 päivän ajan siitä, että meillä ei ole täällä pysyvää asuinsijaa. Paratiisin suljetujen porttien ulkopuolella on ikävöiden odotettava, että nuo portit jälleen avautuvat. Jos Kristus ei ole noussut kuolleista, turha on silloin meidän saarnamme, turha myös teidän uskonne”, sanoo apostoli Paavali. Raamatusta tiedämme ainakin seuraavien paastonneiden: Jeesus, Mooses, Elia, Daniel, Esra, Nehemia, Ester ja Paavali. Jeesus paastosi erämaassa 40 vuorokautta ennen julkisen toiminnan alkua. Ylösnousemuksensa jälkeen Kristus ilmestyi ihmisille 40 päivän aikana.

Kun ihmiselle luomisessa annettiin vapaa tahto, hän sai oppia tuntemaan Jumalan tahdon. Ensimmäinen valintatilanne paratiisin hedelmäpuiden äärellä oli koetus ihmisen *kuuliaisuudelle* Jumalan tahtoa kohtaan. Tiedämme, mitä tapahtui: ihmisen jumalayhteys särkyi. Se merkitsi myös ihmisen itsensä sarkymistä – olihan ihminen asetettu luomakunnan hallitsijaksi ja varjelijaksi. Luomakunta joutui epäjärjestyksen voimien alle. Vaikka nykymaailmalta näyttäisi olevan meille paljon annettavaa, yhteyden luominen Jumalaan on paljon tärkeämpää.

”Carne vale” – hengellisen elämän kevät

Kristillistä pääsiäistä edeltävän valmistautumisen, paastonajan, hengellisen elämän kevään, aloittaa aina laskiainen. Katolisissa maissa järjestetään antiikista juurensa juontavat karnevaalit. *’Carne vale’* tarkoittaa vapaasti suomennettuna *’hei, hei liha!’* Lihatonta paaston-aikaa edeltää näyttävä juhlinta.

Paaston aloittaa Brasilia näyttävine samba- ja karnevaalikulkueineen. Italiassa karnevaalit huipentuvat 10 päivän juhlintaan Venetsiassa. Yhdysvaltain versio karnevaalista on yli kolme viikon juhla *Mardi Gras* (rasvatiistai) New Orleansissa.



Kristus itse tulee meitä vastaan köyhässä, nälkäisessä, sairaassa ja kodittomassa.

Ortodoksit kutsuvat laskiaissunnuntaita sovintosunnuntaiksi, sillä matka kohti ylösnousemuksen iloa alkaa sovinnon tekemisellä lähimmäisten kanssa. Myötätunto synnyttää uuden kyvyn nähdä itsensä ja asemansa, se paljastaa ja pukee: se riisuu vanhan, antaa tilalle

uuden. Kyse ei ole säälistä, joka jättää sanomatta, vaikenee, katsoo aina ohi. Myötätunto sen sijaan katsoo suoraan silmiin, paljastaa totuuden, avaten tien katumuksen kautta matkata eteenpäin.

»Kristuksen valkeus säteilee kaikille»

Ajanjakso pääsiäisenä koittavaan ylösnousemuksen iloon on matkantekoa Egyptin orjuudesta luvattuun maahan tai matkaa Baabelin vankeudesta vapauteen. Tuhlaajapojan paluun tavoin teemme pääsiäismatkaa omaan sisimpäämme, sydämen ja mielen syvyyksiin. Kirkko yhteisönä tekee matkaa tämän ajallisen maailman halki kohti taivaallista kotimaata, iankaikkista kotiaan.

Jeesus vertasi sydämemme suhdetta Jumalaan silmänä, joka vastaanottaa

valon, aistii sen. Sielun silmä on Jumalan näkemisen kykyä. Jumalan kuvaksi luodulla ihmisellä on kyky tajuta Jumalan läheisyys, puhua hänen kanssaan, tuntea vastuunsa, kokea hänen rakkautensa. Kristuksen valo säteilee kaikille.

Mielen ja kehon oikeaa taajuutta etsimässä

Mistä ja miksi oikein paastoamme? Apostoli Paavali opettaa: *”Yö on kulunut pitkälle, päivä jo sarastaa. Hylättäkäämme siis pimeyden teot ja varustautukaamme valon asein. Meidän on eletävä nuhteettomasti niin kuin päivällä eletään, ei remuten ja juopotellen, siivettömästi ja irstaillen, riidellen ja kiihkoillen. Pukekaa yllenne Herra Jeesus Kristus!”* Profeetta Jesaja kehottaa: *”Toisenlaista paastoa minä odotan: että vapautat syyttömät kahleista, murrat leipää nälkäiselle, avaat kotisi kodittomalle, vaatetat alastoman, etkä karttele apua tarvitsevaa veljeäsi. Silloin sinun valosi puhkeaa näkyviin kuin aamunkoi ja hetkessä sinun haavasi kasvavat umpeen”* (Jes. 58).

Kirkkoisä Johannes Krysostomos (Kultasuu) opettaa paastoamaan ruoan lisäksi synnistä, pahoista teoista, pahoista sanoista ja pahoista ajatuksista. Kristus itse tulee meitä vastaan köyhässä, nälkäisessä, sairaassa ja kodittomassa, odottaa vastaustamme ja kysyy rakkauttamme.

Pääsiäispaaston jälkeisellä viikolla, Kristuksen kärsimysten viikolla jokaisella on mahdollisuus kulkea Jeesuksen jalanjäljissä pitkin *’Via dolorosaa’* kohti kärsimyksiä ja edelleen kohti ylösnousemuksen iloa. Tyhjältä haudalta matka ylösnousemuksen riemuun on koko ihmistä – henkeä, sielua ja ruumista – kirkastava kokemus. Vuodenkierrossa jokaisen viikon sunnuntai, ylösnousemuksen juhla, pieni pääsiäinen meitä myös muistuttaa.

Ecce homo!

Kristus, pääsiäisen suuri mysteerio elää! Kristus kuoli ristillä, nousi ylös kuolleista ja elää iankaikkisesti. Kuoleman ja kärsimyksen noidankehä särkyy Herran Pyhänä Pääsiäisenä. Se särkyy edelleenkin joka kerta siellä, missä Kristuksen kuolemaa julistetaan ja hänen ylösnousemuksensa tunnustetaan yhteisönä elämän ilosanomaksi. *Kristus nousi kuolleista – totisesti nousi!*

Sirkka Vepsä

Lukeminen on joka lapsen oikeus

Äitiyspakkauksessa on lapselle ensikirja.
Hieno juttu, mutta...

Lapselle oma kirja on aarre. Mutta mitä luettavaa saa näkövammaisena syntynyt lapsi? Kuuluuko hänellekin akateeminen menestys?

Oululaisen **Vuokko Keräsen** mielestä kuuluu. Hän on tehnyt elämäntyönsä lastentarhanopettajana ja opettajana. Näkö- ja monivammaisten lasten syrjintä omien kirjojen saatavuudessa sai hänet liikkeelle.

– Hyvä lukutaito on tärkeä edellytys elämässä menestymiselle. Säännölliset lukutuokiot vanhemman ja lapsen kesken antavat eväät pärjäämiselle tulevaisuudessa, Keränen muistuttaa.

– Lukeminen kehittää sanavarastoa ja kykyä käsitteiden hallitsemiseen. Oppiminen tuntoaistin avulla tarjoaa näkövammaiselle lapselle kuvaa maailmasta.

Kirja kuuluu kaikille

Vuokko Keräsen omistautuminen asialle näkyy ulkomuodossa: t-paita ja korvissa kylluvat värikkäät IKIOMA-ensikirjan® sivuja muistuttavat korvakorut ovat siitä todisteena.

Suomessa syntyy vuosittain noin 70 näkövammaista lasta. Kaupalliset koskettelukirjat sopivat näkeville, mutta näkövammaiset lapset tarvitsevat kirjoja, joiden sivut on tehty erilaisista materiaaleista. Niiden koskettelu tarjoaa suurta iloa ja mahdollisuuden jäsentää ja hahmottaa maailmaa.

Vuokko Keränen kouluttaa ja rohkaisee vapaaehtoisia ompelemaan kirjoja alle 2-vuotiaille näkö- ja monivammaisille lapsille. Toiminta laajenee kaiken aikaa myös ohjaajakoulutuksen kautta eripuolille Suomea. Kirjoja tehdään jopa vankilassa.

– Eräs miesvanki innosti toista mukaan sanoen, että tule sinäkin mukaan, kun koko elämämme olemme tehneet pahaa. Nyt voimme tehdä jotain hyvää, Keränen muistelee.

Minttu-vauvasta se lähti

Kaikki alkoi siitä, kun Keränen näki vuonna 2014 Facebookissa kuvan sokeana syntyneestä Minttu-vauvasta. Päivityksen postannut äiti suri sitä, että Minttu joutuisi odottamaan kaksivuotiaaksi, ennen kuin saisi lainaksi ensimmäisen koskettelukirjan valtion ylläpitämästä asiantuntija- ja palvelukeskus Celiasta. Ikärajan syy on hygieniasa ja kirjojen kestävyys.

Vuokko Keränen päätti aloittaa kirjojen sarjatuotannon Oulun NNKY:n tiloissa vapaaehtoisten tekijöiden kanssa. Ensimmäinen IKIOMA-ensikirja

luovutettiin juhlallisesti Mintulle Keikyän kyläjuhlassa vuonna 2017.

Laaduntarkkailu

IKIOMA-ensikirja on rekisteröity tavaramerkki, jossa laaduntarkkailu on tärkeä osa valmistusta. Ompelu ja materiaalit ovat tarkkaan säädeltyjä.

– Kun Ikea lopetti valikoimistaan tietyn verhokankaan, usutin ompeluryhmäläiseni ostamaan kaikki nämä löytämänsä kankaat varastoon. Kyseisen kankaan kuosissa on hopeisia pyörylöitä, joista ommellaan kirjan hopeinen kuu.

Mäntyniemen kiitokset

– Rouva **Jenni Haukiolle** lähetettiin kirja numero sata. Sain kiitokseksi Mäntyniemestä kortin, jossa tasavallan presidentti puolisoineen kiitteli muistamista, Keränen iloitsee ja näyttää kehystettyä kirjettä Oulun NNKY:n seinällä.

Keränen toivoo, että ensikirjojen lahjoittaminen kaikille näkö- ja monivammaisille lapsille vakiintuisi käytännöksi äitiyspakkauksissa jaettavien ensikirjojen tavoin. IKIOMA-ensikirja sopii myös vastasyntyneille. – Vuosittain Kela jakaa 40 000 äitiyspakkauksista. On kysymys yhdenvertaisuudesta, että jokaisella alle 3-vuotiaalla on oma kirja.

Oulun NNKY sai Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskeselta (STEA) avustuksen IKIOMA-ensikirjojen valmistuksen koordinoitiin, vapaaehtoisten koulutuksen toteuttamiseen sekä jakeluvierokoston luomiseen monivammaisille lapsille vuosina 2019–2020. – Avustuksen saanti varmistaa toiminnan jatkuvuuden, Keränen iloitsee.

Anne Lagerstedt



Tällä palstalla
vuorottelevat
Voimasiskot ja Kamalat äidit

Resilienssin voi määritellä kyvyksi sopeutua onnistuneesti häiriöihin tai muutosten kohtaamisen taidoksi. Sen eräs erityispiirre on kyky hallita omaa kohtaloaan myös olosuhteissa, joita ei voi hallita. Resilienssi auttaa luomaan merkityksiä vastoinkäymisille. Toiveikkaana pysyminen onkin kaiken perusta, joka auttaa saavuttamaan tavoitteita ja unelmia.

Voimasiskoissa ollaan elämän peruskysymysten äärellä. Ryhmissä keskustellaan elämästä – eletystä ja tulevast. Tilaa on ilolle ja surulle. Keskeneräisyydelle. Tilaa on jokaisen ainutlaatuiselle ja ainutkertaiselle tarinalle. Voimasiskoissa on mahdollisuus vahvistaa omaa resilienssiään, tai joustavuutta, kestävyyttä, plastisuutta yms., joksi resilienssiä myös kutsutaan. Elämämme tarinaa ei ole vielä kirjoitettu. Vielä on aikaa pyrkiä kohtia unelmia ja asioita, joita on tähän asti vain haaveillut toteuttavansa.

Voimasiskot tukevat toisiaan, kuten siskot tukevat. Joku sanoi joskus, että sisko on kuin puolikas sydäimestä. Kuinka monta sydämen puolikasta ryhmässä onkaan. Niin monta puolikasta, että saadaan monta kokonaista sydäntä! Tukea antavat ihmissuhteet parantavat resilienssiä. Tutkimusten mukaan resilienssillä ihmisillä on ollut elämänsä aikana ainakin yksi ihminen, jolta on saanut ehdotonta hyväksyntää. Kuka on ollut sinun hyväksyvä ihmisi? Kenelle sinä olet sellainen? Tuki ja olkapää. Voimasisko.

Ääriesimerkki resilienssistä on **Amanda Lindholmin** traaginen tarina. Hän joutui kokemaan perheväkivaltaa ja kehitti avukseen

Voimasiskoista muutoksen kohtaamisen taitoja



MARI HYTTINEN

mielikuvamatkailun, jolla pääsi pakoan paikkoihin, joissa oli hyvä olla. Myöhemmin hän joutui Somaliassa kaapatuksi. Kaapparit pitivät Amandaa vankinaan 460 päivää ja selviytyäkseen hengissä hän kysyi itseltään joka päivä, voiko selvitä vielä seuraavasta minuutista. Lopulta häntä auttoi lapsuuden selviytymistapa, mielikuvamatkailu, ja hän keksi uudelleen matkustaa lapsuutensa rakkaisiin mielikuviin. Selvitteään järkyttävästä kokemuksestaan hän perusti kansainvälisen avustusjärjestön somaliaalaisten naisten auttamiseksi ja kirjoitti kirjan *A House in the sky*. **Viktor Franklin** sanookin, että emme saa koskaan unohtaa, ja että voimme löytää merkityksen elämämme, vaikka kohtaisimme toivottoman

tilanteen. Jokainen positiivinen interventio, väliintulo, muokkaa elämäämme ja tarjoaa sille mahdollisuuden hyvään muutokseen. Tämän muutoksen ytimessä ovat myös Voimasiskot.

Lopuksi haluan kutsua sinut mielikuvamatkalle. Paikkaan, jossa sinun oli hyvä olla. Mieti tätä paikkaa. Palaa muistelemaan miltä siellä näytti, miltä kuulosti, tuntui ja tuoksui. Millainen oli sinun turvasatamasi? Siellä se on yhä, ja sinne, kuten Voimasiskoihinkin, olet aina tervetullut!

Kati Taipale

Voimasiskot-innostaja

Lähde: Soili Poijula: Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. 2018. Kirjapaja.

Kehollinen elämämme

Tutkijatohtori **Juulia Suvilehto** väitti *Hel-singin sanomissa* 19.12.2018, että ihmisten pitäisi pajata toisiaan enemmän, koska sillä on selviä terveyshyötyjä. Halaaminen tai kädestä kiinni pitäminen esimerkiksi vähentävät stressireaktiota ennen jännittävää tilannetta. Pajaaaminen vähentää kivun tunnetta. Paljon halailevat ihmiset sairastuvat harvemmin flunssaan kuin vähemmän halailevat.

Suvilehdon tutkimusväitteet kertovat samaa, mitä jo tiedämme arjessa kertyneen kokemuksemme ja intuitiomme kautta. Kaikki mikä elämässä tapahtuu ja käy kohti, tuntuu ja tapahtuu mielen lisäksi myös kehossa. Kaikki meissä on kehollista, fyysistä, vaikka jostain kumman syystä puhumme enemmän olemisemme henkisistä ulottuvuuksista, tunteista ja järjestä.

Kun sairastan, jäseniä särkee, kuumeilen ja olo on sen mukainen. Olen maailman surkein olento, joka itkeskellen kaipaa syyliä ja hellyyttä.

Peukku Facebookissa, viestit tai erilaiset tempaukset lohduttavat ja piristävät. Sairas, surullinen, hädissään tai kriisissä oleva ihminen tarvitsee kuitenkin ennen kaikkea toisen ihmisen läsnäoloa. Vähemmän sanoja, enemmän läheisten rauhallista läheisyyttä.

Rakkaus, ystävyys ja lähimmäisyys ovatkin pohjimmiltaan fyysisiä lajeja. Ne konkretisoituvat ajassa ja läsnä olemisessä. Vasta kasvokkain tapahtuva kohtaaminen, esimerkiksi se, että täpötäydestä kalenterista raivataan tilaa tapaamiseen, kertoo, että olen tärkeä ja suhteemme arvokas.

Myös sillä on merkitystä, kuinka suhtaudun itseeni ja omaan kehooni. Jos toisten katseet ovat lapsesta saakka olleet yksinomaan arvostelevia, on usein suuren työn takana muuttaa oma suhtautumisensa itseensä armolliseksi ja arvostavaksi.

Olisikin tärkeää aika ajoin kysyä itseltään, kenen ehdoil-

la elämäni elän. Kun katson peiliin, kenen ääni kommentoi kuvaa? Päänsisäinen vanhempani, puolisoni vaiko jokin mainos, jonka asettamia ihanteita en täytä? Kiinnitänkö huomiota kertyneisiin muhkuroihin vai toteanko enemmän, että tänäänkin, kaikesta huolimatta minussa näyttää olevan virtaa?

Elämä maaseudulla ja seurakuntanuoruus pelastivat minut onnekseni suuremmilta ulkonäköpaineilta. Opin ajattelemaan, että Jumalan luomana ihmisenä olen ainutlaatuisen ja arvokas juuri sellaisena kuin olen.

Ikääntyminen tuo kuitenkin omat kysymyksensä. Olenko enää sama minä ja sama nainen nyt kun maan vetovoima lisääntyy ja vyötärö katoaa? Sitä toivoisi vanhenevansa yhtä tyylikkäästi kuin pystyyn kuivanut ruusukimppu.

Kauniisti ikääntyneitä naisia katsellessa mietin, mitä voin heiltä oppia. Ilmeistä on, että he näyttävät hyväksyvän itsensä ja suhtautuvan huumorintajuisesti elämään. Monet harrastavat liikuntaa lankeamatta moralismiin tai pakkoajatteluun. Lisäksi he näyttävät olevan ihmisiä, jotka eivät pelkää koskettamista. He halaavat ja koskettavat toisia luontevasti tavoilla, joiden terveyshyödyistä tutkimukset kertovat.

Marjo-Riitta Antikainen



*Kun katson
peiliin, kenen
ääni kommentoi
kuvaa?*

“Ikääntyvän kehon kokemuksia”

Suksista rollaattoriin!

■ Isäni toi sodasta palatessaan tekemänsä sukset pienelle tyttärelleen ja yhdessä lähdettiin kokeilemaan Parkkisen kalliolle. Jännitti, kuinka pysyn pystyssä ja isä lähti ensin ja sitten minä. Ihanat sukset, voi kiitos isä, sanoin kun pääsin alamaahan.

Seuraavaksi jo tarvittiin kaupan sukset, sillä liikunta oli tullut jokapäiväiseen arkeen. Se toi myös uusia kaveriteita, joilla oli jo oikeita kaupasta ostettuja suksia. Vielä kului hetki ennen kuin varastossa oli jo laskettelusukset. Luottomina aikoina kuljettiin vaelluspolkuja ja etelässä luontopolkuja, marjastettiin ja sienestettiin.

Rankka pysähdys tuli, kun polvi oli leikattava ja kuntoutus vei paljon aikaa.

Ja vielä tuli toinenkin pysäyttävä harmi. Liukastuin opiston portaissa ja olkapää oli leikattava ja sepä vasta vei aikaa ja kärsivällisyyttä. Pitkiä jaksoja nukuin yöni keinutuolissa. Olkapää ei sie tänyt sänkyä. Kärsivällisyyden kukka melkein kuihtui.

Viime kesänä olin Lapissa tuttujuu-juurella. Tunturituuli kuiskasi, että ole tyytyväinen, että olet päässyt tunturiin. Nauti tuntureista niiden juurella.

Tänä vuonna siirryn uudelle vuosikymmenelle ja elämän laadun kannalta liikkuminen on ykkösasia. Jos se ei toteudu, elämänlaatu todella huononee. Pakon edessä vaihdan kävelysauvat rollaattoriin!

Paula Halmisto



Kristus rikkoo rajat – keitä me olemme häntä vastustamaan?

■ ”Kirkko on patriarkaalinen järjestelmä, joka on rakentunut miehisen kulttuurin ympärille. Vasta jälkikäteen miehisyudelle on keksitty teologisia perusteita”, toteaa kirkkoherra **Riikka Reina** HS Helsingissä (vko 9).

Viime vuonna järjestetty yhteisen pappeuden 30-vuotismarkkipäivä nosti esille kipeän tosiasian: kirkossa tasa-arvo taantuu, mieskerho pitää pintansa. Miten kirkko, jonka pitäisi olla esimerkki kaikelle kansalle kaikessa hyvässä, haluaa pitää kiinni sorrosta ja naisvihasta? Kysymys on tietenkin pienestä, mutta äänekkäästä vähemmistöstä, joka on onnistunut tunkemaan edustajiaan jopa mediaan ja kirkon ylimpään johtoon.

Anni Tsokkisen toimittama *Taantuvan tasa-arvon kirkko* on kevään merkkiteos, jossa useat kirjoittajat tarkastelevat asiaa sekä teologisesti että yhteiskunnallisena kysymyksenä. Pappeuden sukupuolivaatimus perustuu yksittäiseen ominaisuuteen, jonka perusteluissa tartutaan oljenkorsiin ja



pseudo-Paavalin (Paavalin nimissä kirjoittavat opettajat) paimenkirjeisiin.

Kirkon opetuksessa pääsevät harvoin esiin aidon Paavalin naispuoliset työtoverit, joihin Paavali luotti täysin. Naiset toimivat Paavalin siunauksella lähetystyöntekijöinä, sekä seurakuntien opettajina ja johtajina. Naiset hoitivat alkuseurakunnissa jumalanpalveluk-

seen ja sakramentteihin liittyviä tehtäviä, järjestivät asutustoimintaa sekä osallistuivat seurakunnan taloudenhoitoon ja hallintoon. Miten voimme uskoa, että Paavali olisi voinut toimia uskoaan ja opetustaan vastaan?

Silti kirkossa edelleen sallitaan eriseuraisuus naisten virkakysymyksessä. Pyrkimys miellyttää kaikkia ei miellytä ketään. On aika ottaa selkeä linja ja pitää huolta, että piispanvaaliin ei voi enää osallistua naisten pappeuteen (lue: kirkon viralliseen linjaan) kielteisesti suhtautuva eikä kirkossa saa enää järjestää vanhentuneen virkakäsityksen mukaisia palveluksia, joissa naisia ja muun sukupuolisia saisi opetuksellisesti ja käytännöllisesti sortaa.

”Kristuksen kasvot voivat näyttäytyä kenen tahansa kasvoissa. Pappeus ei ole askel kohti jumalankaltaisuutta, vaan se on tehtävä”, kirjoittaa osuvasti pastori **Helena Kauppila**.

Anne Lagerstedt

Taantuvan tasa-arvon kirkko.
Anni Tsokkinen (toim.) S&S 2019

Näkyvä Nainen 3/2019 to **22.8.2019** mennessä osoitteen anne.lagerstedt@ywca.fi, kiitos. Kaikkien yhdistysten tiedot tervetulleita. Tiedot pyydetään toimittamaan mahdollisimman ytimekkäästi ilmaistuna. Toimitus varaa oikeuden lyhennää tekstiä.

ETELÄ-POHJANMAAN NNKY

➔ **Juurikuja 5**
60510 Hylllykallio
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
ordförande:
Christina Elving-Andersén
040 545 0409
christina.elving@live.fi

HELSINGIN NNKY

➔ **Mechelininkatu 15 A 8**
00100 Helsinki
p. 044 5944 528
hnnky@hnnky.fi, www.hnnky.fi
pj. Katri Jussila
tj. Leena Viikka
[Facebook Helsingin NNKY](https://www.facebook.com/HelsinginNNKY)

KERHOTOIMINTA

Kerhoihimme ovat kokkauksesta, taiteesta, liikunnasta, luonnosta ja eläimistä kiinnostuneet tytöt ja pojat tervetulleita. Kerhojen lukukausimaksu on 25 €. Kerhoihin ilm. harrastushaussa, hakusanaksi hnnky, <http://nnk.hel.fi/harrastushaku/>
Kallahti: **Tyttöjen taideryhmä** to nuorisotalolla, Pohjavedenkatu 5. Koskela: **Luonto- ja eläinkerhot** ke ja to nuorisotalolla, Herttuanpolku 1. Laajasalo: **Kokkikerhot** ti nuorten ympäristötilassa, Yliskylän puistotie 4. Malmi: **Kokkikerhot** ti nuorisotalolla, Kunnantie 3. Meri-Rastila: **Kokkikerhot** ma ja ti, liikuntakerho ti nuorisotalolla, Jaluspolku 3. Myllypuro: **Kokkikerhot** ti nuorisotalolla, Yläkivenrinne 6. Ruoholahti: **Taidekerho** to nuorisotalolla, Messityönkatu 4. Viikki: **Luonto- ja eläinkerho** to nuorisotalolla, Agronominkatu 3.

LUOMAKUNTALEIRIT TYTÖILLE Iloa luonnosta ja eläimistä -luomakuntaleirit 9–12-v. tytöille. Kesällä 2019

päiväleirit Töölössä ja Yöleirit Östersundomissa, Benkussa (Hanko) ja Vartiosaassa. Leireille ilm. harrastushaku.fi, hakusanaksi HNNKY.

VOUSAAREN TYTÖT-TOIMINTA

Avoimet olohuoneet Rastilassa ti klo 14–17 (4.–6.-lk tytöt) ke klo 15–18 (7.–9.-lk tytöt) kerran kk teemaperjantai **Ilmaisyryhmä** ma Seikkailutalolla. **Pilotti-ryhmä** to Tyttöjen Olohuoneella. **Kesäleiri Anjalassa** 9.–13.6. Lisätied. tanja.rajala@hnnky.fi

VOIMASISKOT

Venäjänkielisten maahanmuuttajanaisten ryhmä. Englanninkielinen maahanmuuttajanaisten ryhmä kerran kuussa. Voimasiskot-retriitti keväällä. Tied. katri.nyssonen@hnnky.fi. Voimasiskot Vantaalla, ohj. Anne-Marja Isoaho 30.4, 14.5 ja 28.5 + naisten aamukahvit Martinistissä, Martinpolku 2 C la klo 10–12. Lisätiedot annemaria.isoaho@kolumbus.fi

KAMALAT ÄIDIT® -vertaisryhmä joka toinen viikko ma Töölössä ja to Rastilassa klo 17.30–19.00.

Suomen NNKY-liiton
puhelinnumero:
050 337 8280

HÄMEENLINNAN NNKY

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

IMATRAN NNKY

➔ **pj. Sini Kouvonen**
puh. 040 743 4372
sini.kouvonen@gmail.com
Askartelukerho ma klo 17–19 Sini-nen talo, Koskikatu 2, ohj. Nadja Rinkinen puh 040 737 5244.

Kantelekerho mummomuskari pe klo 18–20, Olavinkulma, 5 ja 11 -kieli-

set kanteleet, ohj. Niina Mangström puh 040 591 4988. Uusi **Voimasiskot** -vertaisryhmä, tied. ja uusiin ryhmiin ilm. Marjatta Ylitalo puh 044 091 8083, ylitalomarjatta@gmail.com.

JOENSUUN NNKY

➔ **Malmikatu 2**
80100 Joensuu
nnky.joensuu@kolumbus.fi
050 387 8950
pj. Sirkka Vepsä
040 740 1603
sirkka.vepsa@gmail.com

Voimanukkis, voimaa nukkehahmoista kaikenikäisille naisille ja tytöille ma klo 16–19, **paitsi** pe 26.4. ja pe 3.5. Kauden viim. kerta 27.5. klo 16–19. **Öljymaalaus (ryhmä täynnä)** kuvan tekemistä öljyväreillä. Joka toinen la klo 14–17, poikkeuksena la 4.5. klo 16–18. **Laulusisaret** henkisen, hengellisen ja kansanmusiikin teemoin ke 24.4., 30.4., 8.5. ja 15.5. (loppukonsertti), klo 16.30–18.

JYVÄSKYLÄN NNKY

➔ **Puistotori 4**
40100 Jyväskylä
to. Tanja Nieminen
p. 040 740 4472 (ma–to 9–12)
jklnnky@elisanet.fi
Ajantasaiset tiedot verkkosivuilta, tied. ja ilm. toiminnan ohjaajalle, ellei toisin mainita.

TILAISUUDET JA TAPAHTUMAT Ohjelmapitoinen Vappu-lounas 1.5. klo 13, hinta 25 €. Pöytävaraukset toim.ohj.

AIKUISTEN TOIMINTARYHMÄT Puuroa ja puhetta ti klo 9–11, ohjelma + aamiaisen 5 €. 23.4. Nainen rauhanturvaajana, Anu Heikkinen. 30.4. vieraana Anne Lagerstedt Suomen NNKY-liitosta.

Leidien leffatreffit elokuvien näytöksiin, ja jälkipuoliskolla kahvilassa. Ehdotukset leffatreffeistä tulevat tekstiviestillä. Tied. ja ilm. toim.ohj. p. 040 740 4472, jklnnky@elisanet.fi. **Leivotaan yhdessä!** Joka toinen to klo 12.30–15.30 (25.4. ja 9.5.) **Kirjapiiri I** joka kuun 2. ma klo 13, ohj. Sirkka Ruokokoski 13.5. Olli Jalonen: Taivaanpallo. **Kirjapiiri II** joka kuun 1. ti klo 13, ohj. Pirjo-Liisa Sillgren

7.5. klo 13 Minna Rytisalo: Rouva C. **Exodus-raamattupiiri** kerran kk to klo 14, ohj. Heidi Watia, tied. toim.ohj. **Latinanpiiri** ti 14.5. klo 13, ohj. Pirkko Sintonen (14.5.) **Laku-ryhmä** laulaa ja kuuntelee musiikkia pe 3.5. klo 13.

NUORET AIKUISET

Nuorten aikuisten lauluryhmä Jännät. Tied. toim.ohj. **Ännälän Äx-naiset** Nuorten ja työikäisten naisten toimintaryhmä. Tied. toim.ohj.

UUTTA:

Luovan kirjoittamisen kurssi. Ohj. FT Anne Karppinen. Tied. jklnnky@elisanet.fi tai 040 740 4472.

LAPSET JA NUORET

Musiikkileikkikouluryhmät ke, 50 € lukukausi. **Pianotunnit** ma ja ti -ip, kevätlukukausi alk. 90 €. **Partiolippukunta 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

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

➔ **Vuorikatu 22**
toimisto@knnky
p.044 772 1928
FB: @kuopionnky
www.knnky.fi
Avoinnna ma–to klo 10–14, toiminnanohjaaja Sirpa-Sari Borg-Holopainen p. 044 772 1928
sirpasari@knnky.fi
pj. Marja-Liisa Tykkyläinen p. 050 463 5174
stykestyle@gmail.com

VIKOTTAINEN TOIMINTA

MARI HYTTINEN



Etsintäkuulutus

Tule ehdokkaaksi tai ehdota mielestäsi sopivaa ehdokasta Suomen NNKY-liiton hallitukseen kaudelle 2020–21. Tarvitsemme nuoria ja nuorekkaita naisia, joilla on tarmoa ja tahtoa luotsata yhdistystä arvojemme ja strategiamme alioilla. Tarjolla mahdollisuus vaikuttaa, oppia hallinnollista työskentelyä ja saada ansioluetteloon (CV) arvostettua täydennystä. Ota yhteyttä omaan paikallisyhdistykseesi.

Kuoro, ma klo 13–14
Ylistystanssi, 2 ryhmää, ti klo 18–19

KUUKAUSITTAINEN TOIMINTA Venäläisten naisten ryhmä, ke 24.4. klo 18

Lähetit koolla -ryhmä to 25.4 klo 13
”Meidän oma juttu” 7–13 v kerho, pe 26.4. klo 15–16
Käsityökerho lapasia lapsille tai itselle to 9.5. klo 13–14
Kansainvälinen kahvila, la 11.5. klo 12
Maahanmuuttajalasten muskari, la 4.5., 18.5. klo 12–13
Kirjallisuuskahvila Kahvila Wirwoitus su 26.5. klo 14

MUUT TAPAHTUMAT
Naisten tapahtuma, huhtikuu

RETKET JA JUHLAT
Vapaaehtoistoimijoiden retki, toukokuu
”Meidän oma juttu” tyttöjen retki, toukokuu
Kevätjuhla, toukokuu

LAHDEN NNKY

➔ **Vapaudenkatu 8**
15110 Lahti
ywca@phnet.fi
www.lahdennnky.com
pj. Krista Karjalainen p.ilt. 050 596 9645
Toimisto avoinna markkina ke klo 9–13, to klo 16–18.
Puh. päiv. 050 545 3038 (9–16) ja 050 596 9645 (klo 16–19).
Markkinakahvit kuun 1. ke klo 8–12, NNKY:n sali, Vapaudenkatu 8. Puuro ja kahvit runsaine kahvileipineen.

Ohjattua liikuntaa kaikenikäisille naisille. Käyntikerta 3 €. **Tuunaa ja paikkaa** ks. kotisivu ja FB. **Virsiä ja viiniä** ks. kotisivu ja FB. **Voimasiskot.** Uusi työikäisten ryhmä on käynnistynyt.

LAPIN NNKY

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

MIKKELIN NNKY

➔ **pj. Pirkko Poméll**
puh. 050 368 3875
mikkelin.nnky@gmail.com

Lauluilta to 16.5. klo 16.30, jäsenilta SRK-yläsali, 3.krs. Savilahdenkatu 20
Palvelutoiminta Su 26.5. palvelupyynnö Jumalanpalvelukseen Mikkelin Tuomiokirkkoon, pappisvihkimys. Ilm. ja lisät. Helena Pöyry, 050 587 0688, helena.poyry@surffi.fi
IKIOMA ensikirja® -talkoot jatkuvat sekä
Sukkatalkoot, osana Marttaliiton ”ensisynnyttäjänaisille sukat” -kampanjaa.
Talkoista lisät. ja ilm. Pirkko Poméll, 050 368 3875, mikkelin.nnky@gmail.com

Jäsenmatka Skotlantiin toteutuu, ma–to 3.–6.6.2019, lisä- ja peruutuspaikkoja voi tiedustella. Leena Parkkonen, 050 526 8536, leena.parkkonen@luukku.com

Alppiruusujen kukkiessa la 15.6. jäsenmatka Mikkeli, aamiaisen/Kymin Paviljonki, Arboretum Mustila,

Kymin huvila, Iounas, Taiderus Mikkeli. Lisät. ja ilm. pe 7.6.2019 mennessä. Leena Parkkonen, 050 526 8536, leena.parkkonen@luukku.com tai Pirkko Poméll, 050 368 3875, mikkelin.nnky@gmail.com
Kirkkomatka Puumalaan su 15.9. Mikkeli, Puumalan Johannes Kastajan kirkko, Sahanlahti/Iounas, Lietveden maisemareitti, Mikkeli. Lisät. ja ilm. pe 7.9.2019 mennessä. Leena Parkkonen, 050 526 8536, leena.parkkonen@luukku.com tai Pirkko Poméll, 050 368 3875, mikkelin.nnky@gmail.com
Hyvän mielen kävely -tapahtuma, 7.5. klo 17–19, Mikkeli-puistossa. Avaus: Risto ”Mielensäpahoittaja” Kopperi. Tarjolla kolme eritasoista ja -pituista kävelyreittiä. Päätös: yhteinen, ohjattu Lavis-tuokio.
Yhtä matkaa kulkien -polulla Mikkelin NNKY ja Mikkelin Latu yhteisellä rastipisteellä. Tervetuloa nuorten, lasten, lastenlasten kanssa noin kilometrin pituiselle polulle! Järj. Mikkelin kaupunki, vapaa pääsy.

MÄNTYHARJUN NNKY

➔ **pj. Helena Koivusalo**
040 503 8675
helena.koivusalo@netti.fi
vpj. Tuula Vesalaisen s-posti
tuula.vesalainen@gmail.com

OULUN NNKY

➔ **Asemakatu 15**
Käyntiosoite: Isokatu 15
90100 Oulu
www.ywca.fi, → paikallinen toiminta
Avoinnna ma–ke klo 9–15, to klo 10–17, pe suljettu
nnky oulu@co.inet.fi
toiminnanohjaaja Maarit Peltoniemi
maarit.peltoniemi@co.inet.fi
p. 040 751 4480
www.facebook.com/OulunNNKY

Oulun NNKY:n 120-vuotisjuhla: juhlamessu su 5.5. klo 10 Oulun tuomiokoulu, juhla Keskustan srk-talossa. Tervetuloa! Oulun NNKY:llä on **Hyvien tekojen puu**, jonka oksilta on luettavissa juhluvuoden loppuun mennessä 120 lähimmäistä auttavaa ja tukevaa, pientä tai suurempaa tekoa. Tule valitsemaan oma hyvä tekosi!

VIKKOTOIMINTA
Käsityökahvila ma ja ke klo 12–15. **Monikulttuurinen naisten kerho** to klo 14–16. 25.4. Vapputapahtuma, 2.5. Kasvikset, kaiverus, 9.5. Äitienpäiväjuhlat, 16.5. Kauneus- ja terveyspäivä, 23.5. Karaoke, 6.6. Plov Ka-

zanistanin ruoka, 13.6. Retki. **Hiljaisuuden rukoushetki** su klo 17.30 Keskustan srk-talossa, Isokatu 17. Rukousta, hiljaisuutta, Taizé-lauluja. **Ikonimaalaus on hiljentymistä**, Maija Ilkka kertoo ti 16.4. klo 18 Oulun NNKY:llä. **Sima- ja munkkimyyjäiset** ti 30.4. klo 11–14.

MUU TOIMINTA

Galleriavierailut taiteen ystäville kuvataiteilija Päivi Pussilan johdolla. Lopuksi jaamme kokemuksia kahvipöydässä. Ryhmä on avoin, voit osallistua niihin näyttelyihin, joihin haluat: To 11.4. klo 12: Galleria Harmaja, Piki-saarentie 17, Petri Yrjölä. Pe 17.5. klo 12: Oulun Taidemuseo, Kasarmintie 9, Kasvu ja lähtö - Hiukset auki.

IKIOMA ensikirja® -hankkeessa valmistaamme alle 2-vuotiaille näkövammaisille lapsille ensikirjoja. Tied. vuokko@touchtale.com. **IKIOMA** -iltapäivät kotikolossa, Isokatu 47, 4. krs, parittomien viikkojen to klo 13–16. Tervetuloa! **IKIOMA-talkoot** NNKY:llä: 27.4., 18.5. ja 15.6. klo 13–17, Isokatu 15. Uusille talokoolaisille tiedoksi: mukaan voi tulla ajatuksella ”jokainen osaa jotain”, voit käydä myös vain tutustumassa.

Minä ja vauvani. Keskusteluryhmä maahanmuuttajataustaisille naisille, jossa haluamme tukea, antaa aikaa ja tilaa omille tarpeille ja asioille. Teemoina ovat raskaus, synnytys ja vastasyntyneen hoito synnytyksen jälkeen. Kokoontumiset: 23.4., 14.5. ja 21.5. klo 12–14 Oulun NNKY:llä, Isokatu 15. Lisätietoja: Maarit Peltoniemi, p. 040 751 4480, maarit.peltoniemi@co.inet.fi tai Luz Peltoniemi, ohjaaja p. 040 559 4255, lucy@neutrinica.com.

Naiset yhdessä -vierailut Oulun Ensi- ja turvakodilla noin kerran kk. Tied. 040 751 4480.

ITU-tukea kriisiraskaustilanteeseen puh. 044 792 2229. Ota rohkeasti yhteyttä! Mahdollisuus myös henkilökohtaiseen tapaamiseen. **VALOWorkshop** – nuorten (16–30 v.) kuvausryhmä 2.4. alkaen. Haluatko oppia näkemään asioita uudella

tavalla valo- ja videokuvauksen avulla? Aiempaa kuvauskokemusta ei tarvita. Maksuton kurssi. Ohj. valo-videokuvaaja Kai Tirkkonen. Tied. maarit.peltoniemi@co.inet.fi tai kai.tirkkonen@gmail.com.

PIRKKALAN NNKY

► **pj. Tuula Talikainen**
p. 0400 636 524

PORIN NNKY

► **pj. Katariina Yrjökoski**
p. 040 359 4643
katariina.yrjonkoski@tuni.fi

SAVONLINNAN NNKY

► **Linnankatu 22 A**
57130 Savonlinna
pj. Anne Soukkalahti
Laitaatsillantie 12 B 11
57170 Savonlinna
p. 050 526 0648
annesoukkalahti@gmail.com

Itu-päivystys ma klo 15–20 puh: 044 349 5374, keskusteluapua yllä-tysraskautilanteessa ja raskauden keskeytyksen jälkeen sop. muk.
Masu-kahvila raskaana oleville äideille ti klo 16–19, Koulukatu 18 B 7.

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
Työntekijät:
etunimi.sukunimi@tnnky.fi
www.tnnky.fi

TILAISUDET

Maailman NNKY-päivän puisto-jumppa ke 24.4. klo 10. Lähtö Alek-santerin kirkon suihkulähteeltä. Tarjolla pientä välipalaa. Ilm. 18.4. menn.: marjatta.muilu@tnnky.fi, p. 050 3074074 tai lomake: www.tnnky.fi
Sääntömääräinen kevätkokous to 25.4. klo 18, Puistosali.

Keho tunteiden tulkkina -ryhmä ma 17–18.30, GL Salonki 6.5. Tunteet kehossa. 13.5. Vireystilan säätely ja rentoutuminen. 20.5. Joustavuus. Kokeillaan ryhmässä kehollisia keinoja tunteiden kanssa työskentelemaan. Kolmen kerran hinta 60 €. Ohjaajana tanssi-liikuntaterapeutti Asta Lehtimäki. Tied. p. 040 577 1846.

TOIMINTARYHMÄT Siskolikan kahvilassa

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

Kulttuuri- ja keskusteluryhmä ke klo 14, Pelipuiston seurakuntakoti, Hervanta.

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

ITU – NEUVONTATYÖ

Valtakunnallinen Itu-päivystys-puhelin vaikeassa raskautilanteessa ja raskauden keskeytyksen jälkeisissä oleville tytöille ja naisille ma–pe klo 9–21, p. 050 401 5567. Tampereella: 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. Tied. ja ilm.: Outi Papunen p. 040 832 9001.

TOIMINTAA ÄIDEILLE JA LAPSILLE

Avoimet ryhmät Siskolikan kahvilassa Tied. Marjo Saarinen p. 044 784 2377 tai Kaisa Koponen p. 044 774 0001
Perhekahvila ma klo 10–13, Saarin, Koponen.

Avoim Iltaryhmä ke klo 17–19, Saarin, Koponen.

Avoim kahvila yksinhuoltajille tai muuten yksin lapsensa kanssa oleville to klo 10–13, Outi Papunen, Saarinen ja Koponen.

Masu-kahvila yhteistyössä Tampereen kaupungin kanssa, tied. Marjo Saarinen.

ÄIDIKEPÄLVELU

Kotivähennyskelpoista lastenhoitopua 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, iltaapäiväryhmä 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

Gospel-lattarit™-ohjaajakoulutus uusille 27–28.4., GL Salonki. Tied. & ilm. Milka Lintinen p. 044 784 7088 tai gospelliikunta@tnnky.fi.

Gospel-jazz -kurssi to klo 18–19 GL Salongilla alkaen 25.4. Viiden kerran hinta 35 €, (30 € eläkeläinen, työtön, opiskelija, NNKY:n jäsen, alle 25-v.) Ohjaaja Marianne Sandström.

Tapahtumakalenteri 2019

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

- Kirkkopäivät Jyväskylässä **17.–19.5.**
- Naiset tunturissa Tunturikeimiöllä **18.–24.8.**
- Pohjoismainen lapsi- ja nuorisotyön komitean (NCYC) kokous Suomessa Tievatuvalla **5.–8.9.**
- Kamatat äidit® -ryhmänohjaajien vertais- ja virkistystapaaminen Tunturikeimiöllä **21.–25.9.**
- NNKY:n järjestöpäivät Helsingissä **4.–6.10.**
- NNKY:n Maailmanneuvoston kokous Etelä-Afrikassa **17.–22.11.**

Maailman NNKY-päivä 24.4.

- Kansainvälinen nuorison päivä **12.8.**
- Kansainvälinen vanhusten päivä **1.10.**
- Kansainvälinen tyttöjen päivä **11.10.**
- Kansainvälinen vertaistuen päivä **17.10.**
- Ekumeeninen vastuuviikko
- Kansainvälinen päivä naiseen kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi **25.11.**

NNKY:n Unelmanpäivä 1.12.

- Kansainvälinen vapaaehtoisten päivä **5.12.**
- Tunturikeimion teemaviikot **www.tunturikeimio.fi**

Ilm. sitovasti gospelliikunta@tnnky.fi tai tekstiviestillä p. 044 784 7088.

PARTIOLIPPUKUNTA TAMPEREEN LOKIT RY

Pamaus -partiotilat, Satakunnankatu 31B-C, 3. krs., Postiosoite Hämeenpuisto 14 F; Partiosihteerit Marjatta Muilu, p. (03) 254 4041, marjatta.muilu@tnnky.fi; lippukunnanjohtaja Anne Hautakangas, anne.hautakangas@partio.fi; www.tampereenlokit.fi

TURUN NNKY

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

Nuorten naisten toimintaryhmä, uusi ryhmä, tied. toimistolta.
”Kalliolle kukkulalle ...” Axel

Bäckström (Åbo Akademi) kertoo Suomen kallioperästä ja kivistä. Retki maastoon toukokuussa.

Retki Pukkilan kartanoon kesäkuussa.

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

ÅBO KFUK

► **ordförande Carola Isaksson**
044 334 1056
carola.isaksson@saunalahti.fi

Kirjoja, kirjoja



Ollaanko me jo vanhoja? Kristiina Harjula. Kirjapaja

Elämää suurten ikäluokkien matkassa on kiehtovaa lukemistoa kaikille ikäluokille. Tamperealainen toimittaja **Kristiina Harjula** kirjoittaa sukupolvesta, joka tuntee olevansa kaikkialla liikaa: ah-taissa asunnoissa, isoina koululuokkina joka asteella, työ-elämässä ja nyt eläkeläistilastoissa. Kerronta etenee so-ta-ajasta aina 2000-luvulle asti. Selostavan tekstin lomassa kulkevat seitsemän suomalaisen elämäntarinat. Suomi kehittyi ja Suomi taantui. Toiset kärsivät enemmän kuin toiset mutta toivo paremmasta pitää kansakuntamme pystyssä. Voimme oppia paljon suurten ikäluokkien resilienssistä ja pyrkimyksestä hyvään elämään. Vaikenemisen aika on ohitse.



Luovan toiminnan työtavat. Anna Liisa Karjalainen (toim.). PS-kustannus

”Luovan toiminnan hyödyntäminen omassa työssä ei edellytä erityistä taiteellista

lahjakkuutta – vain halua kokeilla ja soveltaa”, vakuuttaa teos *Luovan toiminnan työtavat* – Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Lehtori, FT **Anna Liisa Karjalainen** on toimittanut luovien alojen asian-tuntijoiden kanssa houkuttelevia harjoituksia tehtäväksi yksin tai ryhmissä, joiden tavoitteena on kannustaa käyttämään luovaa toimintaa eri elämäntilanteissa. Teos sopii erinomaisesti NNKY-toimintaan, kannattaa kokeilla.



Aikaansaamisen taika. Satu Pihlaja. Atena

Alkuun pääseminen on vaikein vaihe kaikissa tehtävissä, ainakin useimmilla. Aikaansaamisen taidot tehostavat ajankäyttöä ja synnyttävät mielihyvää ja energiaa niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Asioiden etenemisen myötä itseluottamus ja -arvostus kasvavat. *Satu Pihlajan Aikaansaamisen taika* – Näin johdat itseäsi innostaa asettamaan konkreettisia ja mielekkäitä tavoitteita sekä etenemään niitä kohti suunnitelmallisesti, askel kerrallaan ja omiin vahvuuksiin keskittyen. Kirja auttaa ohjaamaan ajatuksia ja tunteita sekä kartoittamaan itselle sopivia työskentelytapoja.

Ranska, rakkaudella. Liisa Väisänen. Kirjapaja

Ranska on Euroopan kehto, sekoitus pohjoista ja etelää. Sen kieltä rakastetaan, sen taidetta, arkkitehtuuri ja maisemat



hellivät aisteja, ja sen värikäs historia on vaikuttanut meihin voimakkaasti, mm. hyvinvointivaltion ja EU:n mallissa. Tähän maahan meidät vie nojatuolimatkalta **Liisa Väisänen** teos *Ranska, rakkaudella*, joka on jatkumoa hänen vastaavanlaisille maa-kohtaisille teoksillensa Italiasta ja Espanjasta. Väisänen ja **Ella Kanninen** tämänkevään tv-sarja *Merkkien salat* (nähtävillä vielä Yle Areenassa) sisältää osittain samoja aineksia, kuten Carcassonnen linnoituskaupungin ja Maria Magdalenan hautakirkon esitelyä sekä ampuu alas monia vääriä luuloja. Kirja kutsuu katsomaan Ranskaa uusien silmin ja tarjoaa tarinoita, joiden parissa viihtyy jokainen kulttuurista kiinnostunut.



Vauvattomuusbuumi. Heini Maksimainen. Atena

Tänä keväänä on ilmestynyt kaksi, hyvin arasta ja henkilökohtaisesta aiheesta kuvailvaa kirjaa. Vapaaehtoinen lapsettomuus herättää monessa yhä ärtymystä ja kummastusta. Lapsettomalta lyp-

setään jatkuvasti syytä perhetilanteeseensa, olkoon hän vaikka sinkku tai fyysisesti hedelmätön. Tässäkin asiassa ollaan enemmän naisen kimpussa, vaikka myös mies voi haluta lapsettomuutta. Vaatii rohkeutta tunnustaa, että vauvakuume tai biologinen kello ei ole hälyttänyt tai että lapsiperherumban kauhut (vrt. prismaperhe) eivät vain kiinnosta. Yllättävän monen vastaus liittyy introversioon ja erityisherkkyyteen, johon liittyy herkkyyttä koviille äänille ja jatkuvalle metelille sekä sisäinen pakko saada olla välillä rauhassa ja yksin. Toimittaja **Heini Maksimainen** kirja perustuu haastatteluille ja tutkimuksille lapsettomuudesta. Lapsettomuus ei merkitse tarkoituksettomuutta, vaan antaa mahdollisuuden mihin vain.



Uraäidin selviytymisopas. Anni Erkkö. Atena

Uran arvostaminen ei pakota valitsemaan lapsettomuutta, mutta arjen tarkkaa suunnittelua se vaatii. **Anni Erkkö** on koonnut tarinoita ruuhkavuosien kuningattarilta. Hän uskoo, että onnelliset äidit kasvattavat onnellisia lapsia. Omaa elämää ja tavoitteita ei tarvitse haudata perhekoon kasvaessa. Kirjassa on paljon arvokkaita vinkkejä, mutta samalla se on hieman haastava. Kirjoittajat ovat yrittäjiä ja asiantuntijatyön tekijöitä, jotka voivat järjestää työpäivän toisin kuin ne, joilla työnantaja ei jousta.

Anne Lagerstedt



Kutsun Sinut kanssani pääsiäispolulle
sinne mahtuvat kaikki
suruaan kantavat kuin Maria ristin äärellä
pietarit, jotka pettivät ja pettyivät
tuomakset, jotka vaihtoivat uskonsa epäilyyn
naiset, ne monet nimettömiksi jääneet naiset
jotka aavistivat ylösnousemuksen toivon,
sen joka avaa lukitun oven taivaaseen
Pyhä hipaisee
ja tuonpuoleinen tervehtii tämänpuoleisuutta.

Irja Askola
Piispa emerita