

15 5.11.2014

KIRKKO & KOTI

Nenäpäivänä
sukelletaan
pallomereen

→ 5



Lapset elävät keskellä
ärsyketulvaa

→ 2

Syöpädiagnoosi opetti
elämään hetkessä

→ 16

Heittäydy virran vietäväksi

→ 8–9

KANSIKUVA JA PIKKUKUVA TUJAHYTTINEN

AJANKOHTAISTA

Helposti ilmaista apua

Harva pääsee elämän läpi ehjin nahoin. Tarvitaan toisten apua ja kuuntelevia korvia.

Suurin osa kohtaa ennemmin tai myöhemmin niin vaikeita tilanteita, ettei niistä selviä yksin. Tässä kirkolla voi olla yllättävän paljon annettavaa. Sen työntekijät on koulutettu käymään luottamuksellisia keskusteluja ihmisten kanssa. Eikä se maksa mitään.

Ajateltaan vaikka seuraavaa tilannetta. Perheessä on aviokriisi. Isä ei tiedä, kenen kanssa puhua asiasta. Onhan kyseessä arkaluonteinen tilanne, josta ei haluaisi muiden tietävän.

Perheen isä voi soittaa kenelle tahansa kirkon työntekijälle, ja keskustella puhelimesta tai sopia henkilökohtaisen tapaamisen. Omaa nimeä ei tarvitse kertoa.

Kirkon työntekijää puolestaan sitoo vaito-olovelvollisuus. Hän saa palkkaa siitä, että on käytettävissä, joten autettava ei jää minkäänlaiseen kiitollisuuden velkaan.

Lisäksi kirkolla on joukko keskusteluapuun erikoistuneita työmuotoja, joista tunnetuimpia ovat sairaalasielunhoito, Palveleva puhelin ja perheasiain neuvottelukeskus.

Puhuminen selkiyttää

Apua on vain osattava hakea. Eikä sekään ole kovin vaikeaa.

Soitto seurakunnan työntekijälle aloitetaan vaikka näin: ”Päivää. Minulla on vaikea tilanne. Voisitteko hetken keskustella kanssani?”

Vastaaja ymmärtää kyllä, mistä on kyse, joten hän auttaa soittajaa eteenpäin kysymyksillään. Soittajan ei siis tarvitse tietää, miten tässä nyt pitäisi keskustella.

Mikä puhumisessa sitten auttaa? Eihän se muuta mitään? Tilanne ei muutu, mutta puhuminen muuttaa sitä, miten mieli käsittelee asiaa.

Kun pohtii vaikeaa tilannetta yksin, siitä tulee musta möykky, josta ei saa otetta.

Mutta kun kertoo siitä toiselle, asiat selkiytyvät. Näkee paremmin, mikä ahdistaa. Ja kun sanoittaa ahdistuksen, jaksaa paremmin kantaa sitä.

Puhuminen kannattaa, vaikka aloittaminen voikin olla vaikeaa.

KARI KUULA



Perheasiain neuvottelukeskus auttaa parisuhde- ja perhekriiseissä.

- ✦ Kuopion seurakuntien perheasiain neuvottelukeskuksesta on käynyt viime vuosina reilu 500 ihmistä hakemassa apua perhekriiseihin.
- ✦ Valtakunnalliseen kirkon Palvele-

vaan puhelimeen tuli viime vuonna yli 180 000 soittoa.
✦ Kuopion seurakuntien sairaalasielunhoidossa palvelee tällä hetkellä neljä pappia.

BIGSTOCK

✦ **Arkkipiispa Kari Mäkinen** on perustanut laajapohjaisen köyhyyshyryhmän, jonka tavoitteena on laatia yhteinen vetoomus köyhyyshyryryhmän ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

Ryhmän pyrkimyksenä on laatia konkreettiset toimenpide-esitykset otettavaksi huomioon seuraavassa hallitusohjelmassa. Köyhyyshyryryhmä haluaa vaikuttaa yhteiskunnalliseen kehitykseen ja päätöksentekoon, jotta kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten asemaa voitaisiin parantaa.

Ryhmässä ovat mukana keskeiset työmarkkinajärjestöt sekä muita yhteiskunnallisia toimijoita, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kuntaliitto, Suomen Yrittäjät, sosiaali- ja terveystieteiden kattojärjestö SOSTE, Mielenterveyden keskusliitto, Työttömien valtakunnallinen yhdistys ja Helsingin Diakonissalaitos.

✦ **Kirkkohallitus** suosittaa seurakuntia liputtamaan lapsen oikeuksien päivänä. Lapsen oikeuksien päivä perustuu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen ja päi-



KIRKON KUVAPANKKI / AARNE ORMIO

Arkkipiispa Mäkinen on perustanut köyhyyshyryryhmän.

vää vietetään useimmissa maissa 20.11. muistutuksena kaikkien lasten ihmisarvosta ja tärkeydestä.

Viime vuonna lapsen oikeuksien päivä oli ensimmäistä kertaa liputuspäivä.

✦ **Vuoden kristillinen kirja** 2014 on **Jouni Tillin** teos Suomen pyhä sota, papit jatkosodan julistajina. Kirja kuvaa elävästi papin ristiriitaista tilannetta jatkosodassa: miten kristityn pitää

toimia, kun esivalta käskää tappaamaan? Viides käsky kielsi tappamisen, mutta voiko sota olla oikeutettu?

Voittajan valitsi tänä vuonna kirjailija ja äidinkielenopettaja **Pauliina Rauhalu**. Tulos julketettiin Helsingin Kirjamesuilla lokakuun lopussa.

Kristilliset kustantajat ry:n järjestämä kilpailu oli avoin kaikille kustantajille.

✦ **Kirkon Ulkomaanapu** aloittaa työn Eritreassa, yhdessä maailman köyhimmistä valtioista. Työn päätavoite on Eritrean koulutussektorin kehittäminen. Tarkoitus on yhteistyön muodoista tehdä parhaillaan suunnitelmia Eritrean opetusviranomaisen ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Ulkomaanavun hankkeet alkavat Eritreassa tammikuussa 2015.

✦ **Männistön seurakunnan** kirkkoherran **Aulikki Mäkinen** haastattelu vaaleihin ja kirkon tulevaisuuden linjauksiin liittyen on kuunneltavissa netin kautta osoitteessa: <http://go.kantti.net/3478>

PÄÄKIRJOITUS

Kynttilät syttyvät

Pyhänpäivänä omaisten haudoille sytytettiin kynttilöitä. Monissa kirkkoissa järjestettiin ilta-jumalanpalveluksia, joissa muisteltiin kulu- neen vuoden aikana kulleita seurakuntalaisia sytytetyin kynttilöin. Piispa Jari Jolkkonen pyysi seurakuntia muistamaan rukouksissa Rautavaaran auto-onnettomuuden uhreja ja omaisia.

Kynttilät syttyvät ympäri Suomea myös sunnuntaina 16.11. itsemurhan tehneiden muistopäivänä. Kynttiläta- pahtumalla kunnioitetaan itsemurhaan kuolleiden muisto- ta. Oman käden kautta kuolee maassamme vuosittain lähes 1000 ihmistä.

Tein aikoinaan teologisen tiedekunnan lopputyöni itse- murha-ajatusten kohtaamisesta. Haastattelin tutkimuk- seen keskusteluapua tarjoavia pappeja ja seurakuntalaisia. He tekevät työtään vapaaehtoisina. Yksinäisyys ja ihmis- suhteongelmat sekä toimeentuloon liittyvät huolet olivat itsemurhaa hautovien keskeisiä elämäsongelmia. Ajatuk- sia ei ilmaista suoraan, vaan ne tulevat esiin verhottuina. Tunteet kertoivat toivottomuudesta, voimattomuudesta ja merkityksettömyydestä sekä yksinäisyydestä. Namä ovat tyyppillisiä masentuneen ihmisen tuntemuksia. Kuunteli- jan intuitiolla on suuri merkitys. Yksi auttaja kuvaili tun- temuksiaan näin: ”Mikään hänen sanoilla ilmaistu ei vies- tynyt mulle mitään, mutta se kehon kieli oli niin konemai- sen kylmä, että mulle tuli voimakas tunne, että tää ihmi- nen on jo päättänyt...”

Auttajan mielestä itsemurhavaarassa olevaa ihmistä auttaa parhaiten kuuntelu, keskustelu ja rukous. Ruko- uksesta näkymätön yhteys yhdistää Jumalan, auttajan ja masentuneen ihmisen.

Kuuntelijan intuitiolla on suuri merkitys

Itsemurha-ajatusten sanoittaminen ja niistä äänen puhuminen ovat tärkeä ensiaskel avun pii- riin. Palveleva puhelin perustettiin aikoinaan ehkäisemään itsemurhia.

Epätoivon hetkellä on

tärkeää muistaa, että kirkon puoleen voi aina kääntyä. Usko hyvän tekemiseen tarkoittaa muun muassa seura- kuntien perheneuvontaa, diakoniatyötä ja keskusteluavun tarjoamista kaikille ihmisille. Seurakuntavaaleissa äänes- tämällä voit vaikuttaa siihen, mihin kirkon varoja omassa seurakunnassasi tulevaisuudessa käytetään. Vapaaehtois- työ tarjoaa kaikille mahdollisuuden tehdä itse hyvää ja auttaa lähimmäisiä.

Mihin hyvään sinä uskot?

MINNA SIIKANIVA
minna.siikaniva@evl.fi



PYSÄKILLÄ

Lapset lapsia, kasvattajat aikuisia

Lepo, liikunta ja leikki ovat lääkkeitä lapsen levottomuuteen.

Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen ei anna kasvatusohjeita, mutta kehottaa menemään ongelle.

Kurkistus 2010-luvun lapsen maailmaan saa kasvattajat kysymään neuvoja asiantuntijoilta. Lastenpsykiatri **Jari Sinkkonen** ei avaa ohjekirjoja, mutta kuvaa osuvasti tätä päivää, kuten levottomuutta lapsen elämässä.

”Levottomuuden ongelmavyöhyt on te- kemisissä ajan muuttumisen kanssa. Lapset elävät keskellä sellaista ärsyketulvaa, jota he eivät pysty käsittelemään.” Läheskään aina le- vottomuudessa ei ole kyse ylivilkkäudesta tai diagnosoitavasta tarkkaavaisuushäiriöstä.

Levottomuutta eivät usein ratkaise pille- rit, vaan olennaisempia ovat rajat, joita aikuinen asettaa. ”Aikuisen on suojeltava lapsia lii- alta ärsyketulvalta. On tärkeää olla tekemättä mitään”, Sinkkonen sanoo.

”Lapset ovat lapsia, pieniä ja kypsymättö- miä. Lapsi kestää kaikkea paljon vähemmän kuin aikuinen. Lapsen aivotkin ovat rakenteel- taan erilaiset.” Sinkkonen mukaan aivojen toi- mitusjohtaja, eli tiedonkeruun ja oman toi- minnan säätelyn keskus kehittyä valmiiksi vasta parikymppisenä.

”Ärsyketulvan muotoja on paljon. Ziljoona kaveria WhatsAppissa tuo helposti äärettömän paljon viestejä ja viestiketjuja. Videoiden katse- luun netissä sujahtaa helposti monta tuntia.”

”Olen törmännyt vanhempien kovakorvai- suuteen netin riskejä kohtaan”, Sinkkonen sa- noo ja viittaa väkivaltaisiin peleihin ja nettipor- noon. ”Ei ole tarkoitus palata entiseen, vaan

käyttää nettiä fiksusti ja rajatusti.” Sinkkonen mukaan vanhempien kuuluu huolehtia lasten- sa kasvusta rajojen avulla, olipa kyse herkutte- lusta, tv:n katselusta tai netin käytöstä.

Sinkkonen kannustaakin kokeilemaan per- heen tai koko lapsen kasvuyhteisön kesken solmittua parin viikon pelipaussia. Se voi joh- taa myönteiseen muutokseen: liikuntaan ja raittiiseen ilmaan sekä hyviin yöuniin ja yhtei- seen aikaan.

Nukkuuko lapsi – oikeasti?

Mistä sitten on tytöt ja pojat tehty? Lasten- psykiatriin mukaan hyvään kasvuun tarvitaan lepoa, leikkiä, liikuntaa ja turvallinen kiinty- myssuhde aikuiseen.

Ärsyketulvivassa elämässä unesta tulee tin- gittyä. ”Lapset eivät saa tarpeeksi unta ilman aikuisten tukea ja nukkumaan saattamista.” Tutkimusten mukaan suomalaislapset ovat 90-luvulta lähtien nukkuneet vähemmän kuin monissa länsimaissa. Joka viides alakou- lulainen valvoo puoliolle öin muulloinkin kuin viikonloppuna.

Sinkkonen patistaa vanhempia ottamaan selvää, nukkuuko lapsi todella vai pelaako kenties puhelimeella peiton alla. Sinkkonen ni- meää lasten nukkumattomuuteen ainakin neljä syytä: masentuneisuus, kodin rauhan puute ja turvattomuus, netin käyttö ja pela- minen iltamyöhällä sekä se, että vanhemmat eivät valvo lapsen unensaantia.

Sinkkonen peräänkuuluttaa myös leikkivää lapsuutta. ”Leikki vaatii stressitöntä, levollista joutenoloa. Se synnyttää mielikuvia.”

Kolmanneksi Sinkkonen korostaa liikun- nan merkitystä. ”Lapsissa on himoliikkujia, mutta yhä useampi unohtaa arksen liikku- misen. Enää ei painita tai kiipeillä puissa. Kun fyysinen kunto heikkenee ja keskushermosto kuormittuu yksipuolisesti, ei väsymyskään ole luonnollista eikä uni levollista.”

Suojele stressiltä!

Ärsykkeiden arjessa lapsi kohtaa stressiä eri muodoissaan. ”Pitkäkestoinen stressi on hai- tallista kaikille, varsinkin lapsille. Niin van- hempia kuin lapsia on suojeltava stressiltä.”

Äärimmillään stressi kasvattaa teräasei- siin tarttuvia lapsia, mutta stressiä kohdataan myös eri elämäntilanteissa monissa perheissä. Lasta kuormittaviksi stressitekijöiksi Sinkko- nen nimeää muun muassa sisaruksen synty- misen ja vanhempien parisuhdeongelmat.

Kirjoissaan ja luennoillaan Sinkkonen pu- huu sensitiivisistä kasvattamisesta. ”Herkkyy- s on oikea-aikaista reagointia lapsen viesteihin.” Oikeaa ajoitusta on Sinkkonen mukaan se, et- tä vanhempi ei ehätä liian nopeasti tyydyttä- mään lapsen tarpeita, muttei myöskään anna lapsen stressaantua liiasta epävarmuudesta. Sensitiivisyys kulkee käsikään lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen kans- sa. ”Kiintymyksen rakentumisessa keskeis- tä on ennakoitavuus. Lapsi oppii varhain sen, käyttäytyykö aikuinen luotettavasti ja odo- tuksenmukaisesti.”

Ennakoitavuudessa piilee myös rajojen aset- tamisen juju. ”Huono käytös pitää nimetä huo- noksi käytökseksi ilman selittelyä. Näin raken- netaan lapselle malli, ja lapsi oppii rakentamaan

omat toimintatapsansa. Lapsen on saatava kiin- ni vanhempien tavasta toimia.” Kasvattajan tehtävänä on myös tuottaa pettymyksiä.

”Kasvattajan pitää auttaa lasta tunteiden säätelyssä. Saa olla kiukuinen, riemuissaan tai mitä vaan tilanteen mukaan.”

Kasvattajan tulee eläytyä lapsen maail- maan ja pyrkiä ymmärtämään, mitä lapsi käy- töksellään haluaa sanoa. ”Hyvä kasvattaja ei tiedä asioita etukäteen vaan menee ongelle. Eli kalastaa tiedon ollessaan vuorovaikutuk- sessa lapsen kanssa.”

SINI-MARJA KUUSIPALO

Jari Sinkkonen

- ✦ yllilääkäri ja lastenpsykiatri Pelastakaa Lapset ry:ssä, dosentti Turun yliopis- tossa
- ✦ keskusteleee ja kirjoittaa aktiivisesti kasvatuksesta, lastensuojelusta ja lasten kehityksestä, etenkin poikien haasteista
- ✦ sai Kirkon tiedonvälityspalkinnon v. 2008
- ✦ teoksia mm. Isäksi ensi kertaa (WSOY, 2012); Kouluun! (Timo Parvelan kanssa, WSOY, 2011); Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun (WSOY, 2008)



”Lapsi kestää kaikkea paljon vähemmän kuin aikuinen”, lasten- psykiatri Jari Sinkkonen korostaa.

TUJIA HYTTINEN

KOLUMNI

Enkeleiden miettimisestä

Ranskalainen ateistifilosofi ja psykologi Lacan kirjoitti kerran, että enkelit ovat huolestuneita ihmisistä. Enkeliuskon vähennyttä ihmiset yrittävät olla enkeleitä itse.

Enkelinä oleminen on epäinhimillistä. Keskiajan enkeliopin mukaan enkeli on aikaan ja paikkaan sitoutumaton ohjelmoitu äly. Enkeli voi välittää viestejä ja esiintyä ilmasta puristamassaan ruumiissa. Mutta enkeli ei kehity.

Ruumiittomuuden takia enkeleitä mahtuu neulansilmään niin paljon kuin niitä on, mutta neulalla voi puhkaista enkelin ilmaruumiin.

Miksi laulaissimme ihmiselle ”ole minulle enkeli”?

Enkeleiden miettiminen on muistakin syistä kuin ihmisyymien luonteen selvittämisen kannalta kiinnostavaa.

Keskiajalla kehiteltiin teorioita, jotka ovat modernien ajatteluteorioiden ja viestintätekniologian, sekä myös fyysikaalista todellisuutta koskevien teorioiden käsitteellisiä edellytyksiä.

Yksi tällaisen teema liittyy enkelten ajatteluun. Enkelit kuviteltiin Jumalan ohjelmoimiksi merkityksellisen informaation säiliöiksi, joilla on kyky nähdä johtopäätökset suoraan lähtökohdista. Kykyä kutsuttiin nimellä computatio.

Enkelit käsitettiin ensisijaisesti viestintävälineiksi, joiden käyttämä viestintävälinettä kutsuttiin nimellä radio.

Enkelten liike vastasi kvanttimekaniikkaa: niiden liikettä ja sijaintia ei voinut samanaikaisesti nähdä, vaan ne olivat paikasta A paikkaan B siirtyessään suoraan kohteessa.

Enkeliteoria yhdisti keksimisen kaksi lähtökohtaa: puhtaan teoreettisen mielikuvituksen ja tarpeen.

Kun neljätkymmeneltä Nobel-palkinnon saajalta kysyttiin heidän teorioidensa kehittämisen kannustinta, yksikään heistä ei pitänyt hyötyä ja sovellettavuutta tärkeänä. Tämä on teoreettista ja tieteellistä keksimistä.

Mutta kun elämässä on tarve ja ongelma, on löydettävä selviytymiskeino. Tämä on soveltaa keksimistä.

Enkelit ovat tyydyttäneet älyllistä uteliaisuutta ja samalla vastanneet ihmisenä oleminen paikantamiseen, sekä suojelemista koskevaan tarpeeseen. Sellaisena enkelit ovat harvinaislaatuisten täydellinen keksintö, riippumatta niiden keksijää koskevista uskomuksista.

Toivotan kullekin oman enkelinsä!

PETRI JÄRVELÄINEN



Seurakuntavaaleissa voi äänestää vielä isänpäivänä

Ennakkoäänestys päättyi viime viikolla.

Kuopion seurakunnissa äänestettiin melko vilkkaasti, Siilinjärvellä hieman innokkaammin kuin neljä vuotta sitten.

Ennakkoääniä annettiin yhteensä 5 965 ja Siilinjärvellä ainakin 1 098. Kuopiossa tori on ollut erityisen suosittu paikka, siellä on äänestänyt yhteensä 1 514 seurakuntien jäsentä.

”Ehdokkaan valintaa helpottaa vaalikone, joka toteutettiin yhdessä MTV:n kanssa. Vaalikoneen vastaanotto on ollut hyvä. Erityisesti postitiusesti yllättää suuri vaalikoneen täytänneiden ehdokkaiden määrä”, kertoo

MTV Uutisten tuottaja **Sami Ruokangas**.

Vaalikoneen on torstaihin 30.10. mennessä täyttänyt 10 608 ehdokasta. Tämä on selkeä enemmistö vaalien reilusta 15 000 ehdokkaasta. Ehdokkaille vaalikoneen täyttäminen oli avoinna perjantaihin 25.10. asti.

Myös yleisön vastaanotto on ollut positiivista. ”Jo ensimmäisen viikon aikana vaalikonetta käytti yli 100 000 henkilöä”, Ruokangas lisää.

Torstaihin 30.10. mennessä vaalikonetta on käyttänyt jo lähes 200 000 henkilöä, tarkalleen ottaen 180 147.

Vaalikoneelle tilausta

”Vaalikoneen pyrkimys on lisätä avoimutta yhteiskuntaan. Siksi vaalikoneen kautta voi myös nähdä esimerkiksi ehdokkaan poliittisen puoleen tai hänen taustallaan vaikuttavan herätyksliikkeen. Nämä ovat asioita, jotka perinteisesti on monesti piiloteltu epäselvien ehdokaslistanimien taakse, vaikka äänestäjälle olisi reilumpaa tietää taustat ja motiivit”, Ruokangas kertoo.

Verkoviestintäpäällikkö **Sami Kallioisen** mukaan vaalikone on juuri seurakuntavaaleissa erityisen tärkeä.

”Seurakuntavaalien ehdokkaat ovat todennäköisesti äänestäjille vie- raampia kuin kunnallis- tai eduskuntavaaleissa. Myös ehdokaslistat ovat vaikeammin tulkittavissa. Tässä tilanteessa vaalikone on oivallinen väline tietoisuuden lisäämiseen ja valinnan helpottamiseen”, hän tarkentaa.

Vaalikone löytyy osoitteesta seurakuntavaalit.fi.

Äänestyspaikat ja -ajat 9.11.:

KUOPION TUOMIO-KIRKKOSEURAKUNTA

- Tuomiokirkko, Vuorikatu klo 11.00–20.00

KUOPION ALAVAN SEURAKUNTA

- Alavan seurakuntakeskus Seurakuntasali, Keihäskatu 5 B klo 11.00–20.00

KUOPION KALLAVEDEN SEURAKUNTA

- Kallaveden kirkko, Rauhalahdentie 21 klo 11.00–20.00

Karttulan äänestysalue

- Karttulan kirkko, Kirkkotie 23 klo 11.00–20.00

Maaningan äänestysalue

- Maaningan kirkko, Maaningantie 33 klo 11.00–20.00

KUOPION MÄNNISTÖN SEURAKUNTA

- Pyhän Johanneksen kirkko, Kellohahdentie 8 klo 11.00–20.00

KUOPION PUJON SEURAKUNTA

- Pujon kirkko, Taivaanpankontie 3 klo 11.00–20.00

JÄRVI-KUOPION SEURAKUNTA

- Riistaveden kirkko, Joensuuntie 2505 klo 11.00–13.00
- Juankosken seurakuntatalo, Mäntytie 5 klo 14.00–20.00

SIILINJÄRVEN SEURAKUNTA

- Siilinjärven kirkko, Haarahongantie 2 klo 11.00–13.00 ja klo 17.00–20.00
- Vuorelan kirkko, Rissalantie 2 klo 14.00–16.00

MITÄ MIELESSÄ?

Nenäpäivänä pallomereen!

Vuosittaista Nenäpäivää vietetään taas perjantaina 7.11. Päivän tarkoituksena on kerätä varoja maailman köyhimmistä oloissa elävien lasten hyväksi ja yllyttää suomalaisia hauskahan varainkeräykseen.

Idean takana on Nenäpäivä-säätiö. Sen ovat vuonna 2004 perustaneet Suomen Punainen Risti, Kirkon Ulkomaanapu ja Suomen UNICEF. Säätiön toiminnassa ovat mukana myös Pelastakaa Lapset, Plan Suomi Säätiö, Suomen Lähetysseura, Fida International, Solidaarisuus ja SASK.

Kuopion Nenäpäivä-tapahtumassa on tänä vuonna mukana muun muassa Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yTiimi.

Millä tavalla osallistutne Nenäpäivään, yTiimin Nenäpäivän projektipäällikkö Jonna Sirkkiä?

”Pystytämme kauppa-keskus Apajaan pallomeren. Olemme porukalla hoitaneet kehikoiden, pallojen ja kuljetusten hankkimisen. Ennen Nenäpäivää olemme kutsuneet lapsiryhmän päiväkodista leikkimään pallomereen ja se kuvataan videolle, joka on sitten katsottavissa netissä. Meillä on myös netissä sivut, joiden kautta haastamme yrityksiä mukaan lahjoittamaan rahaa. Lahjoittavat

yritykset saavat näkyvyyttä Nenäpäivä-tapahtumassamme.”

Miten iso ponnistus tämä on ollut?

”Alkusyksystä saakka olemme neljän hengen porukalla tätä valmistelleet. Ensimmäinen ideamme osoittautui liian kalliiksi ja hankalaksi toteuttaa, joten suunnitelmia piti muuttaa kesken kaiken. Olemme paikin-

eet paljon töitä tempauksen eteen, ja tietysti meillä kaikilla on ollut siihen päälle vielä opiskelutkin. Tempaus on toteutettu nollabudjetilla, joka sekun on asettanut omat haasteensa. Siitä huolimatta tämä on ollut erittäin mukavaa ja pal- kitsevaa puuhaa.”

Millaiset odotukset tiimillä on Nenäpäivästä?

”Ideamme on jo etukäteen herättänyt sen verran kiinnostusta, että odotamme runsaasti kävijöitä. Ta- voitteenamme on kerätä lahjoituk- sina tuhat euroa.”

Onko kiinnostusta osallistua myös ensi vuonna?

”Savonian yTiimi on nyt mukana ensimmäistä kertaa. Jos tempauksemme onnistuu, niin innostusta jatkoan saattaa hyvin- kin löytyä. Olisihan se mukavaa, jos tästä tulisi yTiimille perinne.”

HELI HARING

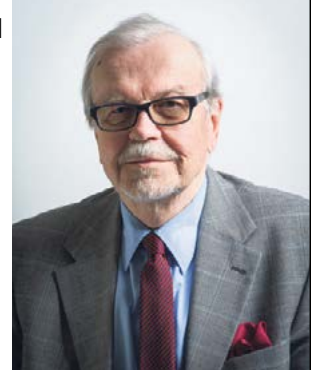
Hiljennä vauhtia ja kuule kirkon kutsu

MATTI MÄNTTÄRI
seurakuntaneuvoston jäsen
Tuomiokirkkoseurakunta

30 kirkkovaltuusto

50 seurakuntaneuvosto

Kirkko kaikille valitsijayhdistys



OLEN SEURAKUNTAVAALIEHDOKKAANA YHTEISEEN KIRKKOVALTUUSTOON KUOPIOSSA KALLAVEDEN SEURAKUNNASSA.

ARVOT KUNNIAAN

EN HYVÄKSY HOMOAVIOLIITTOJA

ÄÄNESTYSNUMERONI ON

Perus **S**

41



Pentti Oinonen
kansanedustaja

KIRKOSTA VOIMAA IHMISTEN ARKEEN

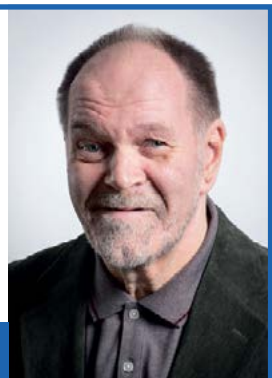
Valitse kokenut yhteistyön rakentaja uudelleen

Alavan seurakunta seurakuntaneuvosto kirkkovaltuusto

24

2

Upi Heinonen ekonomi, yrittäjä



ANTIN KIINTEISTÖ JA PIHA

Pihasuunnitelmat • Maalaus- ja tapetointityöt • Laminaatti ja parkettien asennukset • Käsilumityöt • Nyt varattavissa joulusiivoukset, vielä vapaita aikoja niin kotien kuin toimistojen siivouksiin.

Katso uudistuneet sivumme

p. 050 575 3410 antti 050 495 8888 kati
www.antinpihajakiinteistoapu.fi

MARTINPÄIVÄN KIRKKOJUHLA JA KONSERTTI

KUOPION TUOMIOKIRKOSSA MAANANTAINA
10.11.2014 KLO 18

Ohjelmassa mm.

Piispa Jari Jolkkosen puhe

Taideyliopiston Sibelius-Akatemian Kuopion yksikön kamarikuoron konsertti johtaa Heikki Liimola, urut Kaisa Alasaari, laulu Eveliina Ylikoski (sopraano) ja Olli-Jaakko Miettunen (baritoni), cembalo Anna Antikainen.

Vapaa pääsy, ohjelma 5 €

SIBELIUS-
AKATEMIA

LUTERILAISEN
KULTTUURIN
SÄÄTIÖ

KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNTAYHTYMÄ

HISTORIALLISTA

Kolmesti nimetty seurakunta

Keisarillinen senaatti hyväksyi vuonna 1899 Kuopion emäseurakunnan jakamisen kolmeen osaan, eli kaupunki- ja maaseurakuntiin sekä Vehmersalmen seurakuntaan.

Päätös edellytti kahden uuden kirkon rakentamista, sillä kirkkolain mukaan jokaisella seurakunnalla tuli olla oma kirkko.

Maaseurakunnan talonpoikien olisi siis pitänyt rakentaa toinen kivi kirkko seurakuntansa keskuspaikkaan, Kuopion kaupunkiin. Senaatti päätti sen rakentamisesta jo 1901. Kirkolle varattiin paikka nykyisen sankarihautausmaan tienoilta.

Yhä uusien seurakuntien perustaminen alkoi kuitenkin tuntua järkevämältä, jotta selvittäisiin pienemmillä kirkkoilla. Ensimmäiset liikkeelle maaseurakunnan pohjoiset kylät yhdessä Maaningan ja Nilsian reunakyliden kanssa, ja kohta riistavetiset yhdessä Tuusniemen kylien kanssa.

Vauroat ja liikenteellisesti keskeiset Kasurilan, Räimän ja Rissalan kylät pitivät kokousta uudesta seurakunnasta vuonna 1902. Vaikeinta oli päättää seurakunnan nimestä. Vanhastaan oli jo olemassa Viinamäen hautausmaa, jon-



Siilinjärven kirkko valmistui vuoden 1923 syksyllä ja seurakunta pääsi aloittamaan vapulta 1924.

ka mukaan nimeksi esitettiin ja hyväksyttiin Viinamäen seurakunta. Viinamäen takia varsinainen kirkonkokous kuitenkin hylkäsi sen ja otti uudeksi nimeksi Kasurilan seurakunnan.

Senaatti hyväksyi Kasurilan seurakunnan muodostamisen vuonna 1908. Kun Siilinjärven rautatieasema ja pos-

SIILINJÄRVEN SEURAKUNNAN ARKISTO

titoimisto olivat jo vakiinnuttaneet paikkakunnan nimen, nimi vaihdettiin Siilinjärven seurakunnaksi vuonna 1910. Pääkylä Kasurila oli jo jäänyt syrjään asutuksen ja liike-elämän keskittyessä aseman seudulle.

Siilinjärveläiset eivät olleet yksin Viinamäkensä kanssa, sillä Nimiarkiston paikannimikoelmassa niitä on kolmisen sataa ja peruskartassakin 120. Toinenkin Viinamäen hautausmaa on olemassa, Liedossa.

Liedon hautausmaa on saanut nimensä maanomistajan mukaan, mutta Siilinjärvellä ei taustalla ole henkilöni- mi, vaan oletettavasti itse viina. Nimiarkistoon on muistitietona merkitty, että hevosliikenteen aikaan tälle korkealle mälle päästyä oli tapana pysähtyä hevosia lepuuttamaan ja avata pul- lonkorkki. Viinaryppy saattoi kuulua asiaan hautajaissaattojenkin lepopai- koilla, kuten Mikkelin Viinamäestä on muistiin merkitty.

Kirkkojen hajajoiottaminen todella- kin toimi ja tepsii, sillä maaseurakunta pystyi lykkäämään oman kirkon raken- tamista kuntaliitokseen ja siitähän vie- lä vuoteen 1983 saakka, jolloin Kallave- den kirkko valmistui.

KAIIJA VUORIO

MUSIIKKIA



HANNU KOHONEN

Kirkkomusiikkiviikko

- ✦ **Päivämusiikki** Tuomiokirkossa perjantaina 7.11. klo 12. Jorma Hynnisen mestarikurssin laulajat. Vapaa pääsy.
- ✦ **Hymn to Freedom – Toivekonsertti pianolla** Tuomiokirkossa perjantaina 7.11. klo 20.30. Virsiä, jazzklassikoita, vapaa-impromvisaatiota, yleisön valitsemia toivekappaleita. Pianisti Janne Maarala. Ohjelma 10/5 €.
- ✦ **Puijon kamarikuoro 25 vuotta** Tuomiokirkossa lauantaina 8.11. klo 15. Puijon kamarikuoro juhlii 25-vuotista taivaltaan esittämällä kuoron perustajan, Jorma Hanhikaisen, johdolla ranskalaisen Louis Vierren Messe Solennellen kuorolle ja kaksille uuruille sekä Bachin Magnificatin kuorolle, solisteille ja orkesterille. Uruissa Anu Pulkkinen ja Outi Keskisipilä. Sopraano Marri-Anni Hilander, sopraano Talvikki Attila-Pekonen, alto Marjatta Airas, tenori Olli-Pekka Hiltunen ja basso Olavi Hautsalo. Orkesteri. Ohjelma 10 €.

- ✦ **Isänpäivän konsertti** keskusseurakuntatalolla, Suokatu 22, sunnuntaina 9.11. klo 15. Kuullaan mustan musiikin parhaimpia helmiä sopraano Tuula Hyttisen sekä pianisti Samuli Moilasen esittiminä. Ohjelma 12 €.

- ✦ **Martinpäivän kirkkojuhla ja konsertti** Tuomiokirkossa maanantaina 10.11. klo 18 päättää Kirkkomusiikkiviikon. Taideyliopiston Sibelius-Akatemian Kuopion yksikön kamarikuoro, tulevat kirkkomusiikin ammattilaiset, konsertoivat Heikki Liimolan johdolla. Puhuen pitää piispa Jari Jolkonen. Juhlan järjestävät Kuopion evlut. seurakuntayhtymä, Taideyliopiston Sibelius-Akatemian Kuopion yksikkö, Kuopion hiippakunta ja Luterilaisen Kulttuurin Säätiö. Vapaa pääsy, ohjelma 5 €.

Katso lisää Kirkkomusiikkiviikon konserteista ja esittäjistä www.kuopionseurakunnat.fi/kirkkomusiikkiviikko



Janne Maarala

Jazz&Gospel

- ✦ **Konsertti** Alavan seurakuntatalossa sunnuntaina 16.11. klo 17. Laulu ja piano Ossi Jauhiainen, kitarassa Samuel Huhtahara, bassossa Henri Laitinen ja rummuissa Tomi Kämäräinen. Ohjelma 10 €, tuotto lähetystyölle.

Klassikkojen sunnuntai

- ✦ **Kuopion kamarimusiikkiseurann konsertti** Riistaveden seurakuntatalossa sunnuntaina 16.11. klo 18. Konsertissa soittavat Rauno Tikkanen klarinettia, Timo Törmä selloa ja Katariina Liimatainen pianoa. Konsertin ohjelmassa on Schubertin Sellosonaatti a-molli ja Brahmsin Klarinetitrio a-molli, käsiohjelmia voi ostaa ovelta käteisellä 10 € / 2 € opiskelijat.

TAPAHTUU

kirkkojakoti@evl.fi

Kirkonmenoja

- ✦ **Valvomisen sunnuntain perhemessu ja vauvakirkko** Puijon kirkossa sunnuntaina 16.11. klo 10. Tervetuloa laulamaan virsiä ja körötellylauluja, ehtoolliselle ja siunattavaksi vauvasta vauriin! Mukana Mari Voutilainen, Jaana Marjanen, Teemu Voutilainen, Kirsi Suolaniemi, Tuula Pirkänen, Joonas Saraste. Veera Nurmela soittaa kanteletta. Joitakin lauluja voidaan säestää helistimellä.
- ✦ **Särkiniemen tilojen siunaus, messu ja avoimet ovet** Särkiniemen kerkotilassa sunnuntaina 16.11. klo 14. Esiintymässä nuorten lauluryhmä.
- ✦ **Tuusniemellä jumalanpalvelukset** pidetään marraskuun alusta lähtien pääsääntöisesti seurakuntakodin kirkkosalissa, Koivukuja 2.

Arkissa

- ✦ **Usko hyvän tekemiseen** lauantaina 8.11. klo 10–15. Huomenna äänestämään. Arkissa kannustetaan sekä ehdokkaita että äänestäjiä kahvin voimalla.
- ✦ **Syntyi neitsyt Mariasta** lauantaina 15.11. klo 12. Kysy Raamatusta. Pappi vastaa.
- ✦ **Perheasiain neuvottelukeskuksen avoimet ovet** keskiviikkona 19.11. klo 11.30. Piispa Jari Jolkkonen.

Lasten eroryhmä

- ✦ **Ryhmä kokoontuu** perjantaina 21.11. klo. 17–19 ja la 22.11. klo 10–16. Ryhmä on tarkoitettu 7–12-vuotiaille lapsille, joiden vanhempien erosta on kulunut jo jonkin aikaa. Ryhmäkoko on 4–6 lasta. Hinta 10 €/lapsi sisältä välipalan ja lounaan. Toteutetaan yhteistyössä Kallaveden seurakunnan ja Yhden Vanhemman Perheiden Liiton kanssa. Ilmoittautumisen 14.11. mennessä Mervi Hakkaraiselle puh. 0400 441 708 tai mervi.hakkara-nen@yvpl.fi.

”Poika on tullut kotiin”

- ✦ **Isänpäivän tapahtuma ja perhejumalanpalvelus** Neulamäen kirkossa sunnuntaina 9.11. klo 16. Jumalanpalveluksen jälkeen voit käydä toimintapaajoissa ja jäädä päivälliselle (4 € / 2 €). Myytävänä on käsitoita, piirakoita ja kokkikerholaisten pikkuleipiä. Mukana ovat Särkiniemen ja Neulamäen päiväkerholaiset ohjaajineen, Neulamäen iltapäiväkerho sekä varhaisnuorten kerhot. Esiintymässä Lapsikuoro ja nuorten musiikkiryhmä kanttori Leila Savolaisen kanssa.



Kirkkomusiikkiviikko tarjoaa klassisen musiikin ystäville runsaasti nautintoja Kuopion tuomiokirkossa – Bachin ja Viernien kirkkomusiikkiteosten parissa kuoroineen, solisteineen ja orkestereineen sekä uudemman musiikin tulkintoja aina negrospirituaaleista jazz-henkiseen pianoimprovisaatioon. Katso lisää: www.kuopionseurakunnat.fi/kirkkomusiikkiviikko

Onnea isille!

Seurakuntavaalien äänestyspäivä on sunnuntai 9.11. Katso äänestysohjeet ja -paikat sivulta 4.

Kokoonnutaan

- ✦ **Eläkeläisten virkistyspäivä** keskusseurakuntatalolla keskiviikkona 5.11. klo 11. Raamattutunti ”Jeesuksen lähettiläit” Ilpo Rannankari. Iltapäivällä kulttuurila eläkeläisille tarjoaa Kuopion kaupungin kulttuuritoita Kirsi Heikkinen. Lounas ja kahvi 6 €.
- ✦ **Vauvaperhekerho** keskusseurakuntatalolla perjantaina 7.11. klo 9.30–11. Suokatu 22 E.
- ✦ **Perhepäivää vietetään** keskusseurakuntatalolla lauantaina 8.11. klo 10–14. Päivän aikana pajatoimintaa, jossa mm. askartelua, pelejä ja leikkejä. Lounas ja 4-vuotiaiden syntymäpäiväjuhlat.
- ✦ **Siioninvirsiseurat** keskusseurakuntatalolla sunnuntaina 9.11. klo 18. Kahvit alkua klo 17.30.
- ✦ **Infotilaisuus tuhkahautaukselta** Vehmersalmen seurakuntakodilla maanantaina 10.11. klo 18. Kuopion Tuhkaushdistys ry. Kahvitarjoilu.
- ✦ **Angolalainen ilta** Riistaveden seurakuntatalossa torstaina 13.11. klo 18. Lähetti Riikka Halme-Berneking kertoo kuulumisia Angolasta. Tule kuulemaan elämästä Angolassa ja maistelemaan Angolan makuja. Tarjoamme illassa Angolalaista ruokaa. Illassa mukana myös Kirsi Leino.

- ✦ **Maaailmanilta ”Venäjä kutsuu”** Vehmersalmen seurakuntakodilla torstaina 13.11. klo 18. Tule tutustumaan Venäjän ihmisiin, ääniin ja makuuihin. Mukana Muurmanskin vankilalähtö Olavi Hartikainen. Marina ja Julia Reinhardt musisoivat venäläistä musiikkia, kokki-ukot tarjoavat venäläistä ruokaa.



HEIDITIN

Anna-Kaariina ja Matti Palmua juhli-taan Siilinjärvellä.

Eväitä parisuhteeseen ja Ethiopian Palmujen juhla

- ✦ Pitkän uran lähetystyössä tehneet perheyöntekijät Anna-Kaariina ja Matti Palmu vierailivat Siilinjärvellä. **Ryppyjä ja Rakkautta -parisuhtetapahtumassa** Siilinjärven seurakuntatalolla lauantaina 15.11. klo 14 Palmut johdattavat paris-kuntia pohtimaan aikuista parisuhdetta.
- ✦ **Etiopian Palmujen elämäntöyjuhla** vietetään sunnuntaina 16.11. Juhla alkaa messulla klo 10 Siilinjärven kirkossa ja jatkuu seurakuntatalolla lähetyslounaalla ja päiväjuhla. Ohessa myös lähetyssyysaiheet.



KUVA: TUULA HYTTINEN



Usko hyvän tekemiseen on toimiva vaalilause.

Syksyinen koiranilma ei säikäyttänyt äänestäjiä.

Kuopion torilla vilkas vaalistartti

Torille pystytetyn äänestyskontin ovi kävi tiuhaan seurakuntavaalien ensimmäisenä ennakköäänestyspäivänä.

Amu on valjennut su-muisena ja sateisena. Vain muutama myynti-koju on noussut Kuopion torille. Ihmiset sateenvarjoineen kiiruhtavat vauhdilla kauppakeskusten kat-tojen suojiin. Sää ei tunnu suosivan seurakuntavaalien ennakköäänestysten aloitusta.

Vaan kun avaa torilla seisovan äänestyskontin oven, on kuin astuisi eri maailmaan. Ihmisiä seisoa jonossa odottamassa omaa vuoroaan äänestyskopoille. Ovi käy jatkuvasti ja porukka vaihtuu.

”Täällä on käynyt paljon äänestäjiä, vaikka on ollutkin kauhea ilma. Olen itsekin positiivisest yllättynyt”, kontissa äänestäjiä neuvomassa oleva Männistön seurakunnan kirkkoherra **Aulikki Mäkinen** iloitsee.

Ensimmäistä kertaa äänestämässä

Vaaliurnille on kovasti toivottu myös nuoria seurakuntalaisia. Muista vaaleista poiketen seurakuntavaalien äänestysikäraja on kuusi-toista vuotta.

Ensimmäisenä ennakköäänestyspäivänä konttiin löysi tiensä ainakin yksi nuoremman polven edustaja.

”Tämä on ensimmäinen kerta, kun äänestän seurakuntavaaleissa”, **Eeva Juutinen** kertoo. Ehdokkaan löytäminen ei tuottanut vaikeuksia.

”Hän oli tullu, joten mitään vertailua ei tarvinnut tehdä. En käynyt tutustumassa edes vaalikoneeseen.”

”Välttämättä en ehkä olisi tullut äänestämään ollessaan, mikäli ei ehdolla olisi ollut tuttua ihmistä”, Juutinen myöntää.

Hän arvelee, että myös kukaan kaveripiirissä äänestysinnostus ei ole kovin korkealla.

”Kirkon asiat näyttäytyvät nuorille aika vanhanaikaisina. Nuoret ovat kiinnostuneempia uusista ilmiöistä.”



Jaana Hartikainen kertoi ehdokkaan löytyneen helposti.

”Kirkolla pitäisi olla vapaamielisempää ajattelua. Se ehkä vetoaisi paremmin nuoriin ja saisi heidät paremmin mukaan seurakunnan toimintojen piiriin.”

Pitää uskoa hyvään

Äänestäminen ei ole mitään ilman vaalikahveja. Sellaiset on tarjolla myös Kuopion torilla äänestyskontin viereen pystytetysä kahviteltassa.

Aili Mensio pohtii pullakahvien äärellä omaa äänestämistään.

”Kyllä minä äänestää aion, mutta vasta varsinaisena vaalipäivänä.”

”Ehdokaskin on jo katsottuna. Valinta ei ollut vaikea, vaikka valikoima on laaja.”

Mensio ei suinkaan ole aktivoitunut äänestämään aina seurakuntavaaleissa. ”Olen vähän tällainen impulssiäänestäjä.” Vaaliutisointia Mensio kertoo seuran-

neensa tänä syksynä tarkkaan.

”Seurakuntavaalit ovat olleet hyvin esillä esimerkiksi lehdistä. Tiedon puutteesta ei ainakaan pitäisi jäädä äänestämisen kiinni.”

Männistön seurakunnan vapaaehtoistyöntekijä Sirpa Vuori pitää teltassa huolen siitä, että kaikille varmasti riittää kahvia ja pullaa.

”Viikettä on riittänyt. Jos rauhallisempi hetki tulee, yritän itsekin käydä äänestämässä.”

Vuoreen mukaan vaalien slogan Usko hyvän tekemiseen on todella hieno.

”Maailmassa tapahtuu tällä hetkellä niin paljon pahaa, että jokaisen pitäisi yrittää tehdä omalta, pieneltä osaltaan hyvää. Ja nyt tarvitaan juuri tuota uskoa hyvän tekemiseen.”

Kontti keräsi kiitosta

Äänestyskontissa on mahdollisuus käyttää vaalikonetta, mikäli oma ehdokas on vielä hakussa.

”Ainakin jotkut ulkopaikkakuntalaiset ovat käyttäneet sitä omien ehdokaidensa numeroiden tarkistamiseen”, Aulikki Mäkinen kertoo.

Kontti on nyt ensimmäistä kertaa seurakuntavaalien ennakköäänestystä varten kes-kellä Kuopion toria. Siitä on Mäkinen mukaan tullut paljon hyvää palautetta.

”Nyt tarvitaan uskoa hyvän tekemiseen

”Ihmisten mielestä on hienoa, että äänestysmahdollisuus on tarjolla näin keskeisellä paikalla. Monet ovat kertoneet tulleen äänestämään vain siksi, että se käy näin helpos-ti, vähän kuin ohikulkumatalla.”

Äänestys kauppareissulla

Kuopion torin lisäksi eri seurakuntien alueilla oli yhteensä useita kymmeniä ennakköäänestyspaikkoja. Matkuksen kauppakeskussa oli mahdollista äänestää ennakkoon kahtena päivänä. **Jaana Hartikainen** tarttui tähän mahdollisuuteen.

”Äänestäminen kävi vaivattomasti kauppareissun yhteydessä. Voi olla, että muuten olisi jäänyt kokonaan äänestämättä.”

Kallaveden seurakunnan pappi **Veli Mäntynen** oli Matkukassa ohjeistamassa äänestäjiä.

”Tämä on itsellekin kivaa vaihtelua. On hienoa, kun pystyy houkuttelemaan ihmisiä mukaan vaikuttamaan. Yksikin ohikulkija otti esitteen, lupasi harkita ostoskierroksen ajan – ja palasi lopulta äänestämään.”

HELI HARING

Flow selättää syksyn harmauden

Flow-kokemuksesta voi saada virtaa arkeen – myös pimeään ja väsyttävän kaamoksen keskellä.

Ajatus virtaa selkeänä ja kirkkaana. Mieli on keskittynyt ja läsnä – tässä ja nyt. Ulkopuolinen maailma hämärtyy taustalle ja työ etenee sutjakkaammin kuin koskaan. Käsi ylös: kuinka monen arkityö tuntuu tältä?

Kyseessä on flow-ilmio eli virtauskokemus, joka tuntuu olevan muodissa monella elämän eri saralla. ”Työelämässä flow on sitä, kun omat kyvyt ja työn haasteet kohtaavat”, toteaa projektipäällikkö **Petteri Kallio** Itä-Suomen yliopiston Koulutus- ja kehittämispalvelu Aducatesta.

Uusi asia flow ei suinkaan ole, vaan sitä on tutkittu jo 1970 -luvulta lähtien.

”Flow-kokemuksen tunnistaa siitä, että ajatus luistaa ja tiedostamaton mieli toimii taustalla. Kaikki palaset tuntuvat lokahtelevan paikoilleen. Flow voi löytyä kirjoittamisesta, lukemisesta tai vaikkapa, kun käyt kuuntelemassa hyvää konserttia. Kaikki toimii ja kaikki on siinä hetkessä.”

”Flow eli virtaus voi tuntua myös fyysisenä kokemuksena. Jotkut kuvaavat sen lämpimänä tunteena rinnassa tai erityisen elähdyttävänä kokemuksena. Olenaisista on tunne kovasta haasteesta ja kokemus, että haasteeseen pystyy vastaamaan.”

Etsintäkuulutus:
haetaan sisäistä motivaatiota

Työnteko tuntuu turhan usein rutiinipalaverissa istumiselta tai tutun ja turvallisen toiston suorittamiselta. Työilmapiirissäkin olisi parantamisen varaa. Petteri Kallio tietää keinoit työn kokemuksen kohentamiseen.

”Tietotyöläisen kohdalla voi luetella kolme perusasiaa, joiden tulisi olla kunnossa. Ensimmäinen niistä on autonomia, eli työntekijän pitäisi pystyä vaikuttamaan oman työnsä sisältöön. Toinen on oman työn hallinta: osaan tämän duunin ja tässä on vielä mahdollisuuksia kehittyä. Kolmas pointti on työn merkitys. Kannattaa silloin tällöin kysyä itseltään, että miksi menen töihin, mikä merkitys työlläni on. Kun nämä kolme asiaa ovat balanssissa, alkaa löytyä sisäisen motivaation kanava ja sen jälkeen työntekijä ei tarvitsekaan muuta motivaatiota.”

Annostele flow harkiten

Flow-kokemus tuntuu tavoittelemisen arvoiselta, mutta miten hyvää virtausta voisi



”**Autonomia** + työn hallinta + työn merkityksellisyys = hyvä työmotivaatio”, Petteri Kallio summaa.

edesauttaa?

”On olemassa monia erilaisia tekniikoita flow-tilan saavuttamiseen. Niiden avulla voi analysoida, että kuinka tilan on saavuttanut ja palata siihen toistekin.”

”Työyhteisössä tuhoavaa on valittamisen ilmapiiiri

”Yksi keino on laittaa kännykkään herätys kolmesta neljään kertaa päivässä ja kun puhelin hälyttää, niin kirjaa ylös mitä on tehnyt ja miltä tuntuu. Tällä keinolla voi palata siihen, että millaisessa tilanteessa on ollut lähimpä-

nä flow-kokemusta ja tuunata työtä siten, että olisi niitä hyvää virtausta mahdollistavia tiloja. Joku tarvitsee kivan tilan, joku tarvitsee hyvää musiikkia ja joku voi saavuttaa sen bussissa”, Petteri Kallio kuvaa.

Yhtämittaiseen flow-huumaan ei ole tarkoitus pyrkiä. ”Flow aiheuttaa positiivista stressiä, jota sitäkin on syytä rajoittaa. Jatkuva palavalla intohimolla tehty työ voi polttaa loppuun.”

Toimii työssä ja parisuhteessa

Hyvän työmotivaation aakkoset löytyvät siis autonomiasta sekä työn hallinnasta ja merkityksestä. Myös työilmapiirillä on valtava vaikutus. ”Työyhteisössä tuhoavaa on valittamisen ilmapiiiri, suuttumus ja vihamielisyys. Se, että ilmaistaan koko ajan, että en ole tyytyväinen tähän tai tähän asiaan. Näitä kun viljelee, niin kyllä saa kyytiä hyvä työilmapiiri. Varsinkin luovassa työssä laistaminen ja mitäöiminen tekevät aivoille hallaa ihan psykologisestikin”, Petteri Kallio kertoo.

Kallio antaa mainion vinkin positiivisen palautteen antamisesta. ”Me suomalaiset olemme huonoja antamaan positiivista palautetta. Hyvä nyrkkiääntö positiivisen ja negatiivisen palautteen suhteen on kuuden suhde yhteen eli kuusi positiivista ja yksi negatiivinen. Toimii myös parisuhteessa”, Kallio vinkkaa.

Työkaveria voi myös auttaa kohti flow-tilaa.

”Ratkaisukeskeisyys on kova sana, ei keskitytä ongelmiin vaan mahdollisuuksiin.”

Ihminen ei ole yksilö vaan suhdelo

Palataan vielä hyvän työviiren saavuttamiseen. Petteri Kallio siteeraa David Rockia, joka on lanseerannut yritysmaailmassa jo hyvin tunnetun SCARF-mallin.

”Ihminen voi työyhteisössä hyvin, jos muuta miin olennaisiin asioihin kiinnitetään huomiota. Ensimmäinen pointti on status eli asema. Kaikki on hyvin, jos työntekijän asema on vakaa ja matkalla mieluummin ylös kuin alaspäin. Toinen on ennustettavuus: jatkuvat yt:t ja organisaatiouudistukset luovat epävarmuutta. Kolmas on se jo esille nostettu autonomia ja neljäs tekijä on yhteiskuuluvuus.”

”Ihmiset haluavat olla mukana yhteisöissä. On sanottu, että ihminen ei ole yksilö vaan suhdelo. Ihminen hakee muista vertaista ja siksi palaute on äärimmäisen tärkeää. Viimeinen tekijä SCARF-mallissa on oikeudenmukaisuus.”

Pyräile hyvää virtausta

”Itselleni flow-kokemus syntyy monesti silloin, kun ideoidaan uutta, harvemmin sitä syntyy EU-raporttia kirjoittaessa. Ideointipalaverit ja ideoiden heittely vastapalureiden kanssa, se on paras-ta flow-tilaa”, Petteri Kallio tuumaa.

Virtaustila voi hyvinkin löytyä kaikkialta muualta kuin työpöydän ääreltä. ”Polkupyöräily on sellainen laji, jossa ajatukset pääsevät hyvin liikkeelle.”

ANNE HEIKKINEN

Voiko mielikin vaipua talvihorrokseen?

Syksyn pimenevät illat ja kolea sää eivät houkuta lenkipolulle tai muutointkaan aktiiviharrastusten pariin. Moni meistä huomaa käpertyvänsä sohvanurkkaan viltin alle ja mieli tuntuu painuvan horrokseen yhtä aikaa luonnon kanssa. Mutta voivatko mielialan vaihtelut kulkea käsi kädessä vuodenaikojen mukaan?

”Kaamosoireista, joihin kuuluu usein myös mielialan lievä lasku, kärsii suomalaisista yli 30-vuotiaista naisista 20 ja miehistä 12 prosenttia. 75 vuotta täyttäneillä naisilla ja miehillä kaamosoireilu on suunnilleen yhtä yleistä”, vastaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori **Timo Partonen**.

”Kaamosoireiden syynä on päivän lyheneminen ja etenkin aamujen pimeneminen syksyn ja talven aikana. Kaamosoireita vakavampaa kaamosmasennusta sairastaa noin

prosentti suomalaisista ja heillä mieliala laskee masennustilaan asti syksyn ja talven kuluessa, mutta paranee kevään ja kesän aikana.”

Partonen on perehtynyt vuodenaikaisvaihtelun, valon ja unen terveysvaikutuksiin.

Kaamos vaikuttaa eri tavoin

Valon määrän väheneminen vaikuttaa meihin hyvin eri tavoin. Siinä missä joku nauttii hämäränhyssystä kynttilänvalossa, toinen saattaa kokea olonsa hyvinkin ahdistuneeksi. ”Ihmiset ovat tässä suhteessa erilaisia. Toiset ovat herkempiä saamaan oireita kuin toiset. Kaamosmasennus on oikea sairaus, jota on syytä hoitaa.”

”Kaamosmasennus ilmenee syksyn ja talven aikana. Muu masennus voi ilmetä mihin aikaan tahansa vuodesta. Sekä kaamosmasennuksessa että muussa masennuksessa oireet ovat samanlaisia tyypillisiä masennusoi-

reita. Kaamosmasennuksessa on niiden lisäksi myös kaamosoireita.”

Nukuttaa, nälättää ja laiskottaa

Tyypillisiä kaamosoireita ovat nukkumisen, syömisen, liikunnallisuuden ja sosiaalisuuden muutokset. ”Tavallisesti nukkuminen muuttuu siten, että yöni pitenee, mutta tästä huolimatta ei virkistä tarpeeksi, koska uni jää kevyeksi ja katkonaiseksi.”

Syöminen voi muuttua siten, että ruokahalu kasvaa ja etenkin iltapäivisin ja iltaisin ilmaantuu makean nälkää. Silloin syödään tavallista enemmän sokereita tai tärkkelystä sekä rasvaa sisältäviä ruokia, kuten pikaruokaa, pullaa ja makeisia.”

Syksyn pimeinä iltoina harrastuksiin lähteminen saattaa tuntua ylivoimaisen raskaalta. Kaamosoireista kärsivillä sekä liikunnallinen että sosiaalinen aktiivisuus hiipuu. ”Kaamosoireileva pyrkii vetäytymään pois muiden seurasta.

Myös ärtyneisyys kasvaa, mieliala laskee ja toimintatarmo häviää”, Partonen summaa.

Lisää valoa!

Mutta riittääkö kaamosmasennuksen oireiden hoitamiseen lepo ja tiukan elämäntahdin hyläminen? Tutkimusprofessori Timo Partonen vastaa, että lievät kaamosoireet voivat helpottua lepoa lisäämällä, mutta useimmiten tarvitaan muutakin oireiden lievittämiseksi.

”Kaamosoireita voi poistaa kirkasvalohoidolla, jossa valo tulee epäsuorasti silmiin. Valon lisääminen aamun tunteihin esimerkiksi kirkasvalohoidon avulla tavallisesti auttaa jo parissa viikossa.”

”Aamuisin kirkasvalossa olisi oltava noin puoli tuntia kello 5 ja 10 välillä, loppupäivän saa olla kuten tavallisesti. Kirkasvalon käyttöä voi jatkaa koko talven yli lokakuulta helmikuulle asti tai käyttää 1–2 viikon mittaisina

ANNE HEIKKINEN

”**Lievät** kaamosoireet voivat helpottaa lepoa lisäämällä, mutta useimmiten tarvitaan muutakin oireiden lievittämiseksi”, toteaa tutkimusprofessori Timo Partonen.



ANTERO AALTONEN

Oletko kokenut eron?

Se on kriisi, mutta siitä on mahdollista päästä eteenpäin.

Jos erostasi on aikaa vähintään puoli vuotta, voit hakeutua seurakuntien perheasiain neuvottelukeskusten järjestämään eroryhmään. Ryhmässä on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti eroon liittyvistä tunteista ja käytännön kysymyksistä. Osallistuminen on maksutonta.

Kokoontumiset:
Neuvottelukeskusten tiloissa keskusseurakuntatalolla, Suokatu 22.
Keskiyökköisin klo 18.00–19.30, alkaen 3.12.2014. Kokoontumisia talven aikana 8 kertaa.

Ohjaajat:
perheneuvoja Tarja Liinamaa yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa

Tiedustelut ja haastattelut:
Tarja Liinamaa puh. 040 484 8478
pe 7.11. klo 10–12 tai ma 10.11. klo 8.15–10.00

www.kuopionseurakunnat.fi
www.kirkkojakoti.fi

KUOPION EV.LUT. SEURAKUNNAT PERHENEUVONTA

PERHEIDEN PARISSA VUODESTA 1944 MED FAMILJERNA | RELATING WITH FAMILIES

Kuopion perheasiain neuvottelukeskus viettää

Perheneuvonnan valtakunnallista 70-vuotisjuhlaa

keskiyökköä 19.11.2014 klo 11–16
Arkissa, kauppakeskus Apajassa

- 11.00–16.00 Perheneuvonnan työn esittelyä Tellun kojusta ilmaisia parisuhdeneuvoja Kahvitarjoilu
- 11.30–12.00 Piispa Jari Jolkosen tervehdyssanat
- 12.00 Kanttori Ossi Jauhiainen laulaa
- 14.00 Lapsikuoro ”Syksyisiä lauluja”
- 15.00 ”Virtaa välillemme” Kirsi ja Markku Virta laulavat ja soittavat

Kuopion kaupunki, Terve Kuopio -kioski

- 11–16 ”Asiaa vanhemmuudesta” terveydenhoitaja Anja Paasisalo
- 14–16 Kuntoutus/puheterapia puheterapeutti Erja Nykänen

Oma ry Onnen ongintaa

KIRKON PERHENEUVONTA 70 VUOTTA
KYRKANS FAMILJERÅDVNING | CHURCH FAMILY COUNSELLING

KUOPION EV.LUT. SEURAKUNNAT PERHENEUVONTA

PUIJON KIVI

HAUTAKIVET
KAIVERRUKSET
ENTISÖINNIT
MUUT KIVITYÖT

Olemme muuttaneet
PYÖRÄKATU 15, KUOPIO
Tervetuloa tutustumaan
myyntinäyttelyyn!
www.puijonkivi.fi 017 282 9000

HAUTAKIVET SUORAAN
VALMISTAJALTA

Myös lisäimen kaiverrukset

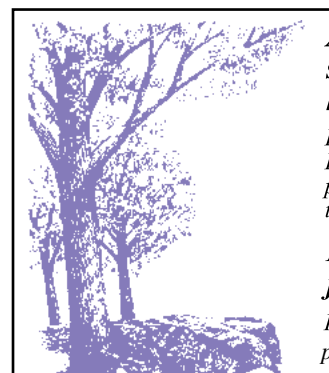
VARPAISJÄRVEN
GRANIITTI

Savonkatu 24, Ollinpuisto, Kuopio
Puh. (017) 263 3408
VARPAISJÄRVI, Graniittitie 7
Puh. (017) 771 811

*Suru on
hitaasti vaalenevia varjoja...*

Hautaustoimisto
J. NURRO OY

Kauppakatu 55-57 KUOPIO Puh. 017-2613065, 040 5056287
saila.lehto@nurro.fi www.nurro.fi



Hautaustoimisto

PARVIAINEN OY
Savonkatu 18, 70110 KUOPIO, puh. (017) 261 3771

KOTIMAA

Tilaa lehti,
joka on
kirkon puolella.

4 kk
vain 29 €
(Norm. 44 €)



Pyhä keskellä

Joka torstai. Rakentava vaihtoehto
arvojen kaoksessa. Tilaa Kotimaa-lehti.

TILAUKSET:
Soita 020 754 2333
Lähetä sähköpostia:
asiakaspalvelu@kotimaa.fi

LÄNSIVUOREN
HAUTAUSHUOLTO

Savonkatu 25, Kuopio
(Sokoksen takana)
www.lansivuoriky.fi
p. 017 261 3665
Hautakivi näyttely
liikkeessämme
-tervetuloa tutustumaan!

• HAUTAKIVET
• KAIVERRUKSET
• KULTAKUSET
ENTISÖINTITYÖT
• KIVILYHDYT



Sari Kämäräinen
Jääskelänkatu 1
70780 Kuopio
puh. 050 575 0004
www.kivipajasarik.fi

SEURAKUNNAT 5.-18.11.14



TUOMIOKIRKKO

Avoimna klo 10–15
lisäksi pe klo 18–23
040 4848 256
Viikkomessu ke 5.11.
klo 18.

Päivämusiikki pe 7.11.
klo 12. Jorma Hynnisen
mestarikurssin laulajat
Vapaa pääsy.
Perjantaimessu pe 7.11.
klo 19.

Hymn to Freedom –
Toivekonsertti pianolla
pe 7.11. klo 20.30. Virsiä,
jazzklassikoita, vapaata
improvisaatiota, yleisön
valitsemia toivekappaleita
Janne Maarala, piano
Ohjelma 10/5 €.

Puijon kamarikuoro 25
vuotta la 8.11. klo 15. Lo-
uis Vierni: Messe Solen-
nelle Op.16 J. S. Bach:
Magnificat Puijon ka-
marikuoro, johtaa Jorma
Hannikainen. Urut Anu
Pulkkinen ja Outi Keskis-
piä. Mari-Anni Hilander,
sopraano. Talvikki Attila-
Pekonen, sopraano. Mar-
jatta Airas, altto. Olli-Pek-
ka Hiltunen, tenori. Olavi
Hautsalo, basso. Orkeste-
ri. Ohjelma 10 €.

Messu su 9.11. klo 10.
Saarna Satu Karjalainen,
liturgia Ilpo Rannan-
kari, kanttorina Pekka Leske-
lä ja urkurina Anu Pulk-
kinen.

Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 11. Seurakuntavaali-
en äänestys alkaa klo 11 ja
päättyy klo 20.

Martinpäivän kirkko-
juhla ja konsertti ma
10.11. klo 18. Puhe piispa
Jari Jolkkonen. Taideyli-
opiston Sibelius-Akate-
mi-an Kuopion yksikön ka-
marikuoro, johtaa Heik-
ki Liimola. Vapaa pää-
sy. Järjestäjät: Kuopion
ev. lut. seurakuntayhty-
mä, Taideyliopiston Sibe-
lius-Akatemian Kuopion
yksikkö, Kuopion hiipa-
kunta, Luterilaisen Kult-
tuurin Säätiö.

Viikkomessu ke 12.11.
klo 18.

Perjantaimessu pe 14.11.
klo 19.

Lauantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Raamattupiiri ti 18.11. klo
17 kerhuuone Aaronissa,
Suokatu 22 C, 2. krs.
Eläkeläisten virkistyspäi-
vä ke 19.11. klo 11. Raamat-
tutunti ”Valvokaa” Kir-
si Perämaa. Iltapäivällä
hammashuolto, hammas-
lääkäriopiskelijat. Lounas
ja kahvi 6 €.

MUMMON MÖKKI
Puijonkatu 10
ma–to klo 11–15
040 4848 272

Toivevirret ke 5.11. klo 13.
Tuula Rönkä.

Viriketuokio to 6.11.
klo 13. ja to 13.11. klo 13.

Hymn to Freedom –
Toivekonsertti pianolla
pe 7.11. klo 20.30. Virsiä,
jazzklassikoita, vapaata
improvisaatiota, yleisön
valitsemia toivekappaleita
Janne Maarala, piano
Ohjelma 10/5 €.

Puijon kamarikuoro 25
vuotta la 8.11. klo 15. Lo-
uis Vierni: Messe Solen-
nelle Op.16 J. S. Bach:
Magnificat Puijon ka-
marikuoro, johtaa Jorma
Hannikainen. Urut Anu
Pulkkinen ja Outi Keskis-
piä. Mari-Anni Hilander,
sopraano. Talvikki Attila-
Pekonen, sopraano. Mar-
jatta Airas, altto. Olli-Pek-
ka Hiltunen, tenori. Olavi
Hautsalo, basso. Orkeste-
ri. Ohjelma 10 €.

Messu su 9.11. klo 10.
Saarna Satu Karjalainen,
liturgia Ilpo Rannan-
kari, kanttorina Pekka Leske-
lä ja urkurina Anu Pulk-
kinen.

Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 11. Seurakuntavaali-
en äänestys alkaa klo 11 ja
päättyy klo 20.

Martinpäivän kirkko-
juhla ja konsertti ma
10.11. klo 18. Puhe piispa
Jari Jolkkonen. Taideyli-
opiston Sibelius-Akate-
mi-an Kuopion yksikön ka-
marikuoro, johtaa Heik-
ki Liimola. Vapaa pää-
sy. Järjestäjät: Kuopion
ev. lut. seurakuntayhty-
mä, Taideyliopiston Sibe-
lius-Akatemian Kuopion
yksikkö, Kuopion hiipa-
kunta, Luterilaisen Kult-
tuurin Säätiö.

Viikkomessu ke 12.11.
klo 18.

Perjantaimessu pe 14.11.
klo 19.

Lauantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

ALAVAN
SEURAKUNTAKESKUS
Keihäskatu 5 B

Isänpäivän messu,
huom! alkamisaika su
9.11. klo 10. Saarna Hannu
Koskelainen, liturgia Han-
nu Koskelainen, kanttori
Ossi Jauhainen. HUOM!
Messu alkaa poikkeuk-
selisesti klo 10. Seura-
kuntavaalien varsinainen
äänestys alkaa heti mes-
sun jälkeen.

Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 11. Seurakuntavaali-
en äänestys alkaa klo 11 ja
päättyy klo 20.

Martinpäivän kirkko-
juhla ja konsertti ma
10.11. klo 18. Puhe piispa
Jari Jolkkonen. Taideyli-
opiston Sibelius-Akate-
mi-an Kuopion yksikön ka-
marikuoro, johtaa Heik-
ki Liimola. Vapaa pää-
sy. Järjestäjät: Kuopion
ev. lut. seurakuntayhty-
mä, Taideyliopiston Sibe-
lius-Akatemian Kuopion
yksikkö, Kuopion hiipa-
kunta, Luterilaisen Kult-
tuurin Säätiö.

Viikkomessu ke 12.11.
klo 18.

Perjantaimessu pe 14.11.
klo 19.

Lauantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Yhteysenkilö Sirkka Pit-
känen 044 3793 529.
Särkitupa to 6.11. ja
to 13.11. klo 13. Särkinie-
men kerhotila (ent. kirjas-
to) aina torstaisin klo 13–
14.30. Kohtaamis- ja kes-
kusteluja. Yhteistyös-
sä entisen diakonia- ja lä-
hetyspiirin kanssa. Kuu-
kauden viimeisenä tors-
taina lähetyssaihe. Yhte-
ysyhteyshenkilö Sylvi Viippola
040 5955 882 ja Ulla Pitkä-
nen 044 5235 991.

Puurojuppa ja hetki-
hartaus ke 12.11. klo 12.
Särkiniemen kerhotila,
Särkiniementie 4 (ent. kir-
jasto) Parillisten viikkojen
keskiviikko Puurojuppa
klo 12 ja hetkihartausta
klo 12.30. Yht. henk. Toi-
ni Jääskeläinen p. 0400
786 166.

Viikkomessu Särkini-
emen kerhotila su 16.11.
klo 14. Särkiniementie 4.
Saarna, liturgia Anna Vää-
täinen, kanttori Leila Soi-
ninen. Nuorten lauluryh-
mä. Särkiniemen tilojen
siunaus ja avoimet ovet.

Joulukorttitalkoot kai-
kille su 16.11. klo 16. Lehto-
nen kerhotilassa, Leh-
töniementie 107. Vapaa-
ehtoinen tarvikemaksu
Alavan seurakunnan lähe-
tystyön hyväksi. Ölögi-
ja piparitajoilu. Lastenhoito
pienimillä.

Messu su 9.11. klo 10.
Saarna Satu Karjalainen,
liturgia Ilpo Rannan-
kari, kanttorina Pekka Leske-
lä ja urkurina Anu Pulk-
kinen.

Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 11. Seurakuntavaali-
en äänestys alkaa klo 11 ja
päättyy klo 20.

Martinpäivän kirkko-
juhla ja konsertti ma
10.11. klo 18. Puhe piispa
Jari Jolkkonen. Taideyli-
opiston Sibelius-Akate-
mi-an Kuopion yksikön ka-
marikuoro, johtaa Heik-
ki Liimola. Vapaa pää-
sy. Järjestäjät: Kuopion
ev. lut. seurakuntayhty-
mä, Taideyliopiston Sibe-
lius-Akatemian Kuopion
yksikkö, Kuopion hiipa-
kunta, Luterilaisen Kult-
tuurin Säätiö.

Viikkomessu ke 12.11.
klo 18.

Perjantaimessu pe 14.11.
klo 19.

Lauantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

Perjantaituokio la 15.11.
klo 15. Hannele Mehtä-
lä, urut.

Messu su 16.11. klo 10.
Saarna Kirsi Perämaa,
liturgia Liisa Penttinen,
kanttorina ja urkurina
Anu Pulkkinen. Yksinlau-
lua Seppo Niskanen. Kirk-
kokahvit kirkossa.

Hiijaisuuden messu
(Viikkomessu) ke 19.11.
klo 18.

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO ESA-MATTI KOPONEN

Puijonkatu 26, III kerros puh. (017) 261 3370
Uudet hammaspöteetit, pohjaukset ja korjaukset
LAATU- JA TYÖTAKUU



Kotipalvelu PAJUNKISSA

Kohti sujuvampaa arkea...

Palveluitamme ovat mm.

- kotisiivoukset • asointiapu • muut kotityöt
- Varaa maksuton arviokäynti nyt ja hyödynnä avajaistarjous!

Kysy lisää! 050 4635 654 / Pinja Torssonen • asiakaspalvelu@kotipalvelupajunkissa.fi

Suuhygienisten tarjoamaa suun terveydenhoitoa kotikäynteinä
Kuopion alueella. Ammatitaitoista palvelua suurella sydämellä.



p. 040 171 8861 • hymysuut@gmail.com • hymyoy.fi

OTA 2
MAKSA
1

Ostaessasi normaalihintaiset
silmläsit saat tarjousmal-
listosta toiset samoilla vah-
vuuksilla joko kirkkaina tai
aurinkolaseina veloituksetta.
Ei voi yhdistää muihin
tarjouksiin

Varaa aika
näöntarkastukseen!

OPTIKKO KALLIO

• Paremmat näkemisen puolesta •
Haapaniemenkatu 21, Kuopio.
Puh. 017 261 1353



Tilaa kätevästi
kotiövelle asti:

09 276 360

fennokauppa.fi

LAAJA VALIKOIMA ARJEN APUVÄLINEITÄ



FENNO MEDICAL OY

Sabi CLASSIC -KÄVELYKEPPI

Ergonominen ja tyylikäs.
Kolme eri pituutta.

TARJOUS
62⁰⁰ norm. 77,50

Voimassa 15.11.2014 asti, ei sis. toimituskulua.

Terveyttä ja hyvinvointia arkeen

Tarjoan siivouspalveluita.
P. 046 654 0812

Tietokoneapu

Kotitalous-
vähennys 45%
www.orden.fi

040 5844 045



• Matot
• vuodevaatteet • ym.

ITSEPALVELUPESULA
Pyykkisatama

Itkonniemenkatu 27, 70500 Kuopio
Puh. (017) 263 3128

Kauniit, edulliset
kivet ja pronssit

1900 € 85 € 480 €

www.HautakiviHalvemmalla.fi

118 € 105 € 860 €

GSM: 045 109 1809
E-mail: hautakivi@
hautakivihalvemmalla.fi



erikoishammaslääkärin
Niina Toivanen

Kauppakatu 48, Kuopio
ajanvaraus 0440 228 984

SEURAKUNNAT 5.-18.11.14

seurakuntatalolla, Suoka-
tu 22 D. "Kulttuuri van-
hustyössä". Kulttuurisuun-
nittelija Kirsi Heikkinen.
Keittolounas ja kahvit klo
17. Ilmoittautumiset 18.11.
mennessä Raii Lehtovii-
dalle 040 4848 438.

KASTETUT

Elsi Fiia Sylvia Juntunen,
Toivo Olavi Korhonen.

KUOLLEET

Helvi Inkeri Kokko-
nen 93 v, Aune Mir-
jam Tenhunen 88 v, Lai-
la Milja Annelma Tilles
79 v, Martti Richard Väi-
sänen 77 v, Tiina Tuu-
li Korhonen 76 v, Pirk-
ko Tuulikki Alaranta 69 v.



RIISTAVEDEN KIRKKO
Joensuuntie 2505

Seurakuntavaalien sana-
jumanpalvelus su 9.11.
klo 10. M. Mäkinen, R. Lei-
no, Tuura.
Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 11–13.

RIISTAVEDEN
SEURAKUNTATALO
Keskustie 2

Vanhusten virkistyspäi-
vä ti 11.11. klo 12.
Neulepiiri to 13.11. klo 12
takkaahuoneessa.

Lasten ja nuorten juma-
lanpalvelus ja 10-vuotai-
den synttärarit su 16.11.
klo 13. M. Mäkinen, J. Ue-
riäinen, R. Kankkunen, T.
Parviainen. Nuorten bän-
di ja isosia. Ei jumalanpal-
velusta klo 10.
Kuopion kamarimu-
siikkiseuran konsertti
"Klassikkojen sunnun-
tai" su 16.11. klo 18. Kon-
sertissa soittavat Rau-
no Tikkanen klarinetiä,
Timo Törmä selloa ja Ka-
tariina Liimatainen pia-
noa. Konsertin ohjelmassa
on Schubertin Selloso-
naatti a-molli ja Brahmsin
Klarinettitrio a-molli, käsi-
ohjelmia voi ostaa ovelta
10 € / 2 € opiskelijat. Vain
käteismaksu.
Raamattupiiri ma 17.11.
klo 13.
Miesten ruokapiiri ma
17.11. klo 17.

MUUTA
Miesten lenkkiپیiri ma
10.11. klo 18. OP:n kerho-
huoneessa.

YLÖSNOUSEMUKSEN
KIRKKO, JUANKOSKI
Mäntytie 5

Messu su 9.11. klo 10.
K. Leino, Saarela.
Messu su 16.11. klo 10.
K. Leino, Saarela.
Messu su 16.11. klo 10.
K. Leino, Saarela.

MUUTA
Miesten lenkkiپیiri ma
10.11. klo 18. OP:n kerho-
huoneessa.

YLÖSNOUSEMUKSEN
KIRKKO, JUANKOSKI
Mäntytie 5

Messu su 9.11. klo 10.
K. Leino, Saarela.
Messu su 16.11. klo 10.
K. Leino, Saarela.

JUANKOSKEN
SEURAKUNTATALO
Mäntytie 5

Lähetyskirkkoluoto 6.11.
klo 10 seurakuntatalossa.
Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 14–20.
Seurakuntakerho ke 12.11.
klo 11. Lähetystöyön kuulu-
misia Angolasta. Vieraana
nimikkolähetti Riikka
Halme-Berneking. Peruna-
puuro ja myyjäiset.
Aamukahviriihmiä to
13.11. klo 10.

Taidepyhäkoulu lapsille
su 16.11. klo 10. Pyhäkou-
lusta saat lisätietoja alue-
papilta Kirsi Leinolta 040
4888 601. Pyhäkouluun ei
tarvitse erikseen ilmoit-
tautua.

Lähetyskirkkoluoto to
20.11. klo 10 seurakunta-
salissa.

KAUVIN KIRKKO
Kaavintie 24

Tuomasmessu su 9.11. klo
18. Huhtala, Lukkari-Lohi,
Tuura. Mukana nimikkolähetti
Riikka Halme-Berneking.
Siioninvirsi-seurat ti 18.11.
klo 18.
Näpertäjät to 20.11. klo
12.

MUUTA
Diakoniatyöntekijän
päivystys marraskuun
alusta lähtien tiistaisin
klo 9–11 Iosssa Pappilas-
sa. Raii Pursiainen lomai-
la 3–16.11.
Ei papin päiväystystä ma
3.11. ja 10.11.

Ranta-Sänkimäki-Paju-
lahden kyläseurat ke 5.11.
klo 19 Martta Iivarisella,
Lahukantie 94.

Rukous- ja raamattupi-
ri pe 14.11. klo 12 Lehtomä-
en kodilla.

Käsitö- ja toimintapi-
ri pe 14.11. klo 12 Lehtomä-
en kodilla.

Vanhosten isosten viikon-
loppuleiri 14–16.11. Riis-
taveden srk-kodilla.

MURTOlahden kyläseurat
pe 21.11. klo 19 ikäheimol-
la Soipussa, Soipuntie 67.
Eino Keihäsen kuvia ja ta-
rinoita pyhiinvaellukselta
Santiago Compostelaan.

SÄYNEISEN KIRKKO
Kirkkoharjuntie 2

Messu su 9.11. klo 13. Kor-
kalainen, Parviainen.
Messu su 16.11. klo 13. Elä-
kelitön kirkkopöytä. K.
Leino, Kärppä-Leskinen.

SÄYNEISEN
SEURAKUNTAKOTI
Kirkkoharjuntie 2 A

Seurakuntakerho to 6.11.
klo 12 seurakuntatalossa.
Keskusteluپیiri ti 11.11.
klo 18.30. Aiheena "Jukka
Malmivaara, sanan ja mie-
kan mies".
Ateriat vapaaehtoisille
ke 12.11. klo 17.30. Ilmoit-
tautumiset ke 5.11. men-

NILSIÄN KIRKKO
Kirkonmäentie 1

Messu su 9.11. klo 10.
Korkalainen, Parviainen.
Sanajumanpalvelus su
16.11. klo 10. Keihänen,
Kärppä-Leskinen.

Tuomasmessu su 16.11.
klo 18. Keihänen, Kärppä-
Leskinen, mukana Gos-
pelkuoro.

NILSIÄN
SEURAKUNTAKOTI
Nilsiantie 59

Ikäihmisten juhla yh-
dessä veteraanikerhon
kanssa to 6.11. klo 11 ylä-
salissa.

Näpertäjät to 6.11. klo 12.
Naisten raamattupi-
ri ma 10.11. klo 18–20 ala-
salissa.

Näkö- ja kuulokerho ti
11.11. klo 13 yläsalissa.

Nilsin Eläkeläisten Kris-
tillisen yhdistyksen seur-
rat ke 12.11. klo 12–15.15
alasalissa.

Näpertäjät to 13.11. klo 12.
Mukana nimikkolähetti
Riikka Halme-Berneking.
Siioninvirsi-seurat ti 18.11.
klo 18.

Näpertäjät to 20.11. klo
12.

MUUTA
Diakoniatyöntekijän
päivystys marraskuun
alusta lähtien tiistaisin
klo 9–11 Iosssa Pappilas-
sa. Raii Pursiainen lomai-
la 3–16.11.
Ei papin päiväystystä ma
3.11. ja 10.11.

Ranta-Sänkimäki-Paju-
lahden kyläseurat ke 5.11.
klo 19 Martta Iivarisella,
Lahukantie 94.

Rukous- ja raamattupi-
ri pe 14.11. klo 12 Lehtomä-
en kodilla.

Käsitö- ja toimintapi-
ri pe 14.11. klo 12 Lehtomä-
en kodilla.

Vanhosten isosten viikon-
loppuleiri 14–16.11. Riis-
taveden srk-kodilla.

MURTOlahden kyläseurat
pe 21.11. klo 19 ikäheimol-
la Soipussa, Soipuntie 67.
Eino Keihäsen kuvia ja ta-
rinoita pyhiinvaellukselta
Santiago Compostelaan.

SÄYNEISEN KIRKKO
Kirkkoharjuntie 2

Messu su 9.11. klo 13. Kor-
kalainen, Parviainen.
Messu su 16.11. klo 13. Elä-
kelitön kirkkopöytä. K.
Leino, Kärppä-Leskinen.

SÄYNEISEN
SEURAKUNTAKOTI
Kirkkoharjuntie 2 A

Seurakuntakerho to 6.11.
klo 12 seurakuntatalossa.
Keskusteluپیiri ti 11.11.
klo 18.30. Aiheena "Jukka
Malmivaara, sanan ja mie-
kan mies".
Ateriat vapaaehtoisille
ke 12.11. klo 17.30. Ilmoit-
tautumiset ke 5.11. men-

nessä seurakunnan toimis-
toon 040 4888 602 tai 040
4888 611.
Lähetyskahvila to 13.11.
klo 12.

TUUSNIEMEN KIRKKO
Keskatie 21

Jumalanpalvelukset pide-
tään pääsääntöisesti mar-
raskuun alusta lähtien seur-
akuntakodin kirkkosalissa,
Koivukuja 2.

TUUSNIEMEN
SEURAKUNTAKOTI
Koivukuja 2

Kuulokoulu laulua to
6.11. klo 18. Muistojen ja
laulujen ilta. Jatkoa aiem-
mille kinkeri- ja koulumu-
sot-illoille.

Messu su 9.11. klo 10. Hag-
man-Puustinen, Lukkari-
Lohi. Uudessa kirkkosalissa.
Nuortenilma to 10.11.
klo 18.

Ilta Sanan äärellä ma 10.11.
klo 18. Vetäjänä Risto Hap-
ponen.

Palvelupäivä ke 12.11.
klo 10.

Lähetysپیiri ja lähetys-
työntekijä Riikka Halme-
Bernekingin vierailu pe
14.11. klo 12.

Naisten پیiri pe 14.11.
klo 18.

Messu su 16.11. klo 10. Hu-
tala, Lukkari-Lohi. Uudessa
kirkkosalissa.

Isoskoulutus ti 18.11.
klo 18.30.

Kuukausiseurat to 20.11.
klo 11.30. Järj. Kristilliset Elä-
keläiset.

MUUTA
Lähetysپیiri pe 7.11. klo 12
Irmii Sollolla, Harjute 1 B 8.

Liukopelto-Paakkila
-työseura ke 12.11. klo 19
Irja ja Juhani Mustosella,
Kuukoonharjuntie 12.

Palvelupäivä to 13.11.
klo 10 Hirvolla, Ilm. Aulille
edellisenä tiistaina
040 4888 631.

Pajumäen työseurat su
16.11. klo 17 Mirjam Hantul-
la, Salmenkyläntie 178.

Haurangin-Lapinjärven
työseurat ma 17.11. klo 12
Sinikka Miettisellä, Harju-
tie 1 B 9.

VEHMERSALMEN
KIRKKO
Lempeläntie 17

Isänpäivän sanajuma-
lanpalvelus su 9.11. klo 13.
M. Mäkinen, Tuura. Pulla-
kahvit.

Messu su 16.11. klo 13. U.
Mäkinen, Hannele Mehtälä.
Lions Clubin 50 v. kirkkopy-
hä. Kirkkokahvit.

VEHMERSALMEN
SEURAKUNTAKOTI
Lempeläntie 15

Lähimäisen kammari to
6.11. klo 10 kammariissa.
Infotilaisuus tukkahau-
tauksesta ma 10.11. klo 18.
Kuopion Tuhkaushydistys
ry. Kahvit.

Varttuneen väen virkis-
tyspäivä to 13.11. klo 10 sa-
lissa. Ruokamaksu 5 €.

Maailmanla "Venäjä
kutsuu" to 13.11. klo 18. Tule
tutustumaan Venäjän ih-
misiin, ääniin ja makuihin.

Muurmanskin vankilälähet-
ti Olavi Hartikainen, Mari-
na ja Julia Reinhardt. Venä-
läistä musiikkia, kokki-ukot,
venäläistä ruokaa.

JÄRVI-KUOPION
SEURAKUNTA,
YHTIESET

Seurakuntavaalit su 9.11.
klo 11–13 Riistaveden kir-
kossa ja klo 14–20 Juankos-
ken seurakuntatalossa.

Angolalainen ilta to 13.11.
klo 18 Riistaveden srk-talos-
sa. Kuulumisia Angolasta,
lähetti Riikka Halme-Berne-
king. Tule kuulemaan elä-
mästä Angolassa ja mais-
telemaan Angolan makuja.

Tarjoamme illassa Angola-
laista ruokaa. Illassa muka-
na myös Kirsi Leino.

Kymppijuhla ja perhe-
kirkko su 16.11. klo 13 Riis-
taveden seurakuntatalos-
sa. Vuonna 2004 syntyneil-
le lapsille perheinen. Il-

moittautuminen ensisijai-
sesti sähköisesti henkilö-
määrineen 7.11. mennessä
https://vpk-tapahtu-
makalenteri.service.
innofactor.com/jar-
vi-kuopio. Anita Halli-
kainen 040 4888 602
tai 040 4888 611. Lisä-
tietoja J. Utriainen 040
4888 643.

KASTETUT

Eerika Jenna Johanna Lyy-
tinen, Vehmersalmi, Niklas
Riko Santeri Jokinen, Juan-
koski, Seela Anna Eveliina
Miettinen, Riistavesi, Emil
Otto Aukusti Jauhainen,
Muuruvesi, Iika Mikael Kor-
honen, Pajulahti, Samuel Li-
saksi Pietarinen, Vartiola.

KUOLLEET

Veikko Olavi Korhonen
89 v, Nilsä, Alma Johanna
Räsänen 88 v, Kaavi, Eino
Olavi Räsänen 87 v, Kaa-
vi, Matti Jalmar Pentikäi-
nen 81 v, Nilsä, Kauko En-
sio Tolppanen 66 v, Kaa-
vi, Aune Irene Hakkarai-
nen 89 v, Säyneinen, Anna
Leppänen 80 v, Tuusnie-
mi, Jaakko Antero Vouti-
lainen 78 v, Riistavesi, Anja
Liisa Kinnunen 77 v, Nil-
siä, Vesa Kullervo Leskinen
75 v, Nilsä.

DIAKONIA-
KESKUS

Suokatu 31

Nuotta-kahvio, kierrä-
tysmyymälä ja diakonia-
työntekijöiden vastaan-
otot ilman ajanvaraus-
ta avoimena maanantaisin,
keski- ja lauantaisin ja per-
jantain klo 10–12. Ovet avata-
an klo 9.40, aamuhartaus klo
9.50. Kahviossa luettavissa
päivän lehdet SS ja HS sekä
kristillisiä viikko- ja kuu-
kauslehtiä.

Vastaanotamme lahjoit-
uslaskuja vaatteita ja kotita-
lousvälikkeitä, ei huone-
kaluja. Pulaa on erityisesti

Muista
verkkolehti
www.kirkko-
jakoti.fi

isokokoista vaatteista sekä
talviväitteistä, etenkin lap-
sille. Lahjoitustavaroiden
vastaanotto aukioloaikoina
(ma, ke ja pe klo 10–12) tai
muuhun aikaan sopimu-
sen mukaan 040 4848 468.
Kehitysvammaisten kahvi-
kerho ke 5.11. klo 13.30. Lisä-
tietoja diakoni Leena Varti-
ainen 040 4848 467.

Katulahetyspiiri ke 5.11.
klo 17.

Kuurojen lähetysپیiri to
6.11. klo 17 keskusseurakun-
tatalolla kerhuhuone Samu-
lissa, Suokatu 22.

Hyväntuulenپیirin sauna-
retki Poukaman leirikes-
kukseen, ennakkoon ilmoit-
tautuneille, ti 11.11. klo 12–
15. Lähtö klo 12 Diakonikes-
kuselta. Lisätietoja diako-
ni Stina Malinen 040 4848
466.

Huonokuloisten seura-
kuntapiiri ke 12.11. klo 13–
14.30 keskusseurakunta-
taloissa, Suokatu 22.

Hyväntuulenپیiri ti 18.11.
klo 12. Mielenterveysryh-
mä. Lisätietoja diakoni Stina
Malinen 040 4848 466.

Kehitysvammaisten kah-
vikerho ke 19.11. klo 10. Lisä-
tietoja diakoni Leena Varti-
ainen 040 4848 467.

Katulahetyspiiri ke 19.11.
klo 17.

ARKKI

Kauppakeskus Apaja

040 4848 445
arkki.kuopio@evli.fi
Usko hyvän tekemiseen

la 8.11. klo 10–15. Huomen-
na äänestämään. Arkissa
kannustetaan sekä ehdok-
kaita että äänestäjiä kahvin
voimalla.

Syntyi neitsyt Mariasta
la 15.11. klo 12. Kysy Raama-
tusta. Pappi vastaa.

Parhaaksi perheelle ke
19.11. klo 11.30. Perheasiain
neuvottelukeskuksen avoi-
met ovat. Piispa Jari Jolkko-
nen klo 11.30.

PER

SEURAKUNNAT 5.-18.11.14

mella.fi

KIRKKO

Haarahongantie 2

Sanajumalanpalvelus
su. 9.11. klo 10. Leena Laurinka-
ri, Heikki Kastarinen, Hei-
ni Heide.

Seurakuntaalien varti-
nainen äänestyspäivä su
9.11. klo 11–13 ja 17–20. Ks.
myös Vuorelan kirkko.
Messu su 16.11. klo 10. Mu-
kana eläkkeelle siirtyvät pit-
käaikaiset nimikkolähetim-
me Anna-Kaarina ja Mat-
ti Palmu, Matti Hoffren, Airi
Heiskanen, Jenni Shakya.
Messun jälkeen srk-talolla
lähetytlounas ja juhla.

SEURAKUNTATALO

Haarahongantie 4

Kahvila Huuli torstaisin klo
9–13 alakeran kerhotilois-
sa. To 13.11. mukana nuoris-
työnohjaaja Anne Roivainen
klo 12–13.

Lähtelyksen sydänään

5.11. klo 9–10 lähetyksellari-
la. Lähetyskäsyt, Matti Hof-
fren.

Askarteluita ke 5.11. klo
17.30–19.30 lähetyksellari-
la. Heta Malisen johdolla erila-
sa kädentaitoja, voit tehdä
töitä itsellesi ja lähetyksylle.
Seuraava 3.12.

Donkkis ke 5.11. klo 18 pää-
tyssalissa. Koululaisten oh-
jelmaa: raamatunkuto-
mus, nukketatterihahmo-
ja, musiikkia, toimintapistei-
tä, nyyttarit. Makea tai suo-
lainen pikkutarjottava mu-
kaan! Mukana seurakunnan
nuoret ohjaajat, Unto-pap-
pi, Airi-kanttori ja nuoris-
työnohjaaja Anne.

Appari-apuohjaajakurs-
si 6.–7. luokkalaissille 6.11.,
13.11., 20.11., 27.11., 1.12. klo 17–
19. Kysy lisää ja ilmoittaudu
044 7284 654, tuomo.toiva-
nen@evli.fi

Raamattupiiri to 6.11. klo 18
kokoushuone.

Nuorisotyön Perjantai-
kahvila pe 7.11., 14.11. klo 18
nuorten kerhotila. Rukous-
hetki klo 19.30.

Pyhäkoulu su 9.11. klo 10

kerhotilassa.
Lähetytlounas ma 10.11. klo
11–13. Mukana nimikkolä-
hetimme Anna-Kaarina ja Mat-
ti Palmu, lähetyssihteeri Jen-
ni Shakya. Lounas 8 €.

Eläkeläisten päiväpiiri
ma 10.11. klo 13 issosa salissa.
Mukana nimikkolähetim-
me Anna-Kaarina ja Mat-
ti Palmu, lähetyssihteeri Jen-
ni Shakya.

Sanan ja yhteyden ilta ma
10.11. klo 18.30 pienessä salis-
sa. Satu Väättäinen, Kalle Sa-
volainen.

Jyrsijä-team 6.–8. luokka-
laisille ti 11.11., 18.11., 25.11.,
2.12., 9.12. klo 17–18 alake-
ran nuorisotilassa. Jaamme
tietoa jyrsijöistä, saat uusia
karvaisia ystäviä ja opit, mi-
ten voit olla hyvä lemmikin
omistaja. Ilmoittaudu teks-
tarilla tai soittamalla nume-
roon 044 7284 653.

Ryppyyä ja Rakkautta -pari-
suhdetapahtuma la 15.11. klo
14 päätyssali. Pohditaan aikuis-
ta parisuhdetta perheyön
kouluttajien Anna-Kaarina ja
Matti Palmun johdolla.

Lähetysmyyjäiset su 16.11.
klo 11.30–15 issosa salis-
sa. Myynissä mm. joului-
sia herkkua (piirakkoita, laa-
tikoita, kuivakakkuja, pullia),
käsitoita, arpaajaiset. Tule
hyvän mielen ostoksille!

Lähimmäispalveluryh-
män kokoontumi-
nen 17.11. klo 17–18.30
päätyssalissa. Lähim-
mäispalvelija sairaa-
lassa. Sairaalaetologi
Maarit Koivuova.

Miestä Mitä tapahtuu
kuoleman jälkeen? Ai-
kamiesten kokoontuminen
suuren kysymysten äärellä
ke 19.11. klo 18 päätyssalissa.

Vieraana TT Kari Kuula. Ilta
kaikenikäisille miehille.

VUORELAN KIRKKO

Rissalantie 2

Arjen ateria to 6.11.
klo 11–12.

Perjantai-
kahvila 7.11., 21.11.
klo 18.

Sanajumalanpalvelus su
9.11. klo 13. Leena Laurinka-
ri, Heini Heide. Lähtelyksen
kirkkokahvit.

Seurakuntaalien varti-
nainen äänestyspäivä su
9.11. klo 14–16. Ks. myös Si-
linjärven kirkko.

Siioninviriseurat su 9.11.
klo 14.15 jumalanpalveluk-
sen jälkeen.

Siilinjärven marttayhdis-
tysten yhteinen kokou-
minen ma 10.11. klo 18. Vie-
raana Anna-Kaarina ja Mat-
ti Palmu, asiaa isovanhem-
muudesta. Puolisot mukaan!

Lähetyspiiri 11.11. klo 10–
11.30 kahviossa. Pirkko Sal-
mela.

Messu su 16.11. klo 13. Suo-
men Raamattuopiston
75-vuotisjuhla. Rovasti Jari
Nordman, Seppo Laitanen,
Vesa Kajava. Kirkkokahvit ja
juhla, juhlapuhe SRO:n ju-
listusjohtaja rovasti Pekka
Heiskanen. Musiikki SRO:n
opiskelijakuoro.

Raamattu- ja rukouspiiri
ma 17.11. klo 18 kirkkosalissa.
Donkkis ke 19.11. klo 18.

Koululaisten ikeima ilta,
monenmoista puuhaa eri-
laisilla toimintapisteillä, raa-
mattuopetusta, pelejä, leik-
kejä, leikkimielisiä kilpailuja
ja nyyttarit. Makea tai suo-
lainen pikkutarjottava mu-
kaan! Iltaa ohjaavat nuoret
kerhonojaajat, Unto-pap-
pi, Airi-kanttori ja Tuomo-nu-
orisotyönohjaaja.

Tuomiosunnuntain perhe-
kirkko lapsenpäivän jälki-
mainingeissa 23.11. klo 15.

MUUTA

Ystävän Tupa ma 10.11. klo
9 Leppäkaarten kerhohuo-
ne, Honkarannantie 8.

Koululaisten pyhäkoulu
ma 10.11., 17.11. klo 18–19.30
Leppäkaarten kerhotilassa.

Vesijärven-Harjamen lä-
hetyspiiri to 20.11. klo 18
Marjatta Kaipiaisella, Kalas-
tajantie 3 A 4. Heikki Kas-
tarinen.

Perhepyhäkoulu su 16.11.
klo 11 Pyyllämmillä Nuotti-
polku 8 Eeva ja Antti Savo-
laisella.

Kotipolun kerho ti 18.11.
klo 13 Kotipolku 6 kerho-
huoneessa.

KASTETUT

Kasper Onni Tapani Kor-
honen, Taavi Frans Viljami
Aholainen, Sampo Johan-
nes Peltinen, Noel Emil Ta-
pio Hakonen, Emma Ma-
tilda Audejeff, Veera Olivia
Niemi, Pinja-lida Johan-
na Koponen, Vili Veikko Rei-
no Hartikainen, Anton Toivo
Tapio Hyvönen, Luke Anto-
nio Laurinpoika Eskelinen

KUULUTETUT

Samu Kalle Niskanen ja Hil-
ka Anneli Nupponen

KUOLLEET

Pentti Päivö Kolari 86 v, Rei-
no Joonas Heikkilä 96 v, Hel-

li Rauha Tamminen 79 v,
Kerttu Savolainen 77 v, Teu-
vo Olavi Leinonen 91 v, Eila
Anneli Marin 74 v, Yrjö Pet-
ter Ruotsalainen 67 v, Pentti
Teodor Kääriäinen 86 v.

JÄRJESTÖT

KANSAN

RAAMATTUSEURA

Sanan Kulma

Tulliportinkatu 22

www.kansanraamattuseura.
fi/kuopio

www.kansanraamattuseura.
fi/kuopio

"Jeesus antaa elämän"
-luentosarja Johanneksen
evankeliumista evankelis-
ta Kari Valkonen pe 14.11. klo
18. Jeesus, Vapahtajamme.

Ilta rakkaudelle la 8.11. klo
18. Lounasravintola Aika,
Inkiläntie 7. Tule viettä-
mään yhteistä aikaa puoli-
sosi kanssa, nauttimaan Eli-
na Vetternannan konsertis-
ta, illallisesta (50 € / pari) ja
yhdessäolosta toisten kans-
sa! Illassa mukana mm. Jaana
ja Seppo Marjanen. Illallis-
korttien ja lastenhoidon va-
raaminen: krs-kuopio@sana.
fi tai 020 768 660 tai Sanan
Kulmasta tilausuusiin yhti-
tydessä.

Majataloilta la 15.11. klo 18.
Lounasravintola Aika, Inki-
läntie 7. Musiikki: Jukka Lep-
pilampi, Gospelband Sade.
Puheenvuoroja mm. evanke-
list Eliina Heinonen. Lasten-
hoito järjestetty. Italialainen
menu aik 10 €, eläkö-/työtö-
mät 7 €, opisk ja lapset 5–10
v. 5 €, alle 5 v. ilmaiseksi.

Pienpiirejä Sanan Kulmal-
la: Ma Rukouspiiri klo 18. Ma
pariton vk Raamattupiiri klo
18, aiheena Roomalaiskir-
je. Ti pariton vk Naisten solu
klo 18. Ke pariton vk Opin-
topiiri klo 18, Kolmiyhnteinen
Jumala: Pyhä Henki. To Kri-
tiryhmä: Toiveena sisäinen
paraneminen klo 18–20. Pe
rukouspäivystys ja avoimet
oivet klo 13–16.

Kirjamyypistie avoinna
tilausuusiin aikana ja per-
jantaisin klo 13–16.

POHJOIS-SAVON EV.LUT
KANSANLÄHETYS

Sairaalakatu 11

017 262 2082
www.p-savonk.sekl.fi

Facebook: Pohjois-Savon
Kansanlähetyt

Pienryhmät Lähetyskodil-
la Kuopiossa: Ma klo 7 aa-
murukoushetki, klo 9.30 äi-
ti-lapsipiiri. Ke klo 12 päivä-
hartaus ja kahvihetki, klo
18 nuorten aikuisten 3Koh-
taamista. To 2 viikon välein
klo 18.30 nuorten Nuotta-il-
ta. La klo 18 Opkon opiske-
lijailta.

Donkkis Big Night ke 5.11.
klo 18–20 Siilinjärven srk-
talolla.

Raamattupäivä la 8.11. Neu-
lamäen kirkossa. "Vapau-
teen" Galatalaiskirje, Kan-
sanlähetysoipiston rehtori,
TT Niilo Räsänen, klo 13.30
Vain yksi evankeliumi. Klo
15.00 kahvitauko. Klo 15.30
Kristityn pyhitys. Klo 17.00
päätös.

Sanan ja yhteyden ilta ma
10.11. klo 18.30. Siilinjärven
srk-talolla, Ilkka Sormunen.

Kotiseurat to 13.11. klo 13.
Maire ja Hannu Kopsella
Tuusniemen Laukka-ahossa.

Donkkis Big Night ke 19.11.
klo 18–20 Vuorelan srk-talolla.

HERÄTTÄJÄ-YHDISTYS

Kuninkaankatu 22

Toimipiste avoinna keski-
viikkoisin klo 10–13, virsi-
hetki 11–12. Saatavana HY:n
ja Aholansaaren tuotteita.

Tuomo Ruutunen,
aluesihteeri, www.h-y.fi,

040 506 1386,
tuomo.ruutunen@h-y.fi
Seurat Kuopiossa keskus-
seurakuntatalolla su 9.11.
klo 18.

Herättäjän kirkkopyhä
Maanngalla su 16.11. Messu
klo 10, väliäika ja seurat

SUOMEN

RAAMATTUOPISTO

Rukoushetki klo 16.30 maa-
nantaisin Kuopion NNKY:n
salissa. Ei ma 17.11.

Raamattupiiri klo 17 maa-
nantaisin Kuopion NNKY:n
salissa. Käsittelemme Hep-
realisaatioita. Huom! Ma
17.11. ei piiriä.

SRO:n Pohjois-Savon alu-
een ystäväpäivä, "synti-
nen lähellä Jumalaa", Kuopi-
on NNKY:llä la 15.11. klo 14.
Mukana julistusjohtaja Pek-
ka Heiskanen ja aluejohtaja
Jari Nordman. Musiikki Rami
Tuomikoski.

Suomen Raamattuopiston
Säätiön 75-vuotisjuhlaes-
sän Vuorelan kirkossa su 16.11.
klo 13. Saarna Jari Nordman,
liturgia khra Seppo Laitanen.

Suomen Raamattuopiston
Säätiön 75-vuotisjuhla Vu-
orelan kirkon srk-salissa su
16.11. klo 14.30. Aloitamme
kahvitauksella. Juhlapuheet
julistusjohtaja Pekka Heiska-
nen ja khra Seppo Laitanen,
musiikki Rami ja Maija Tu-
omikoski.

NNKY

Myllykatu 5

Kuoro tiistaisin klo 14.
Raamattu-/lähetyspiiri
ke klo 13.

Venäjäkielisten maa-
hannuuttajanaisten ilta
ke 12.11. klo 18. Maija Anti-
kainen.

Suomen Raamattuopiston
ystäväpäivä la 15.11. klo 14.
Pekka Heiskanen.

Yhteiskristillinen rukous-
ilta ti klo 18.

SUOMEN

LUTERILAINEN

EVANKELIUMI-

YHDISTYS

SLEY:n Itä-Suomen piirin
työntekijä on Johannes
Häkämies, 050 321 2938,
johannes.hakamies@sley.fi

KUOPION

YMPÄRISTÖN

RAUHAN-YHDISTYS

Ahmatie 22

Seurat ke 5.11. klo 10.45
Tuusniemen palvelukesk-
uksessa.

Lauluseurat ja iltakylä ke
5.11. klo 19 Ryllä.

Isien ilta la 8.11. klo 18 Ryllä.
Isänpäiväseurat su 9.11. klo
14 ja 15.30 Ryllä.

Lauluseurat ke 12.11. klo 19
Ryllä.

Seurat la 15.11. klo 13.30 Le-
väsen palvelukeskuksessa.

Raamattutiedon ilta la
15.11. klo 18 Ryllä.

Seurat ja opistoessitely su
16.11. klo 14, 15.30 ja 17 Ryllä.

Mäntylän palvelukeskuk-
sessa.

Lauluseurat ke 19.11. klo 19
Ryllä.

AHOLAN SAARI

Aholansaaren joulu 23.–
26.12. Perinteinen vanhan-
ajan joulu aatonaatosta ta-
paninpäivään. Ohjelmassa
mm. adventtinvireet, kuus-
sen koristelua, aatto-illan ohjel-
maa, joulukirkko, joululau-
lut, tapaninpäivän messu ja
tietenkin herkkuja notkuvat
Klo 15.00 kahvitauko. Klo 15.30
Kristityn pyhitys. Klo 17.00
päätös.

Sanan ja yhteyden ilta ma
10.11. klo 18.30. Siilinjärven
srk-talolla, Ilkka Sormunen.

Kotiseurat to 13.11. klo 13.
Maire ja Hannu Kopsella
Tuusniemen Laukka-ahossa.

Donkkis Big Night ke 19.11.
klo 18–20 Vuorelan srk-talolla.

HERÄTTÄJÄ-YHDISTYS

Kuninkaankatu 22

Toimipiste avoinna keski-
viikkoisin klo 10–13, virsi-
hetki 11–12. Saatavana HY:n
ja Aholansaaren tuotteita.

Tuomo Ruutunen,
aluesihteeri, www.h-y.fi,

Kuopion ev.lut. seurakuntayhtymän
hautausoimessa on haettavana

Erityisammattimiehen
työsopimussuhteinen vakituinen toimi

Erityisammattimiehen tehtäviin kuuluu mm. koneellinen haudan kaivu,
hautausiin liittyviä tehtäviä sekä hautausmaiden hoito- ja kunnossapitotyöt.
Erityisammattimieheltä edellytämme työkokemusta kaivinkoneen käyttöä ja
koneiden korjaustehtäviä. Ammatillinen koulutus luetaan eduksi.

Palkkaus määräytyy Kirkon yleisen virka- ja työehtosopimuksen vaatitus-
ryhmän 402 mukaan. Lisäksi voidaan maksaa vuosisidonnasta henkilökohtais-
ta palkanosaa (enintään 15 % vähimmäispalkasta).

Työsuhde täytetään 2.1.2015 tai sopimuksen mukaan ja siinä noudatetaan
neljän kuukauden koeaikaa. Ennen töiden vastaanottamista on esitettävä
hyväksyttävä lääkarintodistus terveydentilastaan.

Kirjalliset hakemukset tulee toimittaa viimeistään 14.11.2014 klo 16.00
mennessä os. Kuopion ev.lut.seurakuntayhtymä, Hauta- ja puistotoimisto,
Siunsaakappelintie 3, 70101 Kuopio. Kuoreen merkitä "Erityisammattimies"

Lisätietoja antaa puistopäällikkö Aarne Laukkanen, 040 484 8237
tai työnjohtaja Miikka Väisänen, 040 484 8244.



KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNNAT
HAUTAUSOIMET

www.kuopionseurakunnat.fi
www.kirkkojakoti.fi



Kuopion Kallaveden seurakunnassa on haettavana

NUORISOTYÖNOHJAAJAN VIRKA

Hakuaika päättyy 14.11.2014 klo 16.00.

Tiedusteluihin vastaavat

nuorisotyön lähiiesimies Eija Huuskonen puh. 040 484 8378 ja
kirkkoherra Matti Pentikäinen puh. 040 484 8329.

Hakuilmoitus on kokonaisuudessaan

kirkon rekrytointisivuilla osoitteessa
www.evli.fi/rekrytointi ja www.kuopionseurakunnat.fi

www.kuopionseurakunnat.fi
www.kirkkojakoti.fi



KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNNAT
KALL AVESI

KIRKKO
& KOTI

15

5.11.2014

Kuopion ja Siilinjärven
seurakuntalehti.
101. vuosikerta.

Seuraava numero ilmestyy 19.11.

Julkaisija: Kuopion ev.lut. seurakunnat,
PL 1064, 70101 Kuopio,
puh. 017 158 111, faksi 017 158 288, www.kuopionseurakunnat.fi.

Toimitusneuvosto Paavo Kaitokari, Hannu Koskelainen, Kirsi Leino,
Pauli Kurkirinne, Marketta Rantama

Painos 73 670 kpl

Toimitus
Kirjastokatu 5 A 1,
70100 Kuopio
etunimi.sukunimi@evli.fi

Viestintäpäällikkö,
Kirkko ja Koti -lehden
päätoimittaja
Minna Siikaniva
puh. 040 4848 273

Tiedottaja (vs.)
Heli Haring
puh. 044 414 4801

www.kirkkojakoti.fi
www.facebook.com/
kirkkojakoti

Tiedottaja
Merja Tapio
puh. 040 4848 236

Verkko toimittaja (vs.)
Tuija Hytinen
puh. 040 4848 514

Taitto: Kotimaa Oy
Ilmoitukset:
Pirjo Teva
puh. 020 754 2284,
040 680 4057
pirjo.teva@kotimaa.fi

Tilaukset:
Kuopion ulkopuolelle
20 €/vuosikerta.

Jakelu:
Itella Posti Oy,
Suora Lähetys Oy.

Jakelupalaute:
jakelupalaute@
kotimaa.fi
www.suoralaheytys.fi,
puh. 017 264 7800

KOTIMAA

KULTTUURIKULMA

Koonnut PIIA JULKUNEN

Menovinkit 5.–19.11.2014

Lähetä vinkit osoitteeseen kulttuurikulma@gmail.com
kaksi viikkoa ennen seuraavan lehden ilmestymistä.

NÄYTTELYT

Kohti valoa

Tuula Sapattinen sai viisitoista vuotta sitten kuulla sairastuneensa rintasyöpään. Elämän palikat menivät vähäksi aikaa sekaisin.

Tuula oli tuntenut patin toisessa rinnassaan ensimmäisen kerran jo vuonna 1996.

"Kävin useammankin kerran erilaisissa tutkimuksissa, mutta niissä ei koskaan löytynyt mitään syöpään viittaavaa", hän muistelee.

Möykky ei silti jättänyt rauhaan ja niinpä Tuula marssi kaksi vuotta myöhemmin sairaalaan lääkärin puheille.

"Sanoin, että patti on nyt leikattava pois – olipa se mitä hyvänsä."

Leikkauksen aikana selvisi, että kyseessä on syöpä. Se oli ehtinyt lähettää jo yhden pienen etäpesäkkeen kainalon imusolmukkeeseen.

"Nyt voin olla vain kiitollinen siitä, etten jäänyt odottelemaan vieläkin pidemmäksi aikaa."

Tunteiden kirjo

Kun diagnoosi tuli, Tuulasta tuntui, että elämän palikat menivät kerralla sekaisin.

"Minulle kerrottiin, ettei syöpäni ollut kaikkein aggressiivisinta laatua. Sain myös kuulla lohduttavia lausuntoja siitä, miten moni sairastunut paranee täysin."

"Näihin sanoihin yritin itsekin kovasti uskoa, mutta vaikeaa se välillä oli. Tuntui, että koko tunteiden kirjo tuli käytyä diagnoosin jälkeen läpi."

Tuula asui perheineen tuolloin Lieksassa, mutta hoitojen takia piti käydä tiuhaan Kuopiossa.

"Minulle määrättiin 25 sädehoitokertaa ja viiden viikon ajan istuin arkipäivisin taksissa matkalla Kuopioon – ja taas takaisin Lieksaan."

"Myös sytostaattihoitoja sain Kuopiossa ja Joensuussa."

Tuulalla on kolme lasta, joista nuorin oli äidin sairastuessa vasta 8-vuotias.

"Kyllähän se kovasti pelotti, että mitä, jos lapsi jää niin pienenä ilman äitiä. Vanhemmat lapseni olivat tuossa vaiheessa jo aikuisia."

"Onneksi hoidot eivät minulle aiheuttaneet rankkoja sivuvaikutuksia ja jaksoin niiden aikana hoitaa lasta."

Kiire loppui

Monien vakavasti sairastuneiden tapaan myös Tuula pyöritteli alkuvaiheessa mielessään kysymystä, että miksi tämä tapahtui juuri minulle?

"Pian kuitenkin ajattelin, että miksipä toisaalta ei.

Ketä tahansa voi kohdata vakava sairastuminen tai onnettomuus. Ei voi ajatella, että itse olisi ikuisesti turvassa kaikelta tuollaiselta."

Usein ihmisillä on myös tapana pohtia, mikä tarkeitus sairastumisella on.

"Ennen sairauden toteamista meillä oli työpaikalla ollut pitkään kiireistä. Koska nautin työstäni, oli helpo mennä kiireeseen mukaan."

"Diagnoosin jälkeen opettelini sanomaan ei. Olen miettinyt, että sairaus pysäytti, kun en muuten ymmärtänyt hellittää."

"Olen kantapään kautta oppinut, että kaikkeen ei tarvitse lähteä mukaan. Ajankäytön hallinta on kuitenkin melko pitkälti omassa käsissä."

Tuula mieltää diagnoosin eräänlaiseksi vedenjakajaksi. On elämä ennen sairautta – ja sen jälkeen.

"Nykyään en enää elä sitten kun -elämää, vaan yrittän ottaa kaiken irti tästä hetkestä. Haaveita kyllä on, ja ne toteutetaan, jos pystytään."

Puoliso täyttää kultaa

Heti alusta saakka Tuula on puhunut sairaudestaan avoimesti perheenjäsentensä, ystäviensä ja työtovereidensa kanssa.

"Heidän osoittamansa tuki oli tuolloin todella kalisarvoista."

E erityisellä kiitollisuudella Tuula muistaa puolisoaan, joka jaksoi tsempata alkuvaiheen järkytyksen yli.

"Leikkauksestakin hän totesi, että se on vain kosmeettinen juttu. Olenkin monesti todennut, että mieheni on kahdeksankymmentä kiloa puhdasta kultaa."

Myös työpaikalla Tuulan sairastumiseen suhtauduttiin hienosti.

"Sain osakseni avointa, reilua ja empaattista kohtelua. Itsekin sanoin työkavereille, että minulta saa vapaasti kysyä asiasta."

Tuula kävi diagnoosin jälkeen tiiviimmissä kontroleissa viiden vuoden ajan.

"Aina, kun kontrolli oli onnellisesti ohi, nautimme työpaikalla leivoskahvit."

Vertaistuesta saa virtaa

Tuula muutti perheensä kanssa takaisin Kuopioon vuonna 2000.

"Olen Kuopiosta lähtöisin ja lähisukuni asuu täällä. Vaikka viihdyin Lieksassakin, kaipasin takaisin juurileni erityisesti sairastumiseni jälkeen."

Pian Kuopioon muuton jälkeen Tuula lähti mukaan Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen toimintaan osallistumalla Rinnakkain-vertaistukiryhmään ja kouluttautui sitten tukihenkilöksi.

"Haluan nyt antaa oman panokseni vapaaehtoistyöhön voimieni mukaan. Vapaaehtoistyöstä saa itsekin uutta virtaa arkeen."

Tällä hetkellä Tuulan elämässä ovat palikat taas oikeassa järjestyksessä.

"Olen niin kiitollinen siitä, että sain kasvattaa kumpukseni aikuisuuteen ja näen kahden lapsenlapseni varttuvan."

"Käyn tällä hetkellä kunnallisissa mammografioissa ja joka kerta tulos jännittää. Ei syövästä henkisellä tasolla ole kokonaan irti päässyt."

"Suhtaudun kuitenkin tulevaisuuteen luottavaisesti. Ajattelen, että valoa kohti mennään."

HELI HARING

"Sairastumisen jälkeen ammensin läheisten lisäksi voimaa musiikista. Muutamat levyt tuli soitettua lähes puhki", Tuula Sapattinen muistelee.