



Helena Länsimies:
Mielenterveys on
jokaisen asia

► Sivu 4



Yhteisvastuukeräys
2023 käynnistyy

► Sivut 2-3



Ismo Pentikäinen
kuntoutui vakavasta
sairaudesta

► Sivu 12



Kurkistus keittiöön

► Sivut 6-7

YHTEISVASTUULLA

sovitellaan ja ratkaistaan nuorten väkivaltaa

Tänä vuonna Yhteisvastuukeräys kerää varoja nuorten väkivallan ja konfliktien ratkaisuun ja ennaltaehkäisyyn.

Vuoden 2023 Yhteisvastuukeräyksen tuotosta 40 prosenttia jää Suomessa nuorten hyväksi tehtävään työhön Aseman Lapset ry:n ja Suomen evankelis-luterilaisten seurakuntien kautta. Tuotosta 60 prosenttia suunnataan maailman katastrofialueiden ihmisten auttamiseen, ja apu menee perille Kirkon Ulkomaanavun kautta. Keräys alkaa sunnuntaina 5.2.

Keräysvaroilla puututaan kouluväkivaltaan

Väkivalta ja konfliktit synkistävät nuorten elämää yhä enemmän. Vuonna 2021 kouluväkivaltaa koki Suomessa lähes 39 000 lasta ja nuorta viikoittain. Alle 18-vuotiaiden väkivaltarikollisuus on lisääntynyt vuosina 2015–2021. Hälyttävien kasvu oli 12–14-vuotiaiden ikäluokassa: peräti 134 prosenttia. Luvut ovat peräisin kouluterveyskyselystä ja poliisin tilastoista.

”Nuorten väkivallassa uhreja ovat kaikki: kiusattu ja kiusaaja, tekijä ja uhri, koulu ja koti, nuori ja vanhempi. Sekä tekijä että uhri tarvitsevat apua”, vetoaa Yhteisvastuupiispa **Jukka Keskitalo**.

Yhteisvastuukeräyksen keräystuotoista 20 prosenttia kohdistetaan Aseman Lapset ry:lle koulu- ja nuorisoväkivallan ehkäisemiseen ja vähentämiseen. Keräysvarat käytetään pitkittyneiden ja laajentuneiden koulukiusaamistapausten selvittämiseen kiusaaminen nollaksi eli K-O-toiminnalla ja katusovitteluun, jossa sovittelijoina toimivat nuorisotyön



YHTEISVASTUUN keräystuotosta viidennes käytetään Aseman Lapset ry:ssä nuorten sovitteluun ja väkivallan ehkäisyyn.

ammattilaiset. Toiminta on konkreettista puuttumista sekä ammattilaisten koulutamista sovittelijoiksi ja väkivallan ehkäisyn osaajiksi.

Tiimipäällikkö **Heikki Turkka** Aseman Lapset ry:stä painottaa aikuisten vastuuta. ”Väkivaltaa ei tule hyväksyä, mutta taustoja pitää pyrkiä ymmärtämään.

Avainasemassa konfliktien ratkaisussa ja kiusaamisen vastaisessa työssä ovat yhteistyössä yli rajojen toimivat aikuiset. Nuoren arvostavalla kohtaamisella

LYHYESTI

Sakari Pääkkö yhteisen kirkkovaltuuston puheenjohtajaksi

VALTIOTIETEIDEN kandidaatti, projekti-päällikkö **Sakari Pääkkö** Tuomiokirkko-seurakunnasta valittiin Kuopion ev.lut. seurakuntien yhteisen kirkkovaltuuston puheenjohtajaksi. Pääkkö toimii seurakuntien luottamushenkilönä toista

kautta. Varapuheenjohtajaksi valittiin **Risto Helle** Puijon seurakunnasta.

Tarja Välimäki Männistön seurakunnasta valittiin jatkamaan yhteisen kirkkoneuvoston varapuheenjohtajana. Yhtei-

sen kirkkoneuvoston puheenjohtajana toimii Kallaveden seurakunnan kirkkoherra **Matti Pentikäinen**.

Yhteisen kirkkoneuvoston jäseneksi valittiin **Eija Vähälä, Eero Wetzell,**

Sakari Kainulainen, Liisa Tiilikainen, Pekka Niiranen, Leena Kumpusalo, Anu-Kaisa Ruponen, Kari Ikonen, Oliver Sivula, Heli Vuojärvi ja Jussi Hakala.

Yhteisen seurakuntatyön johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin **Teemu Kallio**, henkilöstöasiain johtokunnan puheenjohtajaksi **Jaana Turunen** ja kiinteistö- ja hautatoimen johtokunnan puheenjohtajaksi **Markku Huttunen**.



Sakari Pääkkö



Risto Helle



Tarja Välimäki

Lisätietoja: kuopionseurakunnat.fi/maatoksenteke

voidaan päästä kiinni teon juurisyihin ja vaikuttaa niihin. Aikuisen tuella on mahdollisuus oppia jatkossa toimimaan paremmin.”

Kuopiossa seurakuntiin jäävä vuoden 2023 keräystuotto käytetään kussakin seurakunnassa olevia ihmisiä maailman katastrofien keskeillä. Avustustarpeiden syitä ovat useimmiten luonnonkatastrofit, kuten kuivuus, tulvat, myrskyt ja maanjäristykset, sekä aseelliset konfliktit ja äkilliset onnettomuudet.

Koulutusta ja tukea kriisialueiden uhreille

Tuotosta 60 prosenttia ohjataan Kirkon Ulkomaanavun (KUA) katastrofirahastoon, josta tuetaan humanitaarisella avulla heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä maailman katastrofien keskeillä. Avustustarpeiden syitä ovat useimmiten luonnonkatastrofit, kuten kuivuus, tulvat, myrskyt ja maanjäristykset, sekä aseelliset konfliktit ja äkilliset onnettomuudet.

Joka viikko lähes 40 000 nuorta joutuu kouluväkivallan uhriksi Suomessa.

Tämänvuotisessa keräyksessä esitellään erityisesti KUA:n avustustyötä Keniassa, jossa karjanhoidolle elintärkeät laidunmaat ovat ilmastokriisin syventämän kuivuuden myötä hupenemassa. Epätoivoinen taistelu laidunmaasta johtaa konflikteihin ja väkivaltaisuuksiin.

”Katastrofien vaikutukset ulottuvat myös lapsiin ja nuoriin, kun heikentyvä turvallisuustilanne ja omaisuuden menettäminen saavat perheet vetämään lapsensa pois koulusta. Osa jatkaa kouluaan toisella alueella, köyhimpien perheiden

lapset eivät ehkä palaa kouluun”, sanoo Kirkon Ulkomaanavun toiminnanjohtaja **Tomi Järvinen**.

Joka päivä jopa 550 nuorta kuolee väkivallan uhrina maailmalla.

Katastrofirahasto tukee yhteisvastuuvaroin lasten ja nuorten kouluun paluuta viidellä alueella Keniassa. Sen tavoitteena on saada 41 500:aa haavoittuvassa asemassa olevaa lasta ja nuorta takaisin kouluun tarjoamalla esimerkiksi tukiope- tusta ja psykososiaalista tukea. Hätäavun turvin tuetaan myös koulutarvikkeiden hankkimista, kouluruokailua sekä erityisesti tytöt huomioivien hygieniatilojen järjestämistä.

Vuoden 2023 Yhteisvastuukeräyksen kampanja alkaa sunnuntaina 5.2. Yhteisvastuu-keräyksen suojelijana toimii tasavallan presidentti **Sauli Niinistö**.

Katso paikalliset Yhteisvastuu-tapahtumat tapahtumaliitteestä.

Lisätietoja Yhteisvastuusta

- + yhteisvastuu.fi
- + kuopionseurakunnat.fi/yhteisvastuu
- + kirkonulkomaanapu.fi
- + asemanlapset.fi

PÄÄKIRJOITUS

Minna Siikaniva
minna.siikaniva@evl.fi

Siunausta koteihin 110 vuotta

Vuonna 1913 *Siunausta koteihin* -nimellä aloittanut julkaisu on Suomen toiseksi vanhin seurakuntalehti. Julkaisun aloittamista perusteltiin sillä, että lehti tuo siunausta niihin koteihin, joita jumalanpalvelus saarnoineen ei tavoita. Aiemmin oli aloittanut Oulun alueella ilmestynyt *Rauhan Tervehdys*, joka perustettiin vuonna 1907.

Lehti oli ilmestyttyään pienikokoinen ja painottui hartauksiin, levikki oli noin 2 500. Lehti toivoi olevansa yhdyside myös eri seurakuntien välillä.

Vuoden 1942 syksyllä päätoimittajaksi siirtyi hiippakunnan piispa ja kulttuuritietämystä tunnettu **Eino Sormunen**. Vuonna 1966 lehti alkoi ilmestyä *Kirkko ja koti* -nimellä.

Kirkko ja koti -verkkolehti julkistettiin vuonna 2013, jolloin printtilehti oli ilmestynyt 100 vuotta. Sosiaaliseen mediaan lehden sisältöä on jaettu kymmenisen vuotta.

Lehti on monille lukijoille ainoa kontakti seurakuntaan.

Nykyään lehti jaetaan ilmaiseksi jokaiseen talouteen Kuopion ja Siilinjärven seurakuntien alueella kerran kuussa. Levikki on lähes 75 000. Lehden peruslinja on alusta saakka ollut lähes sama eli seurakuntien toiminnasta tiedottaminen sekä uskon peruskysymysten käsittely.

Lehden luetuin palsta on kirkolliset ilmoitukset eli kastetut, kuulutetut ja kuolleet.

Seurakuntalehtiä ilmestyy Suomessa tällä hetkellä noin 40. Etenkin suurilla seurakuntayhtymillä on yleensä oma lehti. Suurin osa ilmestyy vain kahdesta viiteen kertaa vuodessa. Lehti on monille lukijoille ainoa kontakti seurakuntaan.

Toimittaja, tietokirjailija **Kaija Vuorio** esittelee Arkistojen aarteita -palstalla Kirkko ja koti -lehden historiaa ja merkkipaaluja tarkemmin juhluvuoden aikana.



KUUKAUDEN VALINNAT

1.

JORDANIAN ja Pyhän maan ev.lut. kirkko sai ensimmäisen paikallisen naispapin, kun **Sally Azar** vihittiin papiksi 22.1.

33 milj.

SUOMEN LÄHETYSSEURAN työ tavoittaa vuosittain 33 miljoonaa ihmistä.

12 000

KIRKON mediasäätö on myöntänyt 12 000 euroa maahanmuuttajien ikääntymisestä kertovalle dokumentille *The Last Chapter*.



UUODEN 2022 Kirkon kulttuuripalkinnon saa elämäntyöstään kirjailija, runoilija, sanoittaja ja käsikirjoittaja **Anna-Mari Kaskinen**. Palkintopö- rusteissa kiitetään Anna-Mari Kaskisen kirjallista tuotantoa, joka on kristillisen kulttuurin alueella poikkeuksellisen laaja ja monipuolinen. Perusteissa todetaan, että Kaskisen laulutekstejä löytyy lukuisista hengellisistä laulukirjoista, joita käytetään myös ekumeenisesti.

Palkinnonjakotilaisuus on laskiaistiistaina 21. helmikuuta.



KIRKON perheneuvonta kiinnostaa nyt eri puolilla maailmaa, ja toimintaa ollaan käynnistämässä useissa uusissa maissa, kuten Unkarissa ja Kambodžassa.

Perheneuvonta sai alkunsa Tamperella toisen maailmansodan jälkeen, kun avioerojen rajuun kasvuun havahduttiin. Kirkollisverovaroin tarjottu perheneuvonta on suomalainen menestystarina: vuosittain tukea saavat tuhannet pariskunnat ja perheet.

RUKOILEN

Luomakuntasi on ihmeellinen ja kaunis, Jumala.

Kun aistin sitä, aavistan jotain siitä, millainen sinä olet.

Luonto ympärillä huokuu hyvyyttä ja harmoniaa.

Kaikella on paikkansa ja kaikella on tehtävänsä.

Kaikki on suunniteltu jokaista piirtoa myöten.

Auta meitä arvostamaan, varjelemaan ja rakastamaan sitä, minkä sinä Jumala olet luonut.

Aamen.

PIENI ASKEL ihmiselle, suuri Pohjois-Savolle

Puhumattomuus, yksinäisyys, mielenterveyden ongelmat, päihteidenkäyttö. Pohjoissavolaisten hyvinvointia edistävällä Mieliteko-ohjelmalla on tuhti kakku purtavanaan.

Hirveä kakkuhan se on. Emme ole yksin vaan osa verkostoa”, Mieliteko-ohjelman johtaja **Helena Länsimies** sanoo.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mittarien mukaan pohjoissavolaisten eivät voi hyvin.

”Suurimman sairastavuuden mittareilla mitattuna Pohjois-Savo maakuntana johtaa, Kuopio on kärjessä yli 50 000 asukkaan kunnista, ja iso osa kunnistamme on kärkijoukkoa. Meillä on paljon päihteidenkäyttöä, ja mielenterveyden luvuissa asukkaamme ovat lähes puolta sairaampia kuin suomalaiset keskimäärin. Olemme sillä tavoin synkällä alueella”, Länsimies selostaa tilannetta, jossa Mieliteko-ohjelmaa on valmisteltu ja toteutettu nyt 1,5 vuotta.

”Tällä saralla on tehty paljon vuosien mittaan. Nyt maakunnan toimijat oikeasti tahtovat muuttaa tilanteen”, Länsimies sanoo.

Kunta- ja oppilaitoskumppanien kanssa Mieliteko-kehitysohjelma on lähtenyt muuttamaan asenteita. Ohjelmassa tuetaan ennen kaikkea työttömien ja työelämästä sivussa olevien 18–64-vuotiaiden aikuisten mielenterveystaitoja ja annetaan heille muutosvalmennusta. Lisäksi valmennetaan julkisen sektorin johtajia ja asiantuntijoita. Mieliteon taustalla on Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030 -hanke.

Osaammeko puhua?

Länsimies korostaa, että mielenterveys on monisyinen vyyhti, eikä sen ongelmiin ole yhtä syytä.

”Yksi keskeinen löydöksemme on ylisukupolvinen puhumattomuus. Emme varmaan osaa puhua” -viesti nousi niin poliittisilta päättäjiltä ja viranomaisilta kuin kokemusasiantuntijoilta ja katugalubeissa.”

Myös tulevaisuusfoorumeissa on nostettu esiin keskustelun merkitys.

”Yksi lippulaivamme on meille räätälöity Mielitekopiiiri, joita on nyt vedetty 18–64-vuotiaiden kohderyhmällemme kymmeniä. Kokemukset ovat hyviä. Niillä lisäämme yhteisöllisyyttä ja mahdollisuutta osallistua keskusteluun sellaisena kuin on.”

Länsimies ujuttaisi kuuntelua ja puhumista työyhteisöihinkin.

”Ongelmat perustuvat usein oletta-
muksiin ja väärinymmärryksiin. Tarvitaan avoimemman puhumisen kulttuuria.”

Pienillä teoilla hyvän joukkoaltistus

Mieliteko ohjaa tekemään hyvinvoinnin lisäämiseksi yksinkertaisia asioita arjessa. Päämääränä on iso kulttuurinmuutos.

”Muutos koko Pohjois-Savossa vaatii, että ihmiset tekevät toiminnassaan jonkin muutoksen.”

Pieniä hyvän mielen tekoja voi tehdä jokainen: roskan poimiminen luonnosta,



HELENA LÄNSIMIES kannustaa jokaista tekemään pieniä tekoja oman ja toisten hyvinvoinnin eteen.

vastaantulijan tervehtiminen, vanhuksen auttaminen tien yli.

”Jos teemme 10 miljoonaa pientä tekoa 10 vuoden aikana, se on noin neljä pientä tekoa jokaiselta pohjoissavolaiselta vuodessa. Ne eivät maksa mitään eivätkä vie aikaa. Kun tekoja toistaa, niistä tulee pysyvä käytösmalli. Näin hyvä vyöryy. Mielenterveyden haasteista kärsivä ei ehkä jaksaa tervehtiä tai kerätä roskia, mutta paremmin jaksava voi tehdä jotain hänenkin puolestaan.”

Länsimiehen mukaan hyvillä teoilla ja hymyllä voi joukkoaltistaa siinä missä viruksella.

”Mieti, minkälaista alueellista tarinaa haluat olla tekemässä. Mieti yön yli, ennen kuin lähetät kriittisen viestin.”

Länsimies kannustaa hyvän tekemisessä myös kääntämään katseen itseensä.

”Tee itsellesi jokin hyvä teko. Mene nukkumaan vähän aikaisemmin. Vähennä someaikaa. Tee pieni muutos ravinnossa ja liikunnassa. Jokainen tietää näitä, mutta on käsittämätöntä, miten pieniä muutoksia ei saa tehtyä.”

Mielenterveys on jokaisen asia

Mieliteon toimet eivät ole hetken mielijohdetta vaan perustuvat tieteelliseen näyttöön. Tutkimuksiin nojautuvat hyvinvointiteot liittyvät liikuntaan, ravintoon, lepoon ja luontokokemukseen.

”Aiheena mielenterveys koskee ihan kaikkia: meillä kaikilla on mielenterveys,

joka voi olla jossain vaiheessa vahva ja kohta ei olekaan, jos esimerkiksi itselle tai läheiselle tapahtuu jotain. Puhe mielenterveydestä pitää arkipäiväistää.”

Länsimies muistuttaa, että työikäisten jaksaminen on tärkeää koko maalle.

”Täytyy ehkäistä vakavia ongelmia. Kun ihminen yksinkertaisilla kysymyksillä tunnistaa tilanteensa, hän voi hakeutua avun piiriin varhain. Se on kansantaloudellisestikin merkittävää.”

Tarvitaan avoimemman puhumisen kulttuuria.

Työelämästä sivussa olevien osallistaminen on Mieliteossakin osoittautunut vaikeaksi, mutta mahdollittoman edessä ei sentään olla. Mieliteko on muun muassa ollut mukana Itä-Suomen yliopiston kulttuurihyvinvointihankkeessa, jossa järjestettiin teatteriretki 180 työttömälle. Sen osallistujat pääsivät myös keskustelemaan Mielitekopiiirissä.

”Jotkut kertoivat liikuttuneina, kuinka merkittävää oli päästä osaksi ryhmää. Joillakin ei ole yhtään läheistä, kenen kanssa jutella.”

Kokeiluista liikkeelle

Pienten tekojen rinnalla kehitysohjelma kokeilee erilaisia toimintamalleja. Esimerkiksi Kuopiossa on kohennet-

tu parin asuinalueen viihtyisyyttä asukkaiden ideoilla. Muutama kunta taas on lähtenyt kokeilemaan osallistuvaa budjetointia jossain kuntalaisten toivomassa asiassa.

Länsimies muistuttaa räätälöinnin välttämättömyydestä: kuopiolainen malli ei sellaisenaan toimi Siilinjärvellä tai Kaavilla, ei toisaalta pääkaupunkiseudullakaan.

Aluksi Mieliteon verkostoon ovat kuuluneet Pohjois-Savon kunnat ja oppilaitoksista Itä-Suomen yliopisto, Savonia-ammattikorkeakoulu ja Humanistinen ammattikorkeakoulu. Seuraavaksi on vahvistettava yhteistyötä järjestöjen, hyvinvointialueen, yritysten ja seurakuntien kanssa.

”Pohjois-Savossa on 500 järjestöä ja yhdistystä, jotka linkittyvät tähän aiheeseen. Sitä verkostoa pitää kehittää.”

Tänä keväänä Mieliteko on mukana pilotoimassa digisovellusta, joka tukee elämäntapamuutoksissa. Kynnettävänä ovat myös tiedon kanavat mielenterveyspalveluiden viidakossa, jotta matalakin liikkeellelähden kynnyksellä todella voisi ylittyä.

Työsarkaa riittää.

MITÄ MIELESSÄ?



Sano se viittoen

YSTÄVÄNPÄIVÄN kynnyksellä vietetään Suomessa kansallista viittomakielen päivää 12.2.

Viittomakieltä käyttävät syntymästään saakka kuurojen lisäksi muiden muassa kuuroutuneet, huonokuuloiset, viittomakielisten omaiset ja ystävät, kuurojen parissa työskentelevät, tutkijat ja tulkit.

Paljonko Suomessa on viittomakielen käyttäjiä, viittomakielen tulkki Urpo Ontnonen?

”Arvioiden mukaan äidinkielenään viittomakieltä käyttäviä on noin 5500, joista kuuroja on noin 3000. Sitä on kuitenkin hankala sanoa, kuinka moni tuosta joukosta käyttää viittomakieltä ainoana kielenään.”

Onko viittomakieli kansainvälinen kieli?

”Ei ole, sillä kieli syntyy aina yhteisössä ja sen tarpeisiin.

Olettamus viittomakielen yleismaailmallisuudesta on jokin vanha uskomus, joka aina välillä pompahtaa pintaan. Se kyllä pitää paikkansa, että esimerkiksi eri Pohjoismaiden viittomakielissä on samoja elementtejä, jotka helpottavat keskinäistä kommunikaatiota. Erikseen on sitten vielä kansainvälinen viittominen, joka on varsinaista viittomakieltä visuaalisempaa. Sitä käytetään esimerkiksi kuurojen kansainvälisissä kokoontumisissa.”

Missä viittomakieltä voi opiskella?

”Jos haluaa opiskella harrastetasolla, on ainakin suurempien kaupunkien kansalais- ja työväenopistoissa tarjolla kursseja. Tutkintoon saakka viittomakieltä voi opiskella Helsingin humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja

Turun diakonia-ammattikorkeakoulussa.”

Millaisissa tilanteissa viittomakielen tulkkeja käytetään?

”Voi sanoa, että työhön kuuluvat kaikki tilanteet syntymästä kuolemaan. Eniten on terveydenhuoltokäynteihin liittyviä tulkkauksia. Paljon on myös asiointitilanteissa tulkkaamista, esimerkiksi pankeissa tai virastoissa. Viittomakieliset itse tilaavat tulkin Kelan vammaisten tulkkauspalvelukeskuksesta silloin, kun tarvetta on. Pyyntö voi tulla myös viranomaiselta, jos on kyse vaikkapa oikeuskäsittelystä jossa on osallisena kuulovammaisen henkilö.”

HELI HARING

ARKISTOJEN AARTEITA

Seurakuntayhteyden puolustajaksi

KIRKKO JA KOTI aloitti ilmentymisensä Siunausta koteihin-nimisenä tammikuussa 1913. Se oli ensimmäisiä seurakuntalehtiä koko maassa. Lehti oli tilausmaksullinen ja ilmestyi viikoittain.

Lehden tavoitteena oli elvyttää seurakuntatietoisuutta,

jonka koettiin heikentyneen uusien hengellisten virtausten moninaisuuden takia.

Lehden julkaisija oli vuoteen 1971 saakka Kuopion kaupungin sisälähetysyhdistys, aiemmalta nimeltään diakonaattiyhdistys; seurakuntatyön varhaiset uutuudet diakonia ja sisälähe-

tys kuuluivat ajallisesti ja asiallisesti yhteen.

Käytännön kokemuksen uudesta työotteesta toi kappalaisen virkaan vuonna 1912 valittu **Toivo Waltari**. Hän oli aiemmin toiminut merimiespappina Hampurissa ja merimieslähetyksen matkasaarnaajana Suomessa.

Juuri Waltari ideoi lehden ja toimi pari vuotta sen vastaavana toimittajana, kunnes palasi Merimieslähetyksen palvelukseen.

Toivo Waltari oli samalla tavattoman tuottelias kirjailija. Hän huolehti myös 5-vuotiaana isästään orvoksi jääneestä veljenpojastaan **Mika Waltarista**.

Toivo Waltari joutui eroamaan Merimieslähetyksen ja sen lehden Merimiehen Ystävän johtotehtävistä 1928. Sittemmin hänet valittiin Pöytyän kirkkoherraksi.

KAIJA VUORIO



KAPPALAINEN Toivo Waltari vaikutti Kuopiossa vuosina 1912–1914. Hänen Alma-puolisonsa oli arkkitehti Aino Aallon sisar.

HAUTAUSTOIMISTOT

Palvelemme teitä kaikissa hautausjärjestelyihin liittyvissä käytännön asioissa luottamuksella, yksilöllisesti ja ammattitaidolla

Toimialueena Kuopion seutu ja lähikunnat

Iltaisin ja viikonloppuisin
puh. 040 585 0456

toimisto@hautauστοimistoparviainen.fi

www.hautauστοimistoparviainen.fi

**Hautauστοimisto
Parviainen Oy**

Savonkatu 18 | 70110 Kuopio | ma-pe 9-16 | puh. 017 261 3771

*Suru on
hitaasti vaalenevia varjoja...*

**Hautauστοimisto
J. NURRO OY**

Kauppakatu 55-57, KUOPIO, puh. 040 505 6287
hautauστοimisto@nurro.fi www.nurro.fi

Olemme apunasi surun hetkellä.
Hienotunteisesti. Kokonaisvaltaisesti.
Asiantuntevasti.

HAUTAUSTOIMISTO
Länsivuori

Savonkatu 25, Kuopio
Puh. 017 261 6531, 040 512 1035
www.lansivuori.fi



SURUN KOHDATESSA:



Koivumäen Kartano Oy
Koivumäenkuja 18, 70800 Kuopio
Puh: 017 3614 291
kartano@koivumaenkartano.com
www.koivumaenkartano.com

Niiranen
HAUTAUSTOIMISTO 1953

Kuopion Hautauστοimisto Oy Niiranen
Savonkatu 24, 70110 Kuopio
Puh: 017 261 3686
kuopion@hautauστοimistoniiranen.fi
www.hautauστοimistoniiranen.fi

KIVIPALVELUT

**HAUTAKIVET
SUORAAN VALMISTAJALTA**



VARPAISJÄRVEN GRANIITTI OY
Savonkatu 24, Ollinpuisto,
Kuopio, puh. 017 263 3408
Graniitintie 7, Varpaisjärvi
puh. 017 771 811
Myös lisänimen kaiverukset
ja kivien enstisöinnit

**Mainosmyynti
Eine Kotamaa
050 315 5849**

eine.kotamaa@hillagroup.fi

Seuraava julkaisupäivä 22.2.,
varaukset 13.2. mennessä.

hilla
group



TUULA HYTTINEN

KYÖÖKIN puolella tapahtuu

Männistön seurakunnan emäntä Anne-Mari Summanen saa työpäivänsä aikana olla niin kokki, timpuri kuin huolien kuuntelijakin.

Tammikuisena torstaiaamuna Männistön Pyhän Johanneksen kirkolla on jo täysi pöhinä päällä. Emäntä **Anne-Mari Summanen** on lastanut ruokakärryyn voileipätarpeita pian saapuville perheaamun osallistujille. Keittiössä puolestaan odottaa makaronilaatikko poikineen uuniin laittamista.

”Nyt meillä alkaa kunnolla viikkotoiminta kirkon remontin jälkeen. Tänä on ensimmäinen torstailounas sitten viime kevään – jännittää vähän, kuinka porukka taas löytää tapahtumiin”, Summanen pohtii kahvinkeiton lomassa.

Pian jo pärtääkin emännän kännykkä soimaan. Soittaja on Summasen tulevien vapaapäivien tuuraaja, joka saa perusteellisen selonteon hoidettavakseen lankeavista tehtävistä.

Koko ajan tuntuu monella suunnalla tapahtuvan, mutta Summasella pysyvät langat tiukasti käsissä.

Aina oppii uutta

Pyhän Johanneksen kirkko otettiin remontin jälkeen uudelleen käyttöön ensimmäisenä adventtina.

”Pientä viilaamista ja paikkojen järjestelyä täällä on riittänyt ihan näihin päiviin saakka. Osa astioista on vielä hajasijoitettuna vähän sinne sun tänne ja tavarat hakevat paikkaansa keittiössä. Mutta eiköhän se tästä pikkuhiljaa ala asettua.”

Kun remontoitu kirkko luovutettiin, halusi Summanen jo heti seuraavana päivänä palata takaisin evakosta tuttuun taloon.

”Sen jälkeen onkin ollut aikamoista haipakkaa. Välillä olen itsekin tarttunut vasaraan ja käynyt paukuttamassa muutamat naulat paikoilleen.”

”Minulla tuli hiljattain kuusi vuotista täyteen Männistön emäntänä ja voin sanoa, että edelleenkin joka päivä oppii jotain uutta. Työnkuva on kyllä todella monipuolinen.”

Torstai täynnä toimintaa

Tämä torstai on erityisen vilkas päivä, sillä kirkolla on aamusta iltaan monenlaisia kokoontumisia. Perheaamun ja torstailounaan lisäksi porukkaa vetää tuolijumppa, ystäväkerho, koululaisten toimintatupa sekä nuortenilta. Summanen saa valmistella tarjottavia tasaisin väliajoin.

”Onneksi minulla on apuna kiertävä emäntä **Pirkko Husso** sekä vapaaehtois-työntekijä **Riitta Leskinen**.”

”Vapaaehtoisista koostuvat keittiö- ja somistajaryhmät ovat luottoporukkaa. Ilman heitä tästä työstä ei tulisi yhtään mitään ja he ansaitsevat suuren kiitoksen.”

Kovin montaa kertaa ei Summanen ehdi työpäivän aikana istahtaa huilamaan.

”Asun lähellä kirkkoa ja monesti käyn kotona syömässä sekä käyttämässä koirat ulkona. Se on ihan mukava hengähdystauko työpäivän keskel-

lä. Tällaisina vilkkaampina päivinä töissä tulee hyvinkin helposti 10 000 askelta täyteen.”

Eivät kaikki Summasen työpäivät suinkaan ole yhtä vauhdikkaita.

”Ne voivat työtahdiltaan ja tunnelmaltaan vaihdella kovastikin. Toimintatorstain vastapainoksi sunnuntait ovat yleensä rauhallisia ja hartaan oloisia päiviä. Silloin saatan itsekin hetken istua kirkkosalin puolella aistimassa kiireetömyyttä.”

Hyvä suunnittelu kantaa

Summanen tulee töihin yleensä jo seitsemäksi aamulla. Lähes aina ensimmäinen tehtävä on hoitaa edellisen päivän tiskit.

”Päivästä riippuen työhöni kuuluu myös siivoaminen. Tänä esimerkiksi en tee siivouksia, koska keittiön puolella riittää niin paljon hommaa.”

Kerran viikossa Summanen käy tukus- sa tekemässä ruokaostokset.



”Suunnittelen tarjoilut aina pidemmälle eteenpäin ja hyödynnän tukun tarjouksia. Tälläkin viikolla bongasin hyvät raaka-aineet jo ensi viikon torstailounaalle.”

”Ehdoton mottoni on, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Minulla on jo hyvissä ajoin suunnitelmat valmiina moneen asiaan. Ilman ennakointia ja suunnittelua tämä paletti leviäisi äkkiä.”

Se on helppo uskoa, sillä tarjoilujen suunnittelun ja valmistamisen, siivouksen ja tukussa käynnin lisäksi Summanen hoitaa jossain välissä myös laskutusasioita. Tuuraapa hän toisinaan suntiotakin. Oman haasteensa tuo se, ettei koskaan voi etukäteen täysin tietää, paljonko ihmisiä on tulossa tilaisuuksiin ja monelleko syötävää on valmistettava.

Kuuntelevat korvat

Ennen seurakuntaa Summanen oli töissä Karjalan lennostossa kokkina. Siellä, jos missä oppi suunnittelemaan ja organisoimaan.

”Kun ruokaa valmistetaan 300 henkilölle ja välillä pyöritetään keittiötä maastossa, niin homman on oltava hallussa ja työt hoidettava topakasti.”

Topakka mutta ystävällinen ote työhön Summasella on myös kirkolla. Torstailounaalle tulijat ohjeistetaan ensin etsimään paikat ruokasalista ja istuutumaan ruokahartauden ajaksi. Sen jälkeen sopii käydä aterialle.

Pyhän Johanneksen kirkolla keittiön ovi on aina auki ja siksi tulijat helposti ensimmäisenä jäävät emännän juttusille.

”Lukuisia tarinoita olen kuullut ja erilaisia neuvoja yrittänyt antaa. Joskus olen nauranutkin, että vaikka sokeripalaa ei ole kauluksessa, niin melkein papin rooliinkin tässä välillä joutuu.”

Mieltä lämmittävää palautetta Summanen saa erityisesti toimintatuvalla saapuvilta koululaisilta.

”He saattavat pyörähtää keittiöön kertomaan, miten ihana on taas tulla kirkolle ja saada kaiken muun lisäksi vielä välipalaakin.”

”On mukavaa, kun kirkolla voi samaan aikaan olla monen ikäisiä kävijöitä. Erilaiset kohtaamiset ja kiva työyhteisö tekevät työstä mielekästä. Ei tulisi mieleenkään vaihtaa muualle.”

HELI HARING



Nyt tehdään muuttoa UUSIIN TILOIHIN

Kuopion seurakuntien varasto- ja siivotaan ahkerasti ja muuttolaitteita jo pakataan. Kuopion Keskuseurakuntatalolta Suokadulta valmistaudutaan maaliskuussa muuttamaan uuteen Seurakuntakeskukseen Museokadulle. Saman katon alle muuttavat tuomiokirkkoseurakunta, jäsenasioita hoitava aluekeskusrekisteri, seurakuntayhtymän kiinteistötoimi ja hallintopalvelut sekä tätä nykyä vuokratiloissa toimivat perheneuvonta ja viestintä.

Uudet tilat rakentuvat parhaillaan Kuopion Postitalon kiinteistöön, josta Kuopion ev.lut. seurakuntayhtymä omistaa noin 40 prosenttia. Talo ei siis ole yksinomaan seurakuntien talo, vaan yli puolet (60 %) siitä tulee Karelia Finlandin ja sen vuokralaisten, kuten kaupungin museon, käyttöön.

Seurakuntayhtymän tilat ovat 1930-luvulla rakennetun funkistalon pohjakerroksessa ja ensimmäisessä kerroksessa. Seurakuntasaliin, kerhotilaan ja asiakaspalvelupisteille on käynti Museokadun puolelta eli kirjastoa vastapäätä olevista ovista.

Talon julkisivussa Kuninkaankadun puolella postin aikaisen sisäänkäynnin nimikirjaimet ”Kuopion Postitalo” tulee säilyttää, mikä kertoo talon historiasta myös vastaisuudessa. Postitalo on keskei-

KUOPION Postitaloon rakennetaan seurakuntatilat.



TUULA HYTTINEN

Uudet seurakuntatilat otetaan käyttöön huhtikuussa, ja piispa **Jari Jolkko-nen** siunaa ne käyttöön pääsiäisenä 9. huhtikuuta. Jo ennen sitä tiloihin pääsee tutustumaan helmikuun Kirkko ja koti-lehdessä. Tilojen rakentajille järjestettiin harjannostajaiset tammikuun alussa.

SINI-MARJA KUUSIPALO

Uudet seurakuntatilat otetaan käyttöön huhtikuussa.

sellä alueella Kuopiossa Kuopion museon ja kaupunginkirjaston eli tiedon ja tarinoiden korttelin Kantin vieressä. Postitalolta näkyy myös Kuopion tuomiokirkko, ja Vanhaan Pappilaan on vain muutaman korttelin matka. Kuopion Snellmanipuiston seutu on valtakunnallisesti merkittävää kulttuuriympäristöä.

SEURAKUNTAKESKUKSEN harjannostajaisissa yhteisen kirkkoneuvoston puheenjohtaja Matti Pentikäinen kiitti rakentajia, suunnittelijoita ja yhteistyökumppaneita.



KOLUMNI

Uskonasioita, uskon asioita

En ole koskaan harrastanut itseni googlailemista. Töittäni kyllä. On pakkokin, koska useimmat arvostelut löytyvät nykyisin netin suvannoista.

Arvostelut ovat yhden ihmisen näkökulmia. Siksi ne voivat olla hyviä, huonoja, kädenlämpöisiä, haaleita tai mitä tahansa siltä väliltä.

Hyvä arvostelu hymyilyttää hetken. Totaalinen ruttaus pitää mielen matalana pitkäänkin, mutta muuttuu vähin erin enempi hymähdyttäväksi. Ajan päästä lukaistuna siitä saattaa löytyä jopa pointteja paljon enemmän kuin ensilukemalla. Eikä vain saata, löytyykä.

Mutta kerran jotakin arviota etsikkellessäni eksyynnyin keskustelufoorumille, jossa puheltiin Nilsiä kirkos-

sa aikanaan järjestetystä savolaisesta messusta. Minut oli pyydetty mainittuun messuun pitämään saarnaa ja mielelläni sen teinkin. Oikein kunniasia se oli.

Vahingossa löytämältäni keskustelupalstalta lukaisin viestin, jossa arveltiin sielunvihollisen luikerrelleen saarnastuoliin ja todettiin, että eihän tämä Heikkinen edes usko Jumalaan.

Se työläytti enempi kuin yksikään kirjallisuus- tai teatterikriitikon kynäilemä teksti.

Yhden ihmisen mielipidehän sekin oli, ihan kuten taidekriitikki. Mutta taidekriitikko on sentään yleensä tutustunut arvioimaansa teokseen. Olen saletti, ettei tämä foorumikirjoittelija ollut tutustunut minun sieluuni edes sivuja lehteilemällä.

Usko on ihmiselle henkilökohtainen asia – aika usein vain yksilön ja kaikkivaltiaan välinen kontrahti. Olen aina vieroksunut ihmisiä, jotka tuusaavat uskoa alleviivaustussilla oman erinomaisuutensa korostamiseksi.

Vielä enemmän vierastan heidän tapaansa määritellä toisten ihmisten taivaspaikan todennäköisyyttä.

En minä löytämäni viestin tähden öitani valvonut. Silti haluaisin edelleen tavata nokatusten tämän nimimerkkikirjailijan ja muistuttaa häntä siitä, että Jumala keskittyy armahtamiseen – ei tuomitsemiseen. Niin minä uskon. Koska uskon.

Vaan nämähän ovat niitä uskonasioita.

ANTTI HEIKKINEN



KIRKOLLISET



TUOMIOKIRKKO

KASTETUT

Hilla Ellinoora Hytönen, Ruth Ninni Marjatta Suomalainen

KUOLLEET

Jorma Kalevi Meriläinen 79, Jorma Kalevi Jolkin 66, Lauri Olavi Rissanen 95, Veikko Johannes Pääkkönen 84, Kerttu Tellervo Kaikkonen 84, Heikki Juhani Kinnunen 65, Sari Inkeri Lahtelin 50, Ossi Aleksanteri Huovinen 85, Osmo Kalervo Paukkunen 77, Liisa Inkeri Hakkarainen 87, Pirjo Liisa Ihalainen 71, Esko Armas Tuovinen 89, Pertti Paavo Kirkinen 77, Kari Tapani Väänänen 76, Taimi Henriika Koskinen 98, Reijo Kalevi Tuominen 82, Sirkka Liisa Leimu 87, Elvi Annikki Vaittinen 84



ALAVA

KASTETUT

Oliver Maximilian Sutinen, Eeli Matti Juhani Aarni, Hubert Sebastian Karsikas, Tilda Aino Elviira Hiltunen, Eevert Armas Olavi Lindroos, Lovisa Aurelia Tikkanen, Seela Matilda Taskinen, Bernardo Douglas Pereira Freitas, Tatu Joel Valtteri Toikkanen, Eevi Isla Alissa Vartiainen, Eedla Kerttuli Peteri, Jooa Elia Aamos Turunen, Eeli Pekka Antero Pulkkinen, Viivi Sofia Kröger, Elias Ensio Räsänen

KUOLLEET

Mikko Risto Ikäheimo 69, Kari Eero Olavi Hirvensalo 79, Aino Hilikka Maritta Burtsov 68, Helvi Mirjam Tikkanen 87, Jouni-Pekka Strandén 51, Mauri Olavi Raatikainen 62, Martti Hannu Pitkänen 71, Pentti Tapani Paldanius 72, Osmo Otto Päiviö Hänninen 83, Lauri Juhani Koponen 94, Terttu Raija Kuosmanen-Bernhard 87, Pirjo Marita Pohjolainen 74, Raimo Olavi Suomalainen 81, Laura Kristiina Pelkonen 30, Hannu Antero Nykänen 74, Heikki Juhani Koskela 65



JÄRVI-KUOPIO

KASTETUT

Milma Liana Isabel Pitkänen, Kaavi; Eino August Nestori Kuokkanen, Riistavesi; Eelis Otto Olavi Häkli, Juankoski; Aava Ronja Justina Kankkunen, Tuusniemi; Aatu Mikael Kiiski, Nilsjä; Eikka Aatu Antero Silfsten, Riistavesi; Aatos Sulo Olavi Itkonen, Vehmersalmi

KUOLLEET

Kari Pekka Olavi Kakkinen 62, Kaavi; Matti Esa Pitkänen 81, Nilsjä; Saara Elin Savolainen 93, Vehmersalmi; Martta Ilona Markkinen 95, Juankoski; Liisa Maria Pitkänen 86, Riistavesi; Kaisu Lukkarinen 88, Juankoski; Keijo Kalevi Lappalainen 59, Nilsjä; Martti Johannes Nykänen 93, Kaavi; Anja Anneli Niskanen 82, Säyneinen; Helmi Kyllikki Parviainen 100, Juankoski;

Jorma Kalervo Hentunen 73, Kaavi; Pentti Kalevi Koponen 80, Tuusniemi; Esko Olavi Miettinen 81, Tuusniemi; Ritva Elina Takkinen 91, Kaavi; Aune Elina Pitkänen 87, Riistavesi; Kauko Aarne Hiltunen 85, Riistavesi; Kauko Kasper Kokkonen 84, Tuusniemi; Veli Antti Launonen 79, Nilsjä; Marja Anneli Kettunen 55, Nilsjä; Ilkka Antero Koskelainen 77, Juankoski; Lahja Annikki Saarelainen 79, Riistavesi; Paula Anneli Pola 76, Nilsjä; Pentti Olavi Marsel Riekkinen 95, Juankoski; Maija Anneli Hartikainen 72, Säyneinen; Lauri Juhani Pekkarinen 70, Vehmersalmi; Eino Onni Heikkinen 87, Nilsjä; Jukka Pekka Pitkänen 69, Nilsjä; Anja Kaarina Mononen 87, Vehmersalmi; Veli Aatami Hiltunen 96, Kaavi; Arvo Olavi Leskinen 69, Juankoski; Veijo Kalervo Vepsäläinen 61, Nilsjä; Eero Antero Miettinen 70, Tuusniemi; Raimo Ensio Pitkänen 81, Muuruvesi; Keijo Untamo Halonen 78, Juankoski; Sirpa Marjatta Sallinen 66, Tuusniemi; Olga Elina Puputti 86, Vehmersalmi; Unto Kalevi Laukkanen 46, Muuruvesi



KALLAVESI

KASTETUT

Aapo Olavi Hakala, Iiris Aura Elise Jäsberg, Oliver Mauno Valtteri Sundgrén, Atso Emil Mönkkönen, Samuel Martti Henrik Karttunen, Elli Liisa Joharni, Ninni Sabina Iltola, Hugo Aulis Juhana Ahonen, Aatos Toivo Aleksis Kukko, Emil Julius Lehtimäki, Lempi Laventeli Le, Sofia Aino Sylvia Mikkonen

AVIOLIITTOON KUULUTETUT

Riku Joonas Mikael Reijonen ja Emilia Maarit Haapaniemi, Tomi Kristian Perkiömäki ja Sara Matleena Savolainen, Arto Juhani Saarela ja Sorophine Lumbasi

KUOLLEET

Raili Kaarina Lomu 69, Lea Anneli Räsänen 49, Paavo Ensio Pelkonen 87, Viljo Kalevi Paukkonen 79, Mikko Juhani Huttunen 45, Veijo Olavi Hoffrén 66, Leena Johanna Tissari 81, Paavo Antero Nummi 80, Hilikka Marjatta Asikainen 89, Joel Antti Kristian Hakulinen 22, Aino Johanna Hartikainen 72, Taimi Kyllikki Nuutinen 99, Mirjam Annikki Hartikainen 95, Päivi Johanna Huttunen 44, Alpo Tapio Oksman 89, Sulo Toimi Ruotsalainen 84, Reijo Risto Porttikivi 84, Juha Pertti Jäntti 69, Pertti Juhani Ikäheimo 69, Aune Katri Viliina Tolonen 88, Heikki Kalevi Hänninen 80, Raili Anneli Silpala 80



MÄNNISTÖ

KASTETUT

Atso Olavi Koponen, Linnea Elli Olivia Smahl, Altti Nestor Lappalainen

KUOLLEET

Eemil Ruuskanen 82, Kyösti Aulis Sakari Leppänen 63, Jouko Ilmari Pirskanen 87, Risto Antero Iivanainen 74, Seppo Kalevi Remes 77, Veikko Juhani Kyyriäinen 83, Pertti Erkki Juhani Vartiainen 87, Matti Ossian Mali 83, Jorma Kalevi Halonen 72, Eila Iris Markkanen 87, Reijo Ensio Hämäläinen 79, Vieno Elina Torvinen 93, Hannu Tapani Mannikainen 72, Lauri Olavi Kempainen 86, Anja Mirjam Kähkönen 98, Tyyne Happonen 90, Elsa Maria Hakkarainen 81, Pekka Olavi Koistinen 74, Anja Marjatta Tirkkonen 83



PUIJO

KASTETUT

Ellen Elise Paananen, Veea Vieno Matilda Vuori, Oili Alexandra Miettinen, Eino Onni Akseli Svenn, Frans Edvin Snellman, Lola Jasmin Hoffren, Ainu Olivia Ohukainen, Silja Ellen Aurora Kuvaja

AVIOLIITTOON KUULUTETUT

Lauri Niilo Petteri Paalavuo ja Alisa Vilma Josefiina Niva

KUOLLEET

Leena Johanna Hyvärinen 91, Lauri Ilmari Voutilainen 81, Antti Kalle Olavi Mikkonen 43, Samuli Mikael Martikainen 27, Esko Sakari Kasurinen 78, Tuomo Johannes Salovaara 42, Hilikka-Liisa Kanninen 76, Alpo Tapani Ahonen 70, Kerttu Maija Leena Savolainen 85, Niilo Juhani Pesonen 74, Ilmi Maria Markkanen 91, Pentti Juhani Willman 63, Pirkko Liisa Miettinen 90



SIILINJÄRVI

KASTETUT

Alisa Elma Annika Kulin, Elmo Lionel Ranta, Aaro Erkki Saarijärvi, Vieno Bertta Lilian Berg, Väinö Alfred Joonatan Berg, Alexander Juho McLaughlin, Frida Hellä Aurora Kaunisto, Siiri Maria Leskinen, Kauko Maina Kariuki Ngunju

KUOLLEET

Liisa Marjatta Kuosmanen 77, Jukka Albert Korhonen 72, Irja Annikki Räsänen 89, Aila Inkeri Tuomainen 80, Eino Kalevi Vartiainen 83, Juha Martti Olavi Valtola 79, Sirkka Maria Hoffren 84, Eino Aulis Rossinen 72, Erkki Pekka Hujanen 84, Vuokko Liisa Lappalainen 93, Anna Kyllikki Kuikka 97, Irja Annikki Ollikainen 86, Irma Annikki Roivainen 96, Aura Tellervo Juvonen 99, Väinö Antero Huttunen 84, Arja Helena Taskinen 61, Maija Liisa Pekkala 88

VIRRESTÄ VOIMAA



Herraasi
luota aina,
hän johtaa parhaiten.

Virsi 379:2

SANALLISTA

4. sunnuntai loppiaisesta

Jeesus käski opetuslasten nousta veneeseen ja mennä vastarannalle edeltäkäsin, sillä aikaa kun hän lähettäisi väen pois. Kun ihmiset olivat lähteneet, hän nousi vuorelle rukoillakseen yksinäisyydessä. Illan tultua hän oli siellä yksin. Vene oli jo hyvän matkan päässä rannasta ja ponnisteli aallokossa vastatuuleen.

Neljännän yövartion aikaan Jeesus tuli opetuslapsia kohti kävellen vettä pitkin. Kun he näkivät hänen kävelevän järven aalloilla, he säikähtivät ja huusivat pelosta, sillä he luulivat näkevänsä aaveen. Mutta samassa Jeesus jo puhui heille: ”Pysykää rauhallisina, minä tässä olen. Älkää pelätkö.” Silloin Pietari sanoi hänelle: ”Herra, jos se olet sinä, niin käske minun tulla luoksesi vettä pitkin.” ”Tule!” sanoi Jeesus. Pietari astui veneestä ja käveli vettä pitkin Jeesuksen luo. Mutta huomattessaan, miten rajusti tuuli, hän pelästy ja alkoi vajota. ”Herra, pelasta minut!” hän huusi. Jeesus ojensi heti kätensä, tarttui häneen ja sanoi: ”Vähäinenpä on uskosi! Miksi aloit epäillä?”

Kun he olivat nousseet veneeseen, tuuli tyyntyi. Ja kaikki, jotka veneessä olivat, polvistuivat hänen eteensä ja sanoivat: ”Sinä olet todella Jumalan Poika.”

Matt. 14:22–33

Kasvun paikka

Jeesus *käski*... Alkukielessä tuo sana ei ole mikään nätti kehotus, vaan tiukka vaatimus. Jeesus suorastaan pakotti opetuslapset lähtemään järvelle, vaikka ilmeisestikin tiesi heidän joutuvan myrskyyn. Miksi ihmeessä? Ehkä siksi, etteivät opetuslapset – eikä meistä kukaan – opi, jos koko ajan on vain kivaa ja mukavaa.

Elämän myrskyt eivät tule siksi, että olisimme jotenkin huonoja kristittyjä. Ne tulevat, koska vain niiden läpi kulkemalla voimme oppia tuntemaan niin Jumalaa kuin itsestämme. Vain niissä usko saa kasvaa.

MALLA LEPISTÖ
Vs. seurakuntapastori
Tuomiokirkkoseurakunta

ASIANAJOTOIMISTOT

ASIANAJOTOIMISTO
KOLARI & CO

Henkilökohtaista palvelua mm.
perhe- ja perintöoikeudellisissa asioissa
Perunkirjoitukset, testamentit, edunvalvontavaltuutukset ym.
Aapeli Kauppakatu 28, 2. krs, 70110 Kuopio | puh. 017 265 7777
toimisto@kolari-co.fi | www.kolari-co.fi

Perunkirjoitukset, perinnönjaot, testamentit ym.

ASIANAJOTOIMISTO
ESA AIRAKSINEN

Vuorikatu 26 A, 4. krs, Kuopio
050 3522516, www.esairaksinen.fi

HOIVAPALVELUT

Alina auttaa arjessasi

Monipuoliset kotipalvelut ammattitaidolla

- Hoiva- ja kotisairaanhoitopalvelut
- Kotityöpalvelut • Lapsiperheiden kotipalvelut
- Hoitotarvikkeet ja apuvälineet

Tilaa maksuton kartoituskäynti!

Alina Kuopio, keskusta ja Puijonlaakso

Puh. 044 355 5451

kuopio.keskusta@alinahoivatiimi.fi

kuopio.puijonlaakso@alinahoivatiimi.fi

www.alinahoivatiimi.fi

norlandia
Alina on osa Norlandiaa



Alina®
Kotona paras

SEKALAISET

Tietokoneapu

puhelimet & tabletit

Kotitalous-
vähennys

www.orden.fi

040 5844 045

APUA ASIAKIRJOJEN
LAADINTAAN

Perunkirjoitukset, veroilmoitukset,
edunvalvontavaltuutukset ja testamentit
sekä erilaisten lomakkeiden täyttö.
Kysy tarjous!

Kuopion Invalidit ry.

Savonkatu 16, puh. 0440 378 451
toimisto@kuopioninvalidit.fi



Puh. klo 16 jälk. 0400 249 970
lyhytterapiavisio.wordpress.com



Itkonniemenkatu 27, 70500 Kuopio
Puh. (017) 263 3128
Leväsentie 21, 70780 Kuopio
Puh. 044 989 4592
pyykkisatama.fi

Tarvitsetko apua tietokoneen,
tabletin tai älypuhelimien kanssa?Savonetti järjestää maksutonta
digitukea senioreille:

Siilinjärvellä kirjasto ti klo 9.00 - 11.00

ja Tapaamo to klo 14.00 - 16.00

Vuorelan nuorisotalo ti klo 9.00 - 11.00

Kuopiossa eri ohjauspaikoissa

Puijonlaakson kirkon kerhotila ke klo 10.00 - 12.00

Pääkirjastossa Kohtaamo ti klo 11.00 - 13.00

Savonetin toimisto ti ja to klo 9.30 - 12.00

Männistön asukastila to klo 14.00 - 16.00

Lisätietoja: www.savonetti.fi

044 723 1195 tai 0400 617 534



UUTISTULVA saa ajattelevaan,
että kohta rysähtää kunnolla.

UUTISTULVASTA
kannattaa levätä

Vapaan tiedonvälityksen yhteiskunta
ei kaunistele uutisia.

"MILLOIN oikein voimme lukea hyviä uutisia", huokaisin kerran kaverille. "Toivottavasti emme koskaan", tämä vastasi.

Mainio vastaus. Vapaan tiedonvälityksen yhteiskunta ei kaunistele uutisia, vaan kertoo asiat kuten ne ovat. Jos jätän ne väliin, käsitykseni maailman menosta vääristyy.

Toisaalta uutisvirta vinouttaa maailmankuvaa. Siinä kun painottuvat poikkeukselliset ja negatiiviset tapahtumat.

Panosta laatuun

Siksi Hyvän historia -kirjan kirjoittaja Rutger Bregman neuvoo, ettei päiväkohtaisia uutisia kannata seurata. Ne kun ripottelevat pienen tiedonjyvän kerrallaan, usein vielä muistuttaen tapahtumien kielteisistä käänteistä.

Niinpä maailmaa alkaa luulla paljon huonommaksi paikaksi kuin mitä se on. Kaikkialla näyttää muhivan pahenevia kriisejä. Katastrofit paisuvat ja kohta rysähtää kunnolla.

Tosiassissa täällä tapahtuu paljon enemmän hyvää ja kaunista. Ihmiset saavat ystäviä, opiskelijat valmistuvat ja sairauksiin löytyy hoitoja. Köyhyyttä ja aseellisia konflikteja on huomattavasti vähemmän kuin muutama vuosikymmen sitten. Uutiset tahtomattaan vääristävät maailmankuvaa.

Mutta aikuinen ei voi valita tietämättömyyttä. Maailman menosta on oltava jossain määrin selvillä. Bregman neuvoo panostamaan laatuun. Kannattaa lukea laajempia katsausartikkeleita ajankohtaisista teemoista. Aika paljon pyydetty. Pikauutiset siitä ja

tästä ovat kuitenkin paljon viihdyttävämpiä. Ja helpompia.

On toinenkin syy miettiä omaa uutiskäyttämistä.

Tavasta
pakkomielteeksi

Olen huolissani ajankohtaisista ongelmista. Mihin suuntaan sähköhinta kehittyy? Tulisiko Ukrainan sotaan vihdoinkin hyvä käänne? Niinpä klikkaan uutissivun auki monta kertaa päivässä.

Mutta petyn yhä uudestaan. Otsikot lupaavat enemmän kuin antavat. Eikä käännettä valoon tule. Niinpä mieli väsyä ja synkistyy. Uutistulvasa kylpeminen muuttuu hukkumisen tunnuksi.

Bregmanin ohje alkaa näyttää viisaalta. Uutisia ei kannata seurata jatkuvasti. Se muuttuu tavasta pakkomielteeksi. Kun on tyhjä hetki, klikkaan auki päivän uutisen. En tarvitse mihinkään sirpaletietoa jostakin kolarista ja onohdankin sen heti. Silti kuormitan hetkeksi aivojani tuiki turhalla infovirralla.

On viisasta rajoittaa uutistulvaa. En avaa tasatunnein radiota kuullakseni, mitä juuri nyt on tapahtunut. Se vain tekee levottomaksi. Jätän puhelimen pöydälle, vaikka se onkin vaikeaa. Aivoni ovat tottuneet helpoihin ja nopeisiin ärsykkeisiin.

Tekohengitystä aivoille

Pikauutisten kelaamisen vastakohta on läsnäolon taito. Taito olla oman itsensä kanssa sielä, missä kulloinkin sattuu olemaan.

Luonto kammoksuu tyhjyyttä, sanotaan. Se pätee myös ihmisen mieleen. Mieli vaatii

aina sisältöä itselleen samaan tapaan kuin kieli liikkuu aina suussa. Infotulvan maailmassa moni tottuu hankkimaan tuon sisällön helpoimmalla tavalla. Pidetään aina auki radiota tai telkkaria. Tyhjän hetken tullessa avataan puhelimen uutissyöte tai kissavideot.

Näinkin mieli saa tarvitsemansa sisällön, ajatusvirran. Mutta passiivisella tavalla. Se syötetään mieleen sen ulkopuolelta.

Läsnäolon taitaja toimii toisin. Hän suostuu hiljaisuuteen ja pysähtyy siihen. Ei hötkeyle mihinkään.

Silloin mieli täyttyy sen omilla ajatuksilla, mitä ne sitten ovatkin. Ne ovat kuitenkin omia ja siksi levollisia. Mieli kun päättää itse, mitä siellä liikkuu.

Kerran kirkolla nuortenillassa eräs 16-vuotias ihmetteli: "Mitä ihmiset tekivät automaattikoilla ennen kuin oli kännykät?" Hän ei osannut kuvitellaakaan, että joku istuisi tunnin paikoillaan ihan vain itsensä kanssa. Hulluksihan siinä tulee.

Ehkä asia on päinvastoin. Mieli nyrjähtää, jos se ei osaa olla hiljaa. Jos jokainen hetki täytetään ulkopuolisella hälyllä, aivot eivät enää toimi. Niitä täytyy pitää elossa ulkopuolelta käsin, ikään kuin tekohengittää. Nuori tekee sen somettamalla, aikuinen uutisvirralla.

Toinenkin mahdollisuus on olemassa. Suljen hälyäännet ja kuuntelen hiljaisuutta. Se puhuu enemmän ja parempaa.

KIRJALLISTA



Marjut Paulaharju:
Jenny Paulaharju.
Maankiertäjän perintö.
227 s. SKS. 2022.

Kuulevien kuuntelija ja kuurojen opettaja

JENNY PAULAHARJU (1878–1964) oli oululainen kuuromyyksiin opettaja, joka ravasi - usein jalkaparikassa - miehen- sä matkassa kesät Pohjanmaalla, Lapis- sa ja Norjassa tutustumassa kansaan ja keräämässä ylös etenkin naisten ja lasten elämään liittyviä asioita. Tomen Jennyn työn arvon ovat vasta viime vuosikymmeninä monet naistutkijat nostaneet esille.

Jenny oli juurevaa pohjalaista **Sime- lius-Stenbäckin** pappissukua, josta löytyy yksi outo lintu: tänne Savoinkin monta kirkkoa suunnitellut **Josef Sten- bäck**. Erityisen kiinnostavaa kirjassa onkin yhteydet Kuopioon. Jennyn lähei-

sin sukulainen oli **Jooseppi**-veli, Kuopi- on tuomiorovasti. Ja onhan ensimmäi- nen Jennyn elämäntyön julkituoja hänen veljentyttärensä **Aili Simojoki**, tuomioka- pitulin neiti, jonka tunnemme monen- laisten Kuopio-muistojen kirjaajana.

Äidinkielenopettaja **Marjut Paulahar- ju** valottaa monipuolisesti sitä, mikä oli Jennyn rooli miehensä **Samuli Paulahar- jun** tunnetussa ja tunnustetussa perin- teenkeruutyössä. Rehillisesti hän myös pohtii ristiriitoja, joita Jennyn tulo leski- mies-Samulin lasten äidiksi aiheutti vuosikymmeniksi perheeseen.

TERHI TUHKANEN-MARKKULA

SIILINJÄRVI

UUTTA verta Siilinjärvelle

Siilinjärven seurakunta sai pappisvahvistusta vuoden alussa, kun pastori Ville Hassinen aloitti työnsä kasvatuksen pappina.

KASVATUKSEN papin virka tällai- senaan on seurakunnassa uusi ja Hassinen tässä virassa ensimmäi- nen vakinainen pastori. Kasvatuk- sen papin erityisvastuualue käsit- tää laajasti lapsi- ja nuorisotyön sekä rippikoulutyön.

Siilinjärven seurakunta on Hassi- selle entuudestaan tuttu. Opiske- luaikanaan hän toimi Siilinjärvel- lä kahtena kesänä kesäteologi- na ja pappisvihkimyksensä jälkeen seurakuntapastorin viransijaisena vuonna 2007.

Papin kokemusta Hassiselle on kertynyt yhteensä noin 12 vuotta - kaikki nämä vuodet lasten, nuorten ja perheiden parissa työskennel- len. Kirkollisen pätevyyden lisäk- si hänellä on uskonnon ja historian aineenopettajan koulutus.

”Kirkollinen työ kutsui enem- män kuin pedagoginen työ, mutta koulutus on kyllä antanut eväitä työskennellä pappina eri ikäisten kanssa.”

Kotiseutu kutsui

Itä-Suomen yliopistossa Joensuus- sa Hassinen toimi tutkijana jatko- opintojaan suorittaen. Pohjois- Karjalassa hän teki eri seurakun- nissa papin viransijaisuuksia. Veri veti kuitenkin syntymään kuopiolaista Hassista takaisin Savon maal- le. Kuopion seurakuntayhtymässä hänet nähtiin pappina mm. Järvi- Kuopion ja Puijon seurakunnassa. Ennen Siilinjärven pestiään hän toimi reilut viisi vuotta Lapinlah- della seurakuntapastorina.

Papin työn vastapainona Hassi- nen harrastaa liikukumista kunto- salilla ja historiallisen miekkailun parissa. Lauluharrastus on vienyt hänet Alavan kirkkokuoron jäse- neksi. Historia on aina kiehto- nut Hassista, siitä tulee luettua lehtiä ja kirjallisuutta. Postimerk- kien keräilyharrastuskin linkittyi historiaan:

”Postimerkit ovat kuin pieniä taideteoksia ja niiden myötä tutus-

tuu eri maiden historiaan sekä maantietoon ylipäättään.”

”Pääsy Siilinjärvelle hakemisel- leni on tämän viran toimenkuva ja työn monipuolisuus. Täällä pääsen työskentelemään varhaiskasvatuk- sen sekä nuorison kanssa uudella tavalla. Tykkään toimia perheiden, lasten ja varhaisnuorison parissa. Ja onhan se mukavaa työskennellä omassa kotiseurakunnassa”, siilin- järveläinen Hassinen summaa.

MERJA TAPIO



Ville Hassinen

Alttarivaate iloksemme

Kuopion uusi Seurakuntakeskus valmistuu entiseen postitaloon keväällä. Kun uusia tiloja on suunnitel- tu, niiden käyttökelpoisuutta on arvioitu aikaisem- pien kokemusten perusteella, parempaa tavoitellen. Myös seurakuntayhtymän huikeat taidekokoelmat ainakin osittain saavat uusia mahdollisuuksia.

Erityisesti olen iloinen siitä, että kirkollinen taide pääsee ihastuttamaan niin työntekijöitä kuin asioi- via seurakuntalaisia.

Yksi merkittävä on Kuopion siunauskappelin vanha alttarivaate, antependium. Se on hyvin säilynyt varastoituna. Alttarivaatteen on suunnitellut teks- tiilitaiteilija **Laila Karttunen** (1895–1981). Hän on Suonenjoella syntynyt tekstiilitaiteilija, opettaja, tekstiiliperinteen tutkija ja taidemaalari. Hän sai Pro Finlandia -mitalin vuonna 1959.

Kirkollinen taide pääsee ilahduttamaan monia.

Laila Karttunen kehitti omantyy- lisensä kuvakir- jontatyylin, joka muistuttaa öljy- värimaalausta.

Alttarivaate on nimeltään *Enkel- ten soitto*. Se on pellavainen käsinkudottu yli neljä metriä pitkä kuvakudos. Valmistumisvuosi on 1957.

Karttusta pidetään modernin tekstiilitaiteen uran- uurtajana ja hyvin vahvana tekijänä. Hän teki huom- atavan elämäntyön hämeenlinnalaisen Wetterhoffin Kotiteollisuusopiston suunnittelijana, opettajana ja taiteellisenä johtajana. Oppilaitoksessa, jossa minä- kin olen tekstiiliopettajan koulutukseni saanut.

Tällä alttarivaatteen esille nostamisella kunnioite- taan seurakuntayhtymämme perinteitä, kirkollis- ta taidetta ja savolaisuuttakin. Myös lukuisat muut taideteokset etsivät uusissa tiloissa paikkaansa.

Uusin taide- ja käyttöveistos on hankittu Kuopion tuomiokirkkoon viime adventtina. Tuo kastepuu, *Sinä olet ihme*, häikäisee kauneudellaan niin nuoret kuin vanhatkin. Taiteilija-arkkitehdit **Jaana Partanen** ja **Heikki Lamusuo** ovat löytäneet kastepuun sisim- män olemuksen suunnitellessaan ja valmistaes- saan teosta. Kastepuut ovat kasvaneet viime vuosina moniin kirkkoihin korostamaan kasteen merkitystä ja lasten liittämistä seurakunnan jäseniksi. Kastepuu tekee kastetut seurakunnalle näkyväksi ja kannus- taa muita rukoilemaan uusien jäsenten puolesta.

EIJA VÄHÄLÄ

Kuopion tuomiokirkkoseurakunnan luottamushenkilö

KAMALA LUONTO



KIRKKO & KOTI

Kuopion ja Siilinjärven seurakuntalehti.
110. vuosikerta.

Seuraava numero ilmestyy 22.2.2023

Julkaisija Kuopion ev.lut. seurakunnat, PL 1064, 70101 Kuopio, puh. 017 158 111

Toimitusneuvosto Hannu Koskelainen, Niko Noponen, Jenni Niskanen PAINOS 73 670 kpl Toimitus Tulliportinkatu 27 LH 1,

70100 Kuopio Viestintäpäällikkö, Kirkko ja koti -lehden päätoimittaja Minna Siikaniva, puh. 040 4848 273, minna.siikaniva@evl.fi

Viestintäsuunnittelija Sini-Marja Kuusipalo, puh. 040 4848 234 Visuaalinen suunnittelija Tuija Hyttinen, puh. 040 4848 236 Tiedottaja

Heli Haring, osa-aik. puh. 044 414 4801 Sihteeri Katja Nenonen, osa-aik. puh. 040 4848 514 Viestintäsuunnittelija Merja Tapio, Siilinjärvi

puh. 044 7284 614 Taitto Hillagroup Oyj Ilmoitukset Eine Kotamaa, puh. 050 315 5849, eine.kotamaa@hillagroup.fi Tilaukset 20 €/vuosikerta

Jakelu Suomen Suoramainonta Oy Jakelupalaute puh. 029 001 0043 torstaisin klo 9-16, pe ja ma 9-14 tai jakelupalaute.fi

📧 kirkkojakoti.fi, www.kuopionseurakunnat.fi, siilinjarseurakunta.fi



ENTINEN ammattimuusikko julkaisi viime vuonna pitkästä aikaa levyn. "Musiikki on ollut tärkeä osa elämää jo lapsuudesta saakka."

OMIN JALOIN alttarille

Aivoinfarkti ei lannistanut Ismo Pentikäistä. Hän kuntoutti itseään soittamalla kitaraa ja haluaa nyt antaa vertaistukea muille sairastuneille.

Vuonna 2014 petollisen liukas kevättalven jäätikkö teki tepposet siilinjärveläiselle **Ismo Pentikäiselle**, joka oli juuri aloittelemassa työvuoroaan tilausbussin kuljettajana.

"Mätkähdin selälleni bussiaseman pihassa. Tunnustelin, että mikään paikka ei tainnut mennä rikki ja mietin, mikä tuuri kävi, kun pääkään ei iskeytynyt viereisen bussin rappuseen tai jäätikköön", Pentikäinen muistelee.

Hän ajatteli selvinneensä pelkällä säikähdyksellä.

"Seuraavana yönä oloni oli huono, mutta koska lapset olivat juuri sairastelleet, kuvittelin sen olevan samaa tautia."

Yrittäessään nousta sängystä Pentikäinen ei meinannut pysyä pystyssä ja sai vain vaivoin hoiperreltua kylpyhuoneeseen.

"Lopulta päädyin makaamaan makuuhuoneen lattialle, sillä sen viileys tuntui jotenkin helpottavan oloa. Sitten alkoi silmissä hämärtyä."

Äkkipysäyksen edessä

Pentikäisen avopuoliso **Marika** ymmärsi, että kaikki ei ollut kunnossa ja soitti ambulanssin. Pentikäinen päätyi suoraan KYSin teho-osastolle.

"Tutkimuksissa ilmeni, että yhdes-
sä nikamavaltimossani oli sisäseinä-
män repeämä, johon oli muodostunut
verihyytymä. Olin siis saanut aivoinfark-
tin. Repeämä oli syntynyt liukastumisen
aiheuttamasta pään retkahduksesta."

Hyytymä oli ehtinyt vaikuttaa jo sen aikaa, että liuotushoidon aloittaminen oli liian myöhäistä.

"Puheeni oli pelkkää mongerrusta enkä pysynyt tolpillani. Tuntui järkyttävältä, että olin 45-vuotias ja siinä tilassa. Koko elämä oli kokenut äkkipysäyksen."

Sitten selvisi jotain, mikä saa Pentikäisen edelleenkin ihmetyksen ja kiitolisuuden valtaan.

"Ilmeni, että elimistöni oli tehnyt ikään kuin omatoimisen ohitusleikkauksen ja toimiva valtimo oli avannut uuden reitin, joka otti hoitaakseen vaurioituneen valtimon tehtävää. Se on kuulemma hyvin harvinaista."

"Aivoihini jäi kuitenkin noin kahden euron kolikon kokoinen vaurioalue."

Kitara käteen

Pentikäinen alkoi sitkeästi kuntouttaa itseään, vaikka se sisua ja toistoja vaativin.

"Olen entinen ammattimuusikko ja pyysin lääkäriltä lupaa saada tuottaa kitarani sairaalaan. Ajattelin, että sen näppäily olisi sopivaa kuntoutusta."

"Aluksi suuri edistysaskel oli jo se, että kitara pysyi käsissäni. Vähitellen sain irti sointujakin. Kitaran näppäilystä tuli jossain vaiheessa lähes maanista, sillä saatoin tavoitella säveliä aamusta iltaan. Onnistumiset kun tuntuivat niin palkitseviltä, ettei malttanut lopettaa."

Myös liikuntakyky palaili pikkuhiljaa, vaikka rollaattorista irti päästäminen tuntui ensimmäisellä kerralla äärimmäisen pelottavalta. Pentikäisellä oli kuitenkin kova motivaatio päästä taas jaloilleen.

"Olin kosinut Marikaa muutama kuukausi ennen aivoinfarktiani ja saanut myöntävän vastauksen. Sairaalasängystä sitten kyselin, että mitenkäs on sen naimisiinmenon kanssa, kun tulikin tällainen tilanne. Marika vastasi, että naimisiin mennään, kunhan minulla tarpeeksi jalat kantavat."

"Se sai minut harjoittelemaan sinnikkäästi, sillä halusin kävellä omin jaloin alttarille."

Identiteetikriisi iski

Harjoittelu tuotti tulosta ja häitä päästiin viettämään Muuruveden kirkossa touko-kuussa 2014.

"Se on paitsi kaunis ja hienosti alku-
peräisessä asussaan pidetty kirkko, myös
tärkeä paikka minulle henkilökohtaisesti. Ukkinen nimittäin on ollut puuseppänä mukana rakentamassa sitä."

Kuntoutuminen jatkui häiden jälkeenkin ja Pentikäinen elätteli toivetta paluusta töihin ratin taakse.

"Ajokorttini oli jonkin aikaa tauolla. Sain myöhemmin takaisin henkilöauto-
kortin, mutta ammattiajolupani peruttiin. Siinä olikin jonkinlainen kriisin paikka, sillä työ oli ollut suuri osa identiteettiäni."

Pentikäinen kävi painia itsensä kanssa pohtiessaan, mihin hänestä jatkossa olisi.

"Ajattelin, että konttorihommat voisivat sopia: jos jakkaralta putoan, siitä ei aiheutune suurtakaan vahinkoa itselleni tai muille."

Pentikäinen haki ja pääsi opiskelemaan liiketaloutta. Hän valmistui samana vuonna, kun täytti viisikymmentä.

"Opiskelut ottivat kovalle ja aluksi en uskaltanut ajatellaakaan valmistumista. Mietin vain, että jos seuraavasta tentistä selviän, se on jo voitto."

Itsearvostus takaisin

Pentikäinen kertoo käyneensä läpi monenlaisia tunteita sairastumisensa jälkeen. Katkeruus, pelko ja itsearvostuksen puute tulivat tutuiksi. Sairastumistaan hän ei monillekaan halunnut kertoa.

"Oikeastaan vasta aivan hiljattain olen tullut asian kanssa niin sinuiksi, että voin puhua siitä avoimesti."

Hyväksymisessä on paljolti auttanut vertaistuki, jota Pentikäinen löysi Pohjois-Savon avh-yhdistyksen kautta.

"Kun tapaa muita aivoverenkiertohäiriön sairastaneita ja vaihtaa kokemuksia, huomaa, ettei ole asian kanssa yksin. Vertaistuessa toteutuu yhteisöllisyys, arvostus ja autonomia. Sitä kaikkea sairastunut kaipaa kipeästi."

Pentikäinen on nyttemmin myös itse kouluttautunut vertaistukihenkilöksi ja on muullakin tavalla mukana avh-yhdistyksen vapaaehtoistyössä.

"Tiedostan täysin, että kaikille ei käy yhtä onnekaasti kuin minulle. Olen nöyrän kiitollinen, että jäin henkiin ja kuntouduin näinkin hyvin. Siksi haluan omalta osaltani nyt auttaa ja tukea muita sairastuneita."