

Nettisaapas auttaa nuoria
vapaaehtoisten voimin s.3

Raha-asiat
voi saada kuntoon s.6

Tervetuloa kokkikerhoon,
pallopelikerhoon,
toimintakerhoon.... s.8

11.9.2019

Terveys, rauha, vapaus, ihmisarvo ja tasa-arvo

Olitko Sinä mukana seurakunnan nuorten toiminnassa nuoruudessasi? Mitä Sinulle on jäänyt noista vuosista mieleen?

Minulle tuo aika tuo mieleen yläaste- ja lukioajan. Meillä oli tiiviskin kaveriporukka, joka kävi nuorten illoissa ja erilaisilla retkillä. Nuorisotyönohjaaja vaihtui muutamaan kertaan, mutta aina meillä oli hauskaa. Muistan ne iltahartaudet kirkossa kynttilöiden valossa, ne hetket, kun kynttilät sammutettiin ja kirkon palovaroitin hälytti suoraan pelastuslaitokselle. Isoskoulutuksen ja jatkoriparin Selviytyjät teemalla, erilaiset päänäpistot ja biljardipelit. Maailman pisimmän rakovalkean rakentaminen ja telttayöt Repoveden kansallispuistossa. Mutta ennen kaikkea sen tunteen, että sinä voit olla juuri sellainen kuin olet ja mukaan ovat tervetulleita kaikki.

Tässä Osviitassa puhutaan nuorista ja nuorten lehteen toivomista teemoista. Valtion Nuorisoneuvoston tekemässä vuoden 2018 nuorisobarometrissa kysyttiin nuorilta mitkä ovat heidän tärkeimpiä arvojaan Terveys, rauha, vapaus, ihmisarvo ja tasa-arvo nousivat tärkeimmiksi nuorten nostamiksi arvoiksi.

Nykyneuret ovat yhä valveutuneempia ja ottavat kantaa ja haluavat vaikuttaa asioihin. Etenkin kestävän kehityksen edistämiseen ja ympäristön tuhoutumisen ehkäisyyn liittyvät teemat ovat voimakkaasti läsnä nuorten elämässä. Huoli ilmastomuutoksesta on kasvanut jyrkästi kymmenessä vuodessa. Kansalaisvaikuttaminen digitalisoituu ja ilmiöpohjaistuu. Nuoret joutuvat entistä enemmän arvioimaan saamansa tiedon luotettavuutta. Vihapuhe ja sen esiintyminen erityisesti sosiaalisessa mediassa on muodostunut pysyväksi vaikuttamiskeinoksi. Niin kutsutut ulkoparlamentaariset vaikuttamisen keinot, kuten ostopäätöksillä vaikuttaminen, mielenosoitukset ja poliittiseen keskusteluun osallistuminen sosiaalisessa mediassa, ovat vahvistuneet etenkin politiikasta kiinnostuneiden nuorten parissa, joiden kohdalla myös perinteiset vaikuttamisen muodot ovat suosittuja.

Kotka-Kymin seurakunnan nuorten toiminta on laajaa ja monialaista. Kasvatuksen parissa työskentelevät työntekijät ovat huippuammattilaisia ja panostavat nuorten kasvun tukemiseen. Toiminnassa on mahdollisuus mukavaan yhdessä-oloon, hiljentymiseen ja elämän arvojen pohtimiseen yhdessä.

Emilia Pulkki
päätoimittaja



Muutosta, muutoksista ja sopeutumisesta

Pimeät, tunnelmalliset yöt, sadonkorjuu, vesisateet, paluu tavalliseen arkeen. Syksy on saapunut. Kulunut kesä ja sitä seuraava syksy ovat itselleni ensimmäiset Kotkassa viettämäni vuodenaajat. Muutin tänne Kymenlaaksoon melko kaukaa, lähes 500 kilometrin matkan. Kaikki on ollut uutta, nähtävää ja opittavaa on riittänyt. Monelle ihmiselle muutto työn, opiskelun tai jonkin muun syyn vuoksi tulee väistämättä eteen jossain vaiheessa elämää. Siksi haluan pohtia hieman sitä, millaisia ajatuksia ja kokemuksia muutto on itselleni antanut.

Muuttaessani Kotkaan en tiennyt paikkakunnasta oikeastaan mitään. Olin käynyt täällä ainoastaan yhden kerran, työhaastattelussa. Minulla ei siis ollut vahvoja ennakkokäsityksiä tai -luuloja siitä, millaiselle paikkakunnalle olen muuttamassa tai millaisia ihmisiä kymenlaaksolaiset ovat. Vapaus ennakkoluulojen taakasta sai minut yllättymään positiivisesti: kaupunki on todella kaunis, tekemistä riittää ja mikä parasta: ihmiset ovat olleet erittäin ystävällisiä. Vastaanotto on ollut todella hyvä.

Ennakkoluulottomuus luo hyvän pohjan toiselle asenteelle, avoimuudelle. Yhdessä nämä kaksi ovat tehneet uudelle paikkakunnalle muuttamisesta helpompaa. Voimme itse vaikuttaa hyvin paljon omaan sopeutumiseemme kaikkeen uuteen, olipa kyse sitten paikkakunnan, työpaikan tai koulun vaihtumisesta – ylipäänsä mistä tahansa muutoksesta elämässämme. Tutustu, kiinnostu, ota selvää, äläkä epäröi kysyä, jos et tiedä.

Näin sanotaan jo vanhassa suomalaisessa sananlaskussakin: "ei kysyvä tieltä eksy". Toinen, vähintään yhtä hyvä ohje löytyy Raamatusta: "Sillä pyytävä saa, etsijä löytää, ja jokaiselle, joka kolkuttaa, avataan".

Miika Koskela
ma. seurakuntapastori





Taneli Mäkinen, 16,
haluaa kasvaa luotettavaksi aikuiseksi

Tärkeää on oppia ja nauttia elämästä

KUVA Ulla-Maija Sievinen

Elämässä on tärkeää uuden oppiminen. Mutta oppimisen rinnalla pitää olla aikaa myös elämästä nautiskeluun. Kuten alttoviulun soittoon.

Tätä mieltä on Kotkan Tavastilassa asuva 16-vuotias **Taneli Mäkinen**, joka aloitti elokuussa Karhulan lukiossa. Taneli haluaa kasvaa aikuiseksi, johon voi luottaa ja joka uskaltaa tehdä uudenlaisia asioita ja olla oma itsensä.

Musiikki ja alttoviulu ovat isossa roolissa Tanelin elämässä. Hän on soittanut puolet elämästään: -Kuusi vuotta soitin viulua ja nyt kaksi vuotta alttoviulua. Käyn musiikkiopistossa ja soitan Nuorissa Jousissa.

- Jos on ollut vaikea päivä eikä jaksa mitään, käyn soittamaan. Sen ei tarvitse mennä oikeinkaan, mutta aina soittamisesta tulee hyvä olo. Joskus tuntuu, ettei viitsisi mennä soittikselle -siis soittotunnille-, mutta aina tuntuu hyvältä, kun on mennyt ja taas oppinut jotakin uutta.

Tanelin toiveena on, että hän oppisi soittamaan myös pianoa.

Tanelia mietityttää ilmastonmuutos, niin

kuin monia muitakin nuoria, myös hänen kavereitaan. Kyse on heidän elämästään ja tulevaisuudestaan. Näkymät ovat huolestuttavat.

- On vähän tyrmäävää tietää, että ilmastonmuutosta ei pystytä pysäyttämään. Onneksi vauhtia voi hidastaa, se lohduttaa. Varsinkin Suomessa kannustetaan kierrätykseen, ja monen suomalaisen tuotteen kohdalla pienennetään hiilijalanjälkeä. Ja tätä myös mainostetaan.

Taneli on tyytyväinen siitä, että myös Tavastilassa on nyt muovinkeräysastiat. -Se vähentää paljon sekajätteen määrää. Muovia tulee niin paljon, että isompi jäteastia on pitänyt varata muoville.

Luonnontieteet kiinnostavat Tanelia. -Varsinkin kemia. Siinä pystyy aina tutkimaan uusia asioita ja löytämään vanhoista jutuista uutta. Se on sitä löytämisen iloa. Nyt mietin, että voisin lukion jälkeen opiskella kemian tekniikkaa.

- Olin Ristiniemessä riparilla isosena viime kesänä. Se antoi ystäviä ja opetti sietämiskykyä, Taneli Mäkinen kertoo vieressään perheen Suomen lapinkoira Pinja.

Ystävät ja kaverit ovat kaikille nuorille tärkeitä. -Minulla on kavereita, joihin olen tutustunut jo eskarissa. Hyvä kaveri on sellainen, joka on sulle paikalla kun tarvitset. Kaveruus ei voi olla yksipuolista, vaan molemmat antavat tukea toisilleen. Hyvä kaveri ei vaadi sulta mitään, etkä sinä vaadi häneltä mitään.

Mikä sitten tuntuu nuoresta miehestä pelottavalta?

- Kuolema. Että joku muu kuolee tai miltä muista tuntuisi, jos minä kuolisin. Joskus, kun menee nukkumaan, tulee ajatelleeksi näitä asioita.

Naureskellen Taneli myöntää, että pienemmätkin asiat voivat pelottaa. -Pistävät ja purevat hyönteiset. Asumme luonnon keskellä ja tykkään luonnosta, mutta en yhtään ampaiaisista ja paarmoista ja muista pistävistä.

Ulla-Maija Sievinen

Kiusaamiseen pitää puuttua jo lapsuudessa

Kehu lapsi päivässä

Pikku tyttö seisoo yksin päiväkodin pihalla. Hän yrittää mennä toisten luokse, mutta he kääntävät hänelle selkensä.

Päiväkotikaveri sanoo poikaa tyhmäksi ja vie häneltä kaikki lelut. Pojannassikka tuuppaa toista, ja tyttö kysyy kesken leikin toiselta, miksi hänellä on rumat vaatteet.

Kiusaaminen tulee usein tavaksi jo päiväko-ti- ja eskari-ikäisenä ja jatkuu pahimmillaan hyvinkin pitkään, eri muotoja hakien.

Mitä tehdä? Miten katkaista kiusaamisten kierre jo lapsuudessa?

– **Meillä on nollatoleranssi** kiusaamisen suhteen, kertoo Kotka-Kymin seurakunnan varhaiskasvatuksen ohjaaja **Kirsi Tuominen**.

– Lapset voivat olla tosi julmia toisilleen, jos

sille päälle tulevat. Kiusaamisen tapoja on monenlaisia. Itse näen asian niin, että kiusaamista on kaikki, minkä toinen kokee ahdistavana.

– Pahinta on hienovarainen henkinen kiusaaminen, jota monet ulkopuoliset eivät ehkä huomaakaan. Pienikin lapsi voi hallita sen. Kysymys on, mistä hän on se oppinut, Kirsi Tuominen miettii.

– Nimittelyt ja syrjäyttämiset alkavat ehkäpä esikouluiässä, pohtii varhaiskasvatuksen ohjaajan viransijainen **Jenni Tainio**.

Kun vaikkapa seurakunnan päiväkerhossa lapsi kiusaa toista, tilanne pysäytetään heti.

– Sana ”anteeksi” voi olla pelkkää sanahelelinää, ellei tilannetta käydä läpi keskustellen, Kirsi Tuominen sanoo.

– Neljän tai viiden vuoden ikäinen lapsi alkaa ymmärtää, kun hänelle selitetään, että kiusaaminen on väärin, Jenni Tainio jatkaa.

Kirsi Tuominen kertoo esimerkin siitä, mi-

ten lapsi voi ymmärtää tehneensä rumasti.

– Poika heitti toista kivellä päähän. Kysyin häneltä, miltä sinusta tuntuisi, jos sinua heittäisiin kivellä. Poika sanoi, ettei hän tiedä, koska kukaan ei ole tehnyt sitä hänelle. Sanoin, että mietipä asiaa. Poika pohti sitä, ymmärsi asian ja pyysi sitten anteeksi.

Kiitos on tärkeä sana, niin lapselle kuin aikuiselle.

– On tärkeää, että jokaista lasta kehuaan ja palkitaan hyvästä käytöksestä ja onnistumisesta. ”Kehu lapsi päivässä” oli kirkossakin teemana takavuosina. Jos lapsi ei saa kiitosta ja myönteistä huomiota, hän voi hakea huomiota toisten kiusaamisella, Kirsi Tuominen kiteyttää.

Ulla-Maija Sievinen



Jenni Tainio (vas.) ja Kirsi Tuominen tietävät, että kiitoksella ja hyvällä huomiolla on suuri merkitys lapselle -aivan kuten aikuisellekin.

Nettisaapas auttaa nuoria vapaaehtoisten voimin



KUVA Petri Pietiläinen

Nettisaapas on tukena silloin, kun nuori tuntee olevansa yksin ongelmiansa kanssa.

Nuoria kohdataan netissäkin

Yhä suurempi osa nuorista etsiyty nettiin murhemielin. Seurakunnan nuorisotyö, NettiSaapas auttaa heitä siellä.

Nettisaappaan vapaaehtoiset aikuiset ja seurakunnan työntekijät keskustelevat esimerkiksi Sekasin-chatissä nuorten kanssa. Näin löydetään niitä nuoria, jotka eivät hengaile nuorten perinteisissä kohtaamispaikoissa.

Seurakunnan erityisnuorisotyönohjaaja **Reeta Lanki** muistuttaa maailman muuttuneen:

– Verkko työ kasvaa koko ajan. Nuoret elävät ja keskustelevat siellä.

Nuorisotyöntekijöiden jalkautumisella nuorten keskuuteen

kaduille ja muille hengailupaikoille on pitkät perinteet. Nuoret pitää aina kohdata ja keskustella tarvittaessa vakavastikin. Se, mikä pätee kaduille, tepsii netissä:

– Aloitamme keskusteluja tai

– Keskustelemme kaikista niistä teemoista, jotka vievät nuorta kohti ulkopuolisuuden kokemusta.

vastaamme nuorten keskustelu-avauksiin. Nuori voi olla Rovaniemellä ja me Kotkassa, ja toisinpäin, Lanki sanoo.

Aiheet pyörivät yksinäisyyden, kiusaamisen, itsetuhoisuuden ja

mielenterveysongelmien ympärillä. Seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat pinnalla. Oman seksuaalisuuden pohdinta voi johtaa masennukseen.

– Keskustelemme kaikista niistä

teemoista, jotka vievät nuorta kohti ulkopuolisuuden kokemusta, Lanki selittää.

Nettisaapastoiminta keskitetty ehkäisytyöhön. Nuoren kanssa

keskustellaan avoimesti. Lanki tosin tunnustaa, että välillä hänkin on huomannut nuoren kokeilevan rajojaan keskusteluissa.

– Keskeinen periaate on aina se, että nuori kirjoittaa totta. Välillä jotkut tosin selvästi haluavat järkyttää keskustelukumppaneitaan. Taustalla on aina jokin tarve, jonka ytimeen pitäisi päästä keskustelussa.

Nettisaapas toimii vapaaehtoisten voimin. Heitä tarvitaan lisää. Vaatimuksena on aikuisikä ja nuorten auttamishalu. Kuukaudessa päivystyksiä on viikonloppuisin yhdestä kolmeen kertaan. Kukaan ei päivystä yksin. Ryhmässä on aina useita vapaaehtoisia ja seurakunnan työntekijä.

Raha-asiat voi saada kuntoon

Yhä useamman suomalaisen arjen halkaisee havainto, että rahat eivät riitä. Elämän peruslaskuja, vuokraa, sähköä, kännykkälaskuja ei vain ole varaa maksaa. Millä ostaisi ruokaa?

Vaikeuksiin voi joutua vaikka pienen eläkkeen saaja, työtön tai sairauden takia tulojaan menettävä henkilö.

Rahat hupenevat usein myös osamaksulla tehtyihin ostoksiin, netin houkutuksiin ja pikavippeihin, joilla on yritetty paikata tilannetta. Uudella pikavipillä maksetaan vanhaa vipppiä, ja kierre syvenee. Nuorilla ongelmiin liittyvät

Oma tahto onnistua on tärkein, ja apua on tarjolla

usein työttömyys sekä masennus ja muut mielenterveyden häiriöt.

Mutta jos ihminen todella haluaa kierteestä pois, hänelle on tarjolla apukeinoja.

Kotkan kaupungin ja Kotka-Kymin seurakunnan yhteisen Diakoniarahaston pienluotto voi tässä tilanteessa olla avuksi.

– Myönnämme 200-2000 euron suuruisia luottoja ihmisen elämän ja talouden saattamiseksi

si kuntoon. Siinä on inhimillinen 50-100 euron kuukausilyhennys, kertoo Diakoniarahaston velkavalmistelija, diakoni **Anne Kuusisto**. Hän korostaa, että luottotietojen pitää hakijalla olla kunnossa.

Asiakas ei itse tätä rahaa saa käsiinsä, vaan luoton avulla pyritään maksamaan pois kaikki rästelaskut. Eli yhdistetään kaikki luotot ja laskut yhdeksi lainaksi, jota asiakas lyhentää kuukausittain takaisin. Samalla annetaan

neuvoja rahankäyttöön.

Jos pienluotolla ei voida asiakkaan tilannetta selvittää, voi apua löytyä velkaneuvonnasta tai sosiaalitoimistosta. Myös Kirkon diakoniarahastosta on joissakin tilanteissa mahdollista hakea avustusta.

Yleensä asiat selviävät, kun niihin tartutaan ja on tahtoa saada raha-asiat kuntoon. Itse voi tehdä paljon tässä tilanteessa.

– Vanha hyvä konsti on kirjanpito: listata omat laskunsa ja muut menonsa sekä tulonsa. Monella ei ole todellista tietoa siitä, mihin rahat menevät ja paljonko velkaa



KUVA Ulla-Maija Sievinen

– Me tapaamme kaikki Diakoniarahaston luotonhakijat ja käymme yhdessä läpi heidän tilanteensa, Anne Kuusisto kertoo.



Kun rahat ovat vähissä, mieli helposti masentuu. Mutta peli ei ole suinkaan menetetty.

on. Voi olla useita pieniä velkoja, joista koostuu kuukausittain iso rahanmeno, Anne Kuusisto sanoo.

Hän korostaa, että kannattaa ottaa yhteyttä velkojiin, kertoa tilanne ja sopia itselle sopivat maksusuunnitelmat velkojen takaisin maksamiseksi. Asiakastieto.fi-mi-

mieleensä jääneen tapauksen.

Nuori mies soitti ja kysyi, voisiko seurakunnalta saada tietokotetta opiskelua varten. Kotoa häntä ei pystytty auttamaan. Sellaista ei seurakunnasta löytynyt, mutta kirkolla oli silloin ”kone kaikille” -kampanja.

Kampanjan työntekijä ohjasi

Onnistuminen raha-asioiden kuntoon saattamisessa tekee ihmiselle monin tavoin hyvää. Itsetunto vahvistuu, ja usko omaan selviytymiseen jatkossakin kasvaa.

nun omatietoni-sivustolta voi selvittää omat luottotietonsa.

Myös Kymenlaakson oikeusaputoimiston alla toimivaan talous- ja velkaneuvontaan voi ottaa yhteyttä ja saada sieltä apua taloudellisen tilanteen selvittämiseen.

Onnistuminen raha-asioiden kuntoon saattamisessa tekee ihmiselle monin tavoin hyvää. Itsetunto vahvistuu, ja usko omaan selviytymiseen jatkossakin kasvaa.

– Meille jokainen avun saanut ihminen on palkinto tästä työstä, Anne Kuusisto sanoo ja kertoo

Annen Kirkkohallituksen tukikummien puheille. Yleensä he jakavat avustuksia perheille, mutta Anne pisti paperit menemään. Saman tien haettiin myös avustusta opiskelussa tarvittaviin oppimateriaaleihin, turvavarusteisiin sekä kodin hankintoihin.

Kaksikymppinen mies sai 2000 euron avustuksen ja samalla monta asiaa elämässään kuntoon.

– Olimme molemmat hyvin onnellisia, Anne Kuusisto muistelee.

Ulla-Maija Sievinen

Minä, minut, minua

Kansakoulun alaluokat ja Kekkonen. Hän oli yhä Kekkonen kun kuopukseni oli tarhaikäinen. Muistin kaikki vuodet erään tapauksen. Kun Kekkonen väistyi, unohdin. Nyt muistan taas. Tämä tiedetään: mitä iäkkäämpi, sitä selkeämmät lapsuusmuistot.

Sekin tiedetään, että nolojen kokemusten sanallistaminen helpottaa oloa. Ei se aina onnistu. Nyt onnistuu, häpeä josta kerron on vuosikymmenten jälkeen muutunut lapsuusmuistoksi.

Presidentin odotettiin matkaavan koulumme ohitse Pohjois-Valkealaan, sinne suunniteltiin uutta korpivaruskuntaa. Koulussa valmistauduttiin. Askartelimme lippuja ja huiskuja. Joku sanoi, että Kekkonen on pitkä ja kalju ja kiukkuinen. Pelotti vähän.

Jos olisimme tiettyyn aikaan koulun portilla, näkisimme Presidentin ja voisimme vilkuttaa hänelle.

Kun suuri hetki koitti ja kokoonnui portille, tajusin kuinka paljon meitä oli (suuret ikäluokat olivat aloittaneet opintiansä). Kuinka Kekkonen näkisi minua ja uudet lettinauhani siinä lapsipaljoudessa?

Tein nopean ratkaisun. Kun henkeni hädässä juoksin koululta kotiportille. Siellä olisin yksin ja minut nähtäisiin. Musta ja kiiltävä auto Suomen liput keulassa lepattaen lähestyi juuri kun pääsin kotiportille. Heilutin itse tekemääni lippua, vilkutin, vapaisin, sydän löi kiivaasti.

Vain silmänräpäys. Auto meni ohitse. Kekkonen ei nähnyt minua. Meidän portin kohdalla hän katsoi toiseen suuntaan. Joella uitettiin tukkeja järvelle ja sieltä Kymijokeen, ehkä Presidentti muisteli poikavuosiensa savottoja.

Koulun kohdalla musta auto oli hidastanut vauhtiaan, melkein pysähtynyt, Kekkonen oli hymyillyt ja vastannut vilkutuksiin.

Joskus, kun puntaroin mahdollisuuksiani tulla nähdyksi, punnitsen minä-sanan sijamuotoja: minä, minut, minua. Ja mietin, olisiko kuitenkin parempi parvessa kuin yksin orrella.

Muistan myös kuinka kiipeästi halusin että juuri minut huomattaisiin, haluan yhä – eikä hävetä enää. Kuka ei haluaisi?

Irja Sinivaara



Tervetuloa kokkikerhoon, pallopelikerhoon, toimintakerhoon...



Kuva Stiina Kiiveri

Kotka-Kymin seurakunta tarjoaa tänä syksynäkin kouluikäisille monenlaisia kerhoja. Kokkikerho on kerhojen keuhkosuosikki.

Syksy tuo taas hyöriinää kerhotoihin eri puolille Kotkaa. Kouluikäisten kerhotoiminta on suunnattu 1.-8. -luokkalaistille.

– **Kokkikerho on keuhkosuosikki.** Myös liikuntapainotteiset kerhot ovat aina suosittuja. Lisäksi on erilaisia toimintakerhoja, jotka muotoutuvat kerhonohtajien mukaan, kertoo nuorisotyönohtaja

Heidi Nykvist Kotka-Kymin seurakunnasta.

Kerhotoiminnalla halutaan tarjota mielekästä tekemistä pienellä kynnyksellä. Kerhoja pidetään lu-

Kerhotoiminnalla halutaan tarjota mielekästä tekemistä pienellä kynnyksellä.

kuisissa tiloissa eri asuinalueilla. Toiminta on osallistujille maksutonta eikä liikuntakerhoissakaan vaadita erityisiä varusteita.

Lapset tykkäävät nuorista ohjaajistaan.

Seurakunnan työntekijöiden lisäksi laajan kerhotoiminnan mahdollistavat kerhonohtajakou-

lutuksen saaneet nuoret. Ohjaajia tarvitaan, sillä viikoittain Kotka-Kymin seurakunnassa pyörii kymmeniä kouluikäisten kerhoja.

– *Kokkikerho on keuhkosuosikki. Lapset kokkaavat ja syövät lopuksi aina innolla, tietävät nuoret kerhonohtajat Sini Kauhanen (vasemmalla) ja Saaga Halme.*

– Uskon, että lasten on helppo olla meidän kanssa, kun me ohjaajat ollaan nuoria, miettii **Sini Kauhanen**, joka on 18-vuotiaana jo varsinainen kerhokonkari.

– Itse kävin lapsena kaikki mahdolliset tyttökerhot ja liikuntakerhot. Kerhon ohjaaminen vaikutti heti kivalta ekalta työltä. Olen vetänyt monia eri kerhoja monissa eri tiloissa.

Kokkikerhoa Sini on vetänyt Karhulassa serkkunsa **Saaga Halmeen**, 17, kanssa.

– Kokkikerhossa lapset keskittyvät hyvin tekemiseen – ainakin siihen asti, kun ruoka on saatu uniin. Sitten alkaa leikkiminen. Lapset syövät lopuksi innolla ja ainakin kaikki makea menee aina hyvin, Sini ja Saaga nauravat.

Palautteen mukaan lapsilla on ollut kerhossa mukavaa ja kivointa on kuulemma ollut, kun saa uusia kavereita.

Stiina Kiiveri

Syksyn kerhoista ilmoitetaan seurakunnan kotisivuilla viikolla 37.

”Nuorten ilta on just hyvä paikka tavata kavereita”



Kuva Stiina Kiiveri

Anniina (oikealla) ja Sara toivovat lisää väkeä nuorten iltoihin.

Kotka-Kymin seurakunta on panostanut nuorten toimintaan. Tarjolla on nuorten iltoja, leirejä, leffailtoja, retkiä, palloilukerho ja nuorten omia messuja, joihin kuuluu brunssi.

Anniina Akkila, 18, oli jo lapsena seurakunnan leireillä. Hänelle oli itsestään selvää lähteä itsekkin isoseksi leirille. Anniina Akkila ja **Sara Piirainen**, 16, ovat molemmat olleet leireillä isosina ja muutenkin aktiivisesti mukana seurakunnan nuorten toiminnassa.

– Kun aloitin riparin, aloitin samalla oikeastaan kaikessa nuorten toiminnassa. Pääasiassa ollaan Aittiksessa, Piirainen kertoo.

Seurakunnan nuorten kerhoja järjestetään Aittakorven seurakuntatalossa, Arkussa Kotkansaa-

rella, Boksissa Karhulassa ja tänä syksynä aloitetaan myös Tiutisesa. Tarkoitus on, ettei etäisyys ole nuorelle este osallistua.

– Nuorten ilta on just hyvä paikka tavata kavereita. Ollaan kokkailtu ja pelattu, välillä ollaan vaan ja jutellaan. Boksilla on myös 1,5 tunnin ohjelmaisuus, siellä käy eniten porukkaa, ystävykset kertovat.

Tarjolla on myös leirejä, leffailtoja Langinkosken kirkolla ja palloilukerho Kotkan seurakuntakeskuksessa.

– Nuorille on monipuolisesti erilaista toimintaa. Ja seurakunnan jutuissa on aina ruokaa tarjolla, nuoret kiittelevät.

Kuten nuorisotyönohjaaja **Marko Lamminen** kiteyttää:

– **Kaikki saa tulla, kaikki saa**

pullaa. Uusi löytö on ollut nuorten messuun yhdistetty brunssi, jolla luodaan ateriyhteys. Syvimillään nuorten toiminta vahvis-

Anniina Akkila ja Sara Piirainen ovat saaneet paljon kavereita, joita on kiva tavata nuorten illoissa ja leireillä.

Toiminnassa on niin paljon ja erilaisia ihmisiä, että on helppo löytää itselleen kavereita.

taa seurakuntayhteyttä ja kristillisen identiteetin kasvua. Tämä näkyy muun muassa syvinä keskusteluina, Lamminen kertoo.

Seurakunnan nuorten toiminta on tarkoitettu kaikille nuorille, noin 14-15 -vuotiaista lähtien. Kotka-Kymin seurakunnassa on haluttu panostaa nuoriin, sillä toiminnalle on ollut kysyntää.

– Porukkaan tulee aina uusia nuoria. Toiminnassa on niin paljon ja erilaisia ihmisiä, että on helppo löytää itselleen kavereita, ystävykset rohkaisevat mukaan.

Stiina Kiiveri

Olen 21-vuotias transsukupuolinen nainen, minulla on Aspergerin oireyhtymä ja olen aseksuaali.

Janikan tarina

Ennen olin Jani. Nyt olen 21-vuotias transsukupuolinen nainen, minulla on Aspergerin oireyhtymä ja olen aseksuaali. Tämä aiheuttaa minulle kaikenlaisia ongelmia, joista tulen nyt kertomaan. Kerron tarinan toivoen, että se auttaisi ymmärtämään kuvaamiani ongelmia.

Olen aina ollut erilainen kuin muut. Siksi olin koulukiusattu tarhasta asti, ja "terveydenhuollon ammattilaiset" tutkivat poikkeavuuttani.

Olin 15-vuotias, kun koulukiusaaminen kävi kestävämmäksi. Muutenkin koin ahdistusta ja tuskaa. Yritin itsemurhaa. Silloin kuulin ensimmäistä kertaa, että minulla on Aspergerin oireyhtymä. Olin aivan ilmiselvä tapaus. Tämä olisi pitänyt selvittää ajat sitten. Nämä kaikki piirteet olivat tiedossa jo pikkulapsena, mutta asiantuntijat eivät osanneet yhdistää niitä toisiinsa.

Loistava esimerkki Kotkan toimivuudesta on tätä edeltänyt koulukuraattorin diagnoosi "skitsofrenia", vaikkei koulukuraattori pysty mitään diagnooseja kirjoittamaan. Oppilasta on paljon helpompi sanoa mielisairaaksi, kuin hyväksyä koulussa olevaa kiusaamista.

Olen aina ollut erilainen kuin muut. Siksi olin koulukiusattu tarhasta asti.

Seuraavassa koulussa tuli vastaan lisää kiusaamista. Tulin ulos transsukupuolisena lukuisien itsemurhayritysten jälkeen. Sain lähteen Helsinkiin sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikalle.

Olen Janika, kotkalainen nuori nainen. Tarinani ei ole tavallinen, mutta ei niin harvinainen, kuin monet luulevat. Nimeni on tässä tarinassa muutettu.



Janikan tarina ei ole lainkaan niin harvinainen, kuin moni saattaisi kuvitella. Janika ei itse esiinny tässä kuvassa.

Ensin tapasin sairaanhoitajan kahden viikon välein muutaman kerran. Odotin seuraavaa aikaa lääkärille ja psykologille monta kuukautta. Lopputulos: olin vuoden hormonikorvaushoidossa itse, ilman lääkärin valvontaa, vuoden

ennen virallista diagnoosia ja reseptiä.

Pelkään kehittäneeni estyneen persoonallisuuden kaiken minulle tapahtuneen seurauksena. Olen itsetuhoinen ja vailla psykiatrista hoitoa. En liiku ulkona, ellen sit-

ten joudu menemään jollekin sovitulle ajalle tai vertaistukiryhmään, koska pelkään näkeväni entisiä koulukiusaajia, jotka laukaisevat minulle kovan ahdistuksen.

Olen ollut psykiatrisessa sairaalassa useita kertoja hyötymättä siitä mitenkään. Olen aina vain ollut siellä säilössä jonkin aikaa, ensimmäisellä kerralla kesäloman ja vähän enemmän, koska psykologi oli lomalla eikä voinut antaa palautettaan tutkimuksestaan ja (perustelemattoman) käytännön vuoksi kukaan muu ei sitä voinut tehdä.

Viimeisellä kerralla taas psykiatrisessa sairaalassa kerrottiin minulle melko suoraan "olet psy-

koottinen, koska kuvittelet olevasi tyttö".

Tämä ei tosin ole mitään harvinaislaatuista Kotkassa. Olen myös ollut autismsäätiöllä neurologisessa valmennuksessa, jossa minulle tehtiin jatkuvasti selväksi, että valmentaja on oikea nainen, minä en.

Somaattisella (ei-psykiatrisella) puolella taas kerran piti hakea Kelalle jokin lääkärinlausunto ja lääkäri oli aivan hukassa mitä tehdä kanssani. Olin pukeutunut hameeseen ja minulla oli huulipunaa eikä kukaan moneen kuukauteen ollut erehtynyt sukupuolestani ja lääkäri sitten alkoi selittämään puhelimeen, miten "tänne tuli tälläinen 1X-vuotias poika"...

Aiemmin sanoin olevani vail-la psykiatrista hoitoa. Tämä ei oikeastaan pidä paikkaansa, koska minä olen avohoidossa Kotkan psykiatrisella poliklinikalla. Tämä tarkoittaa Suomeksi sitä, että siellä työntekijä höpöttää jotakin omiaan, eikä kiinnitä mitään huomiota minuun tai ongelmiini eikä ole yhtään kiinnostunutkaan niistä. Asiantuntemus puuttuu täysin.

Edellisellä kerralla yritin kysyä, onko mahdollista, että minulla olisi aiemmin mainittu persoonallisuushäiriö AvPD, mutta siihenkään ei voinut saada minkäänlaista vastausta. Työntekijä vain luki lääkärin lausuntoja "kuvittelee olevansa tyttö, psykoottinen" ja lähti kesälomalle.

Entä nyt?

Minulla on ollut jonkin verran ahdistusta ja eristyneisyyttä ja terapiassani on ollut pitkä tauko, koska Kela ei myöntänyt jatkoa.

Yleensä saamme todella rauhassa käydä ulkona ja olla ihan avoimesti yhdessä, kertovat Anu (oikealla) ja Maria.



Kuva Jarno Meila

Mitä sanoisit toiselle transnuorelle?

Luullakseni painottaisin vertaistuen olevan erittäin tärkeää ja suosittelisin hänelle Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskusten sivuja ja ryhmiä.

Apua ja tietoa löytyy myös Pirkanmaan Setan ylläpitämästä sinuiksi.fi/chat -sivustolta, josta löytyy myös aikataulu, miten he ovat auki ja millaisista aiheista milloinkin keskustellaan. Sivustolta löytyy myös tietoa puhelinpäivystyksestä.

Tarvitaan varmasti valtavasti rohkeutta olla oma itsensä. Mitä hyvää sinulle on tuonut se, että sinusta on tullut Janika?

En ole varma, miten vastata tähän. En aiemmin voinut hyvin kehossani ja ajattelin, että jos estrogeeni ei tuntuisi testosteronia paremmalta, niin sitten vain tekisin itsemurhan.

Suurimpana hyvänä asiana pidän sitä, että olen yhä hengissä (ja toivoakseni tulen olemaan vielä pitkään), olen löytänyt energiaa opetella uusia asioita, kuten venäjää ja nyt opettelen myös ranskaa löydettyäni IRC:n kautta ranskalaisen kumppanin.

Ulla-Maija Sievinen

Anu ja Maria toivovat lisää suvaitsevaisuutta



Kuva Juuso Westerlund

– Aina kun puhutaan puolisoista, niin joka kerta oletetaan, että se puoliso on mies. Kun selviää, että olemme pariskunta, meiltä joskus kysytään, kumpi on mies ja kumpi nainen.

Kotkasta kotoisin oleva **Anu Mönttinen** ja helsinkiläinen **Maria Sellman** asuvat Helsingissä ja tietävät, että siellä samaa sukupuolta oleva pariskunta hyväksytään paljon paremmin kuin pienissä kaupungeissa.

– Pikkupaikkakunnilla meitä tuijotetaan häpeämättä, ja välillä ihmiset supisevat, Anu kertoo.

– Joskus kysytään, kumpi on mies ja kumpi nainen, ja se on outoa ja loukkaavaa. Usein myös kysytään, haluammeko me lapsia ja kumpi synnyttää.

– Mutta yleensä saamme todella rauhassa käydä ulkona ja olla ihan avoimesti yhdessä.

Anu ja Maria ovat iloisia siitä, että kirkossa suvaitsevuuuden suhteen edetään koko ajan.

Turvallinen olo rippileirillä



Kuva Ulla-Maija Sievinen

– Tärkeintä on hyväksyä lapsi, nuori tai aikuinen riippumatta siitä, onko hän tyttö vai poika tai mies vai nainen, Sinikka Lopperi sanoo.

Transnuoret tarvitsevat leirillä muutamia käytännön järjestelyjä, mutta muuten kaikki ovat tasavertaisia

Rippileirillä nuori seisahtaa vessojen eteen ja jää pohtimaan. On tyttöjen vessoja ja on poikien vessoja. Kumpaan menisi -siihen, mihin hänen odotetaan menevän vai siihen toiseen?

Jos pojat ohjataan pelaamaan jalkapalloa ja tytöt tyttöjen puuhiin, joku nuorista voi joutua hankalaan tilanteeseen. Miksen voi mennä sinne, mihin tunnen kuuluvani?

– Transnuoria on leireillä melko usein. Transsukupuolisuus tarkoittaa sitä, että ihminen kokee syntyneensä väärään kehoon ja sukupuoleen. Tietoisuus tästä vakiintuu yleensä 13-15 -vuotiaana eli juuri rippikouluikäisiin aikoihin, kertoo Kotka-Kymin seurakunnan nuorisotyönohjaaja **Sinikka Lopperi**.

Sinikka Lopperi teki jatko-opintojensa lopputyön transsukupuolisista lapsista seurakunnan varhaiskasvatustyössä. Sitä varten hän haastatteli työntekijöitä heidän kokemuksistaan ja asenteistaan.

Lopputyön myötä hänelle selvisi se, että leireillä transnuoret tarvitsevat joitakin käytännön järjestelyjä, mutta muuten heihin tulee suhtautua aivan samoin kuin kaikkiin nuoriin. Tärkeintä on, että kaikilla on leirillä turvallinen olo.

– Sukupuolinen identiteetti on niitä asioita, joita ihminen ei voi itse valita. Lapsi tajuaa asian yleensä jo kolmivuotiaana. Tytölle sallitaan poikamainen käytös ja häntä kutsutaan poikatytöksi, mutta jos pojalla on pinkit vaatteet leikkikentällä, häntä voidaan kiusata sen takia.

– **Leirille tuleva transnuori** voi halutesaan kysellä asioista jo etukäteen, Sinikka Lopperi sanoo. Jos järjestelyjä tarvitaan, ne tehdään mahdollisuuksien mukaan.

Leireillä kaikkiin nuoriin suhtaudutaan samalla tavalla. Poikia ja tyttöjä ei jaeta omiin ryhmiinsä, ja jos käytössä on useampi vessa, joku niistä ei ole sen enempää poikien kuin tyttöjenkään vessa. Ristiniemen kurssikeskuksessa on yksittäisiä suihkuja ja saunallakin voi käydä suihkussa.

Jos transnuori toivoo omaa huonetta, tämä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

– Jos riparilla on hyvä henki, voidaan kokeilla iltaohjelmassa ristiinpukeutumista, siis tytöt pukeutuvat pojiksi ja pojat meikkaavat ja pistävät päälle tyttöjen vaatteet. Se on hauskaa, eikä silloin mietitä sitä, ollaanko tyttöjä vai poikia, vaan hömpötellään iloisesti. Niille nuorille, jotka etsivät itseään, tämä on erityisen hyvä asia.

Kaikki nuoret ovat leireillä tasavertaisia. Kaikille säännöt ovat samat.

– Tärkeintä on hyväksyä nuoret, ja ihmiset yleensä, sellaisina kuin he ovat, riippumatta siitä, tiedetäänko, ovatko he poikia vai tyttöjä, miehiä tai naisia, Sinikka Lopperi kiteyttää.

Suurinta ulkopuolisuutta saa aikaan se, kun näkee, että muilla ihmisillä on omat ryhmänsä ja itsellään ei ryhmää ole. Tässä tilanteessa ihminen käpertyy itseensä huolineen ja mietteineen.

Kun oma keho ei tunnu omalta, se aiheuttaa ahdistusta ja tuskaa. Tytöille, jotka tuntevat itsensä pojiksi, kuukautiset ovat vaikeammat ja rintojen kasvu kivuliaampaa.

– Transnuorten itsemurhat ovat yleisempiä kuin muiden nuorten.

Vanhempien tuki on translapselle ja -nuorelle mitä tärkein. Turvallinen koti antaa voimaa oman itsensä löytämiseen.

– Lasta ja nuorta tulee tukea juuri sellaisena, kuin hän on. Vanhemmat joutuvat miettimään omia asenteitaan, mutta lapsi on aina tärkeä ja rakas.

Jos nuorelle tulee tunne, että isä ja äiti eivät hyväksy häntä sellaisena kuin hän on, se lisää hänen huonovointisuuttaan ja kärsimystään.

Seurakunnan nuortenillat voivat olla transnuorelle paikkoja, joissa olo on turvallinen. –Kun he kokevat siellä olonsa hyväksi, he tuovat myös kavereitaan, ja se on hieno asia, Sinikka Lopperi sanoo.

Ulla-Maija Sievinen

LAKIASIAINTOIMISTO SALOMO Oy

Varatuomari Jukka Lemmetyinen
puh. 0400 877 574
jukka.lemmetyinen@kymp.net

Lakimies, OTM Miika Lemmetyinen
puh. 041 540 3081
miika.lemmetyinen@lakitoimistosalomo.fi

Vesivallinaukio 5 D, 48600 KOTKA
www.lakitoimistosalomo.fi

Karhulan Pesuliike

- Yksilöllistä pesupalvelua yksityisille ja laitoksille -myös sopimuspesut
- Kuljetuspalvelu
- Kemiallista pesua
- Mattopesupalvelu

Karhulan Pesuliike
(05) 262 118, Karhula Eskola
Virsumäentie 32

AVOINNA MA-PE 7-17



VIKMANIN KIVI KY

Hautakivet ja kaiverrukset
paikkakunnalta

Tanulantie 21, Kotka
Puh. (05) 22 00 220



Perheniemen OPISTO

Alkavia koulutuksia/kurseja:

- Lähellä ihmistä -kriisiterapian ja sielunhoidon koulutus
- Kolmannen vuosituhanen evankelistakoulutus
- Ope jaksaa -koulutus
- Psykologian perusopinnot (25 op, Jyväskylän yliopisto)
- Logoterapian perusteet
- Aktiiviseen elämään -koulutus (maksuton!)
- Kirjallisuusterapiaohjaaja-koulutus
- Rukoustanseleiri
- Häpeän kohtaaminen terapeuttisessa työskentelyssä
- Elämäni värit - kuvataideterapeuttiset viikonloput

www.perheniemi.com
p. 05 7574 100

HAUTAUSTOIMISTO PULLIAINEN

Luotettavaa, perinteitä kunnioittavaa, lämmintä palvelua

KARHULA
Vesitorininkatu 2 (05) 262 824
KOTKA
Kotkankatu 14 (05) 212 873

www.hautaustoimistopulliainen.fi



Emil Olsson
Kukkakauppa

KOTKA
Keskuskatu 23
Puh. (05) 212746

Osviitta



LÄÄKÄRIIN NOPEASTI JA JOUSTAVASTI JONOTTAMATTA

Tutkitusti toimialan paras asiakaskokemus.
Laboratorioon joko ajanvarauksella tai ilman.

Valitse asiantuntijasi ja varaa aika numerosta
010 414 00 tai osoitteesta mehilainen.fi.

Kotkankatu 11, Kotka
mehilainen.fi

MEHILÄINEN
AINA LÄHELLÄSI

Soitto kiinteän verkon liittymästä sekä matkaviestinverkon liittymästä maksaa 0,0835 €/puh. + 0,1669 €/min.



SCHÜCO
TALVITERASSIT

VISION
LASITERASSIT

Lasiterassien
valmistus ja
asennus onnistuu
kaikkina
vuodenaikoina!

MYynti - SUUNNITTELU - VALMISTUS - ASENNUS

PYYDÄ
MAKSUTON
TARJOUS!



IKKUNATEHDAS
LASIVUORIMAA

KOTKA puh. 05 2265 100 www.lasivuorimaa.fi

Suomalainen ruoka on puhdasta ja turvallista

Valintamme ruokakaupassa vaikuttavat yllättävän moneen asiaan

Valinnat ruokakaupassa ovat tärkeämpiä kuin usein tulee ajatelleeksi. Nappaisinko ostoskärryyn espanjalaisia vai suomalaisia tomaatteja, kotimaista vai ulkomaista lihaa?

– Kun valitsee suomalaista ruokaa, syö puhdasta ja turvallista ruokaa, joka tulee lähialueelta, omasta maasta, sanoo Ruokatieto Yhdistyksen toiminnanjohtaja **Anni-Mari Syväniemi**.

Ruokatiedon missiona on edistää suomalaista ruokakulttuuria viestimällä ruuasta ja ruokaketjusta sekä tekemällä tunnetuksi Hyvää Suomesta -merkkiä suomalaisen elintarvikkeen tunnuksena.

– Talvi puhdistaa maan monista tuhohyönteisistä ja pöpöistä, ja maanviljelyssä meillä tarvitaan paljon vähemmän kasvinsuojelua kuin muualla. Suomalainen maaperä on puhdas ja meillä on runsaat puhtaat vesivarat. Siksi ruokamme on puhdasta, Syväniemi kiittelee.

Jos jokainen suomalainen ostaisi kymppillä kuussa lisää suomalaista työtä, syntyisi 10 000 työpaikkaa vuodeksi.

Laadukkaan suomalaisen ruuan valinta vaikuttaa moneen asiaan.

– Suomalainen ruoka on maailman turvallisinta. Se on tuoretta ja maukasta. Se vaikuttaa suoraan myös kotimaiseen työllisyyteen. On laskettu, että ruokaketju pellolta pöytään, kuljetuksineen päivineen, työllistää noin 340 000 suomalaista.

Jos jokainen suomalainen ostaisi kymppillä kuussa lisää suomalaista työtä, syntyisi 10 000 työpaikkaa vuodeksi.

Anni-Mari Syväniemi korostaa, että suomalaiset tuotantoeläimet voivat kansainvälisesti katsoen hyvin. Se on pätevä syy suosia kotimaista lihaa.

– Sesonkituotteiden käyttäminen on aina hyväksi. Itselleni syksyllä ehdoton juttu ovat puutarhamarjat, tuoreet sipulit, uudet porkkanat ja perunat. Syksy on herkuttelijan kulta-aikaa, jolloin voi syödä kevyesti, Anni-Mari Syväniemi miettii.

KUVA Ruokatieto Yhdistys ry





– Huono eläinten pito ei ole kenellekään kannattavaa.

Osataanko suomalaista ruokaa arvostaa?

– Suomalaisen ruuan arvostus on ollut noussussa vuodesta 2010 lähtien. Tämä näkyy erityisesti liha- ja maitotuotteissa.

Hinta on tietysti tärkeä valintaperuste. -Se on kolmen tärkeimmän valintaperusteen joukossa. Muut ovat tuoreus ja laatu. Laadusta sinänsä on monenlaisia käsityksiä.

Jokainen kuluttaja on tietysti omanlaisensa. On monenlaisia elämän vaiheita ja taloudellisia tilanteita.

– On hyvä muistaa, että tuotepaketin Suomen lippu tai ihana maisema eivät takaa, että tuote on suomalainen. Kun siinä näkyy Hyvää Suomesta -merkki eli joutsenlippu, tuotteen raaka-aine ja työ ovat suomalaisia.

Nuoret ovat yhä kiinnostuneempia kasvis- ja vegaaniruokailusta. Syynä on usein huoli ilmastonmuutoksesta ja pyrkimys kestävään kehitykseen.

– Haluaisin julistaa maahan ruokarauhan. Jokaisen tulee saada syödä mitä haluaa. Ruokavalio on hyvä, kun se on monipuolinen, vaihteleva, sesonginmukainen ja kohtuullinen, Anni-Mari Syväniemi kiteyttää.

– Ja eka ekoteko keittiössä ja ruokapöydässä on hävikin vähentäminen.

– Nuorten on hurjan tärkeää pitää kiinni siitä, että syödään hyvää kunnon kotiruokaa, paljon hedelmiä, kasviksia ja marjoja. Aamupalasta, kouluruuasta ja säännöllisestä ruokarytmistä kannattaa pitää kiinni.

Anni-Mari Syväniemi haastaa nuoret opetelemaan ruuanlaittoa. -Silloin saa syödä mitä haluaa ja edullisesti. Ja parasta on syödä yhdessä kavereiden kanssa ja nauttia hyvästä ruuasta.

Ulla-Maija Sievinen



Syksyllä kannattaa herkutella kasviksilla. Runsas vihannesvati dippikastikkeineen sopii vaikkapa elokuvaillan iloksi.

Kuva Ulla-Maija Sievinen



Kantarellikeitto on hienoa luomuruokaa.

Kuva Ulla-Maija Sievinen



Kokki Julia Kurvi haluaa puolustaa ympäristöä

Julia Kurvi näkee, että ruokatottumuksilla on iso vaikutus ympäristön tilaan.



Kuva Ulla-Maija Sievinen

Punainen liha jäi pois huomaamatta

– Kun suunnittelen ruokia, otan ympäristöasiat huomioon, sillä ne ovat itselleni tärkeitä myös kotiloissa. Asenteet ovat muuttuneet paljon viime aikoina, miettii kotkalainen kokki **Julia Kurvi**.

Työpaikassaan kahvila & cafe shop Pitkossa Julia saa toteuttaa itselleen tärkeitä arvoja, sillä kahvilan omistaja **Marjut Kilpi** on hänen kanssaan samoilla linjoilla.

– **Olen vähentänyt punaisen lihan** käyttöä ihan huomaamatta niin kotona kuin töissä. Onneksi kasvisruoka on muodikasta ja monet haluavat sitä hyvin valmistettuna. Itse syön pihvin todella harvoin, ja voileivän päälle laitän mieluummin kalkkuna- kuin kinkkusiivun.

– Ravintolassa syödessäni valitsen melkein

aina kala-annoksen. Haluan itsekin työssäni viedä eteenpäin sitä ajattelua, että ruoka voi olla muutakin kuin punaista lihaa. Ajatusmalleihin voi vaihtaa vaikuttaa, mutta en taatusti halua osoitella sormella ketään.

Kuluttajille on nykyään paljon hyviä kasvisvaihtoehtoja, ja syksy on tässä mielessä hulpeaa aikaa.

– Syksyllä sienet ovat ehdoton juttu, ja myös vaikkapa latva-artisanokka, joka keitetään kerma- Valkoviiniliemessä. Kun teen kasvisruokaa, teen sitä aidoista aineksista enkä esimerkiksi nyhtökaurasta. Siihen ja vastaavatyyppeihin tuotteisiin käytetään valmistuksessa paljon energiaa. Tätä ei juuri tuoda esiin.

Hävikkiin pystyy kotioloissa vaikuttamaan helpoilla konsteilla. Ruokaan käytetty raha ja hävikki vähenevät, kun tekee ensin viikon ruokalistan ja menee sen kanssa edulliseksi haitsemaansa kauppaan.

Kun ruokaa jää sitten yli, voi luovuutta käyttää kehittämällä siitä uusia aterioita.

– Jos jää vaikka tonnikalakastiketta, voi siihen seuraavana päivänä sekoittaa kananmunaa ja juustoraastetta ja tehdä kuumia voileipiä. Kananmuna tekee niille kauniin, gratinoidun pinnan. Nachokanavuoan lopun voi jalostaa vaikkapa kanaspagetiksi.

– Oma lempiruokani on kalakeitto. Käytän siihen lohta, ja joskus keitän hyvän liemen ruodoista ja tillinvarsista. Yleensä käytän Knorrin kalaliemikuutioita. Laitan keittoon kalan lisäksi perunaa, porkkanaa ja sipulia -sekä valkoviiniä.

Surullista Julian mielestä Suomessa on ruuan kalleus. – Se pistää joskus oikein vihaksi, Julia tuumaa.

Ulla-Maija Sievinen



ALMGREN & SANKAMO
LAKIASIAINTOIMISTO
- LAW OFFICES

Kirkkokatu 10 A, 48100 Kotka
Puh. 05 223 4900

www.almgren-sankamo.fi

Tervetuloa
Kontio apteekkiin



Hyvän Mielen Apteekki

Karhulantie 30 (S-market)
Avoinna arkisin 8.30-19.00 la 8.30-15.00
Puh. 05-220 0440

www.kontioapteekki.fi



Erikoishammasteknikko
Timo Noronkoski
Kotkankatu 16 B 42

VARAA AIKA hammasproteesin
ilmaiseen tarkastukseen.
Uudet hammasproteesit,
pohjaukset ja korjaukset.

Puh.
0400-550 209



ERIKOISHAMMASTEKNIKKO
ELINA VARJORANTA

- UUDET KOKOPROTEESIT
- POHJAUKSET • KORJAUKSET

Otan vastaan asiakkaita Kotkan hammaslaboratorion
tiloissa, osoitteessa Ruotsinsalmenkatu 17 C 38,
48100 Kotka. Myös kotikäynnit.

Varaa aika ilmaiseen proteesien tarkistukseen

TERVETULO! **Ajanvaraus 044-9851051**



Tapauksia Kotka-Kymin seurakunnassa:



JUMALANPALVELUKSIA:

- Su 15.9. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 15.9. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- Su 15.9. klo 10 **Sanajumalanpalvelus** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Pyhäkoulu.
- Su 15.9. klo 12 **Haltijantien kyläkirkko** Haltijantien kerhohuoneessa.
- Su 15.9. klo 17 **Yhessä -messu** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Mukana mm. Paljain jaloin & co -bändi.
- To 20.9. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 22.9. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 22.9. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- Su 22.9. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. **Terveydenhuollon kirkkopyhä.** Sairaalapastorit Konttaniemi ja Hietanen. Musiikissa Kipsikurkut. Messun jälkeen kirkkokahvitilaisuus. Pasi Pöllänen luo lyhyen katsauksen aiheeseen Kristillinen valtioihanne julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon taustatekijänä keskiajalta tähän päivään saakka. Pyhäkoulu saarnan aikana.
- To 26.9. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 29.9. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 29.9. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- Su 29.9. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Pyhäkoulu.
- Su 29.9. klo 13 **Ruotsinkielinen messu** Kotkan kirkossa.
- Ke 2.10. klo 13 **Ehtoolliskirkko** Langinkosken kirkossa.
- To 3.10. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 6.10. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa. Messun jälkeen **ikäihmisten syntymäpäiväkahvit** Kotkan srk-keskuksessa (Mariankatu 14) kutsun saaneille ja ennakkoon ilmoittautuneille. Juhlakahville ilmoittautumiset 27.9. menn. p. 040 196 7505 tai paivi.ihtsu@evl.fi
- Su 6.10. klo 10 **Sanajumalanpalvelus** Kymin kirkossa.
- Su 6.10. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Pyhäkoulu.
- Su 6.10. klo 14 **Saksankielinen messu** Kotkan kirkossa. Messun jälkeen kirkkokahvit kirkossa. Messun toimittaa saksankielinen pappi Hans-Christian Beutel.
- Su 6.10. klo 18 **Elokvamusiiikin iltamessu** Kymin kirkossa. Tapah-tuma on osa Kolahtaako-elokuva-viikkoa.
- To 10.10. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 13.10. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa. **Ulkosaarista lähdön muistojumalanpalvelus.** Messun jälkeen kirkkokahvit ja saarista lähdön 80-vuotisjuhla Kotkan srk-keskuksessa.
- Su 13.10. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. **Vanhusten viikon kirkkopyhä.** Pyhäkoulu. Messun jälkeen kirkkokahvit Toivonsalissa.
- Su 13.10. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- To 17.10. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 20.10. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 20.10. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- Su 20.10. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- To 24.10. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 27.10. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 27.10. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- Su 27.10. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- To 14.11. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 27.10. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- Su 27.10. klo 13 **Ruotsinkielinen messu** Kymin kirkossa.
- To 31.10. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- La 2.11. klo 10 **Pyhäinpäivän sanajumalanpalvelus** Kymin kirkossa.
- La 2.11. klo 15 **Pyhäinpäivän sanajumalanpalvelus** Kotkan kirkossa.
- La 2.11. klo 18 **Lauluja särkyneille -tilaisuus** Langinkosken kirkossa.
- Su 3.11. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 3.11. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa. Aikuisrippikoulun konfirmaatio.
- Su 3.11. klo 10 **Kirkkoseikkailu-messu** Langinkosken kirkolla.
- Ke 6.11. klo 13 **Ehtoolliskirkko** Langinkosken kirkossa.
- To 7.11. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 10.11. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 10.11. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
- Su 10.11. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- To 14.11. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.

- Su 17.11. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
 - Su 17.11. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
 - Su 17.11. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu. Messun jälkeen **ikäihmisten syntymäpäiväjuhlahahvit** Toivonsalissa, Langinkoskentie 1 kutsun saaneille ja ennakkoon ilmoittautuneille. Juhlahahville ilmoittautumiset 8.11. menn. p. 040 196 7505 tai paivi.ihatsu@evl.fi
 - To 21.11. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
 - Su 24.11. klo 10 **Messu** Kotkan kirkossa.
 - Su 24.11. klo 10 **Messu** Kymin kirkossa.
 - Su 24.11. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- Messujen jälkeen kirkkokahvit tarjolla kaikissa kirkoissa.*

SANA JA RUKOUS:

- To 12.9. klo 16 **Raamattupiiri** Hovinsaaren toimitilassa. Piiri kokoontuu torstaisin parittomina viikkoina.
- Ma 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. klo 18.30-20.30 **Healing Rooms –rukousklinikka** Karhulan srk-keskuksessa. Rukoilaan puolestasi. Piiri kokoontuu parillisina viikkoina.
- Ma 16.9. klo 18 **Rukouspiiri** Kotkan srk-keskuksen nuortentilassa. Kokoontuu maanantaisin parillisina viikkoina
- Ke 18.9. klo 13 **Raamattupiiri** Langinkosken kirkon neuvotteluhuoneessa. Kokoontuu keskiviikkoisin parillisina viikkoina.
- Ke 18.9. klo 17 **Raamattupiiri** Karhulan srk-keskuksessa. Kokoontuu keskiviikkoisin parillisina viikkoina
- La 21.9. klo 15 **Sanan ja rukouksen iltapäivä ja -ilta** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Vierailijoina pastori Petri Kauhanen Järvenpäästä ja esirukoulija Heljä Markkula Tuusulasta. Ohjelma:
- **Sanan ja rukouksen iltapäivä:** klo 15 Kutsu lapseuteen, klo 16 Kutsu palvelemaan. Kahvitauko klo 17.
- **Sanan ja rukouksen iltana:** klo 18 Rukous rakentaa yhteyden seurakunnassa. Laulua, musiikkia, opetusta, puheenvuoroja ja rukouspalvelu.
- Ma 23.9. klo 18 **Naisten raamattupiiri** Kotkan srk-keskuksessa, 2.krs. Kokoontuu maanantaisin parittomina viikkoina.
- Ti 24.9. klo 17.30 **Raamattupiiri** Kotkan srk-keskuksessa. Kokoontuu tiistaisin parittomina viikkoina.
- Su 20.10. klo 18 **Sanan ja rukouksen iltana** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Vierailijoina illassa

- kustannustoimittaja ja kääntäjä, teol.maist. Kai Takkula. Illan aiheena Suomalaisen raamatunkäännöksen vaiheita ja Sana elämään -kommentaariraamatun esittely. Laulu- ja musiikkiryhmä One-simus. Laulua, musiikkia, opetusta, puheenvuoroja ja rukouspalvelu. Iltakahvit.
- To 10.10., 24.10. ja 7.11. klo 14 **Rukoushetki** Kotkan kirkossa. Rukousta yhteisten asioiden ja jätettyjen esirukouspyyntöjen puolesta.
- To 31.10. ja 14.11. klo 18 **Sisälle sanaan –raamattuluento ja keskusteluryhmät** jatkuvat Aittakorven srk-talossa. Raamattuluennot pitää pastori Tero Hietanen. Iltapala ja keskusteluryhmät luennon jälkeen ilmoittautuneille. Luennolle voi osallistua ilmoittautumatta. Piiri kokoontuu joka toinen viikko.
- Su 17.11. klo 18 **Sanan ja rukouksen iltana** Langinkosken kirkon Toivonsalissa.

MUSIIKKI:

- Ti 17.9. klo 12 **Toivonlaulajien harjoitukset** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Kuoroon ovat tervetulleita myös uudet laulajat. Kuoroa johtaa kanttori Tarja Silvennoinen, p. 041 462 6203. Kuoro harjoittelee viikoittain.
- Ke 18.9. klo 17 **Lauluämpärikuoron harjoitukset** Kotkan srk-keskuksen salissa. Kaikille avoin Lauluämpäri-kuoro. Tervetuloa kaikki laulusta ja kuoroharrastuksesta kiinnostuneet! Kokoontuu viikoittain. Lisätiedot: kanttori Jenny Kallberg, p. 044 752 9507.
- To 19.9. klo 18 **Kirkkokuoron harjoitukset** Karhulan srk-keskuksessa, p. 044 752 9507. Kuoroon ovat tervetulleita myös uudet laulajat! Kuoroa johtaa Tarja Silvennoinen, p. 041 436 6043. Kuoro harjoittelee viikoittain.
- To 19.9. klo 17 **Ukulele-ryhmä** Kotkan srk-keskuksen salissa. Rentoa yhdessäoloa ukulelen soittoa treenaillen. Helppoja soitin- ja pieniä melodioita opetellen. Kokoontuu parillisin viikoin. Lisätiedot: kanttori Jenny Kallberg.
- To 19.9. **Kirkkomusiikin päivä Kotkassa**
- klo 9-11 **Kanttorit tavattavissa** Kotka Prismassa, kahvia ja musiikkitoiminnan esittelyä
- klo 12 **Urkuvarti ja urkujen esittely** Kotkan kirkossa
- klo 17 **Lauluyhte Seksti** Kotkan kaupungin kirjastossa
- klo 19 **Kirkkomusiikkikonsertti ja yhteislaulua** Kotkan kirkossa, kaikki ryhmät mukana.
- Ke 27.9., 9.10. ja 20.11. klo 18 **Rakkaimmat hengelliset laulut** Karhulan srk-keskuksessa.
- Pe 4.10. klo 12 **Organ Friday -konsertti** Kotkan kirkossa. **Jaana Jokimies ja musiikkiopiston urkujensoiton oppilaat.** Vapaa pääsy.

- Su 6.10. klo 16 **Karhulan Mieslaulun kahvikonsertti** Karhulan srk-keskuksessa. Vapaa pääsy. Ohjelma 10 €.
- Su 3.11. klo 18 **Club For Five; Hiljainen hetki -konsertti** Kotkan kirkossa.
- Pe 8.11. klo 12 **Organ Friday -konsertti** Kotkan kirkossa. **Matti Vaakanainen, urut.** Vapaa pääsy.
- Su 17.11. klo 14 **Kotka-Kymin Kirkkokuoron juhlaconsertti "110 lasissa"** Kymin kirkossa.
- 24.-29.11. **Kotkan Urkuvuikko** Kotkan kirkossa.

DIAKONIA:

- Ma 16.9., 14.10. ja 11.11. klo 13-14.30 **Supertoivokerho liikuntaesteisille** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Kerhoon on järjestetty invataksikuljetus, jonka hinta 3 €/kerhokerta. Lisätiedot: Anne Kuusisto, p. 041 462 6215.
- Ke 18.9. klo 12 **Vanhemman väen ruokailu** Aittakorven srk-talossa. Jatkuu viikoittain.
- Ke 18.9. klo 13 **Aittakorven keskiviikkokerho** Aittakorven srk-talossa. Jatkuu viikoittain.
- Ke 18.9. klo 12-13.30 **Hopeakerho** Hovinsaaren toimitilassa, Runebergink. 2. Lisätiedot Elisa Järvimäki, p. 041 540 3011. Jatkuu viikoittain.
- To 19.9. klo 11.30 **Eläkeikäisten torstaikerho** aloittaa syyskautensa Kotkan srk-keskuksessa. Kerho-ohjelmaan kuuluu lounas. Hinta 7 €. Ilm. pe 13.9. menn., p. 040 196 7505. Kerho kokoontuu viikoittain.
- Ma 23.9., 21.10. ja 11.11. klo 11.30 - 13 **Sunilan kerho** Sunilan srk-talolla. Sunilan kerho kokoontuu Sunilan srk-talolla (Valliniemenkatu 2), kerran kuussa maanantaisin klo 11.30-13. Kerho on tarkoitettu senioreille. Lisätiedot: Diakoni Maarit Kinnunen p. 044 752 9519.
- Ti 22.10. ja 4.12. klo 14-15.15 **Mielenterveyskerho** Karhulan srk-keskuksen alasalissa, Karhulantie 31.
- **Diakonian ruoanjako** parillisilla viikoilla (Huom! ei kolla 52)
- ma klo 9-10 Karhulassa (diakoniatuomisto, Karhulantie 33)
- to klo 9-10 Karhuvuoressa (diakoniatuomisto, Haltijantie 1).

LÄHETYS:

- Su 15.9., 20.10. ja 17.11. klo 14.30 **Siioninvirsiseurat** Karhulan srk-keskuksessa. Kahvit klo 14.30, seurat klo 15. Siioninvirsisiä ja vapaita puheenvuoroja. Kolehti Riikka Bernekingin raamatunkäännöstyölle Namibiassa.
- Ma 16.9. klo 9 **Kutomopiiri** Langinkosken kirkon alakerrassa. Jatkuu viikoittain.

- Ma 16.9. klo 14 **Metsolan lähetyspiiri** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Jatkuu viikoittain. Rukousta ja lähetyksen ajankohtaisia asioita ja tietysti kahvihetki.
- Ma 16.9. klo 17 **Kässäpiiri** Karhulan srk-keskuksessa. Jatkuu maanantaisin 2.12. asti. Yhdessä oloa neuleiden ja virkkausten parissa. Joskus leikataan maton kuteita, joskus askarrellaan ja aina juodaan kahvit.
- Ti 17.9. klo 17.30 **Salotien lähetyspiiri** Salotie 7:ssä. Lähetyksen kuulumisia ja rukousta lähetyksen puolesta. Klo 17.30 tarjolla iltateetä.
- Ke 18.9. ja 23.10. klo 11 alkaen **Lähetyslounas** nimikkolähetysten työn tukemiseksi Karhulan srk-keskuksessa.
- Ke 18.9. klo 12 **Lähetyspiiri** Kotkan srk-keskuksen piirien kokoontumistilassa, F-rappu. Kokoontuu viikoittain. Lähetyksen ajankohtaista asiaa ja rukousta seurakunnan nimikkolähetysten ja -kohteiden puolesta ja tietysti yhteinen kahvihetki.
- Ke 18.9. klo 17 **Silmukka, käden-taitoryhmä** Kotkan srk-keskuksessa, piirien kokoontumistilassa, F-rappu. Kokoontuu joka viikko iloisesti teetä juoden ja käsitöitä tehden, unohtamatta rukousta.
- Ti 24.9. klo 10 **Lähetyksen rukouspiiri** Aittakorven srk-talossa. Esirukousta lähetyksen ja lähettien puolesta. Kokoontuu joka toinen tiistai.
- Ti 24.9. klo 12 **Sukkapiiri** Haltijantien kerhohuoneessa. Kokoontuu joka toinen viikko käsitöitä tehden, kahvitellen ja rukoillen.
- Ke 25.9. klo 14.30 **Metsäkulman lähetyspiiri** Sunilan srk-talolla. Kokoontuu joka toinen keskiviikko, Raamatun lukua ja rukousta lähetystyön puolesta.

AIKUITYÖ:

- To 12.9. klo 10-12 **Neulekahvio** Karhulan srk-keskuksessa. Iloista neulomista/virkkaamista pääsääntöisesti diakoniatyön käyttöön. Ohjelmassa pieni jumppa ja tietysti juodaan kahvit. Kokoontuu joka toinen torstai.
- Ti 16.9. klo 10 **Tiistaitupa** Karhulan srk-keskuksessa. Asiaa, jumppa ja kahvit klo 10.30. Jatkuu viikoittain.
- To 19.9., 10.10. ja 7.11. klo 17 **Miesten saunailta** Höyterin leirikeskuksesta. Lähtö klo 16 Kotkan srk-keskukselta, Mariankatu 14. Ohjelmassa juttutuokioita, laulua, keskustelua ja saunomista. Ilm. edell. päivään menn. Päivi Ihat-sulle, p. 040 196 7505.

Liikunta -ryhmät:

- Ma 16.9. klo 14.30 **Naisten jumppa** Aittakorven srk-talossa.
- Ma 16.9. klo 15.15 **Jumppa (sekar ryhmä)** Aittakorven srk-talossa
- Ti 17.9. klo 18 **Naisten jumppa** Kotkan srk-keskuksen jumppasalissa, F-rappu.

- Ti 17.9. klo 19 **Lentopalloa** Kotkan srk-keskuksen jumppasalissa, F-rappu.
- Ke 18.9. klo 12.35 **Venytyksen -jumppa** Aittakorven srk-talossa.
Huom! Jumppaa naisten jumppissa hyvän asian puolesta. Vapaaehtoinen 2 € maksu Lähetystyön Toivoa naisille -keräyksen hyväksi. Liikunta-ryhmät jatkuvat viikoittain.
- To 12.9. klo 17 **Gospel-lattarit** Kotkan srk-keskuksen voimistelusalissa, F-rappu. Vetäjänä Leena Ronkainen. Hinta 4 €. Tuotto hyväntekeväisyyteen.
Ti 17.9. klo 17.30 alkaa **Alfa-kurssi** Kotkan srk-keskuksessa. Alfa on sarja tapaamisia, joissa tutkitaan kristinuskoa. Jokainen tapaaminen rakentuu yhden uskoon liittyvän kysymyksen ympärille, jonka tarkoituksena on herättää keskustelua. Keskusteluissa ei ole pakko sanoa mitään, mutta toisaalta ei ole myöskään mitään mitä ei saisi sanoa! Jokainen Alfa on oman näköisensä, mutta yleisesti niissä on kolme yhtäläisyyttä: ruokaa, alustus ja hyvää keskustelua. Olitpa sitten etsijä, epäilijä tai jotain jo löytänytkin, juuri sinä olet tervetullut!
Kurssilla on 10 kokoontumiskertaa sekä yksi lauantaipäivä. Viimeinen kokoontumiskerta ti 19.11.2019. Lisäksi järjestämme kurssin päätökseksi juhlaillallisen 26.11. klo 17.30. Kurssi on maksuton. Sopii myös sinulle, joka nyt aikuisena haluaisit käydä rippikoulun. Myös englannin- ja venäjänkieliset ryhmät. Ilm. viim. 13.9. Päivi Ihatulle, puh. 040 196 7505 tai paivi.ihatsu@evl.fi Voit tiedustella kurssista myös maarit.alhosaari@evl.fi tai puh. 050 526 2499.
- Ke 18.9. klo 11-13 **Olohuone** Karhulan srk-keskuksessa. Kaikille avoin Olohuone -kahvio kokoontuu viikoittain. Hartaus klo 11.
- To 26.9. ja 31.10. klo 17 **Naisten saunailta** Höyterin leirikeskuksessa. Mukavaa yhdessäoloa, sauna ja iltapala. Kyytitarpeesta voi ilmoittaa Päivi Ihatulle, p. 040 196 7505.
- **Nostalgia -leiri** 4.- 6.10. Höyterissä 1980-2000 -luvun Höyterikansalle.
Tämä on sinulle KUTSU HÖYTERIIN, joka olit silloin kauan, kauan sitten nuori ja nätti ja komea ... ja ennen kaikkea Höyterin "vakioasukas" 1980 - 2000 - luvulla ... tyttöleirillä, poikaleirillä, yhteisleirillä, nuortenleirillä, "saappaassa", kurssilla, ripareilla isona, isosena leireillä, jne. jne. ... ketään unohtamatta! Tervetuloa muistelemaan menneitä hyviä Höyteriäikoja, tapaamaan vanhoja tuttuja, "rähjäntymään" Höyterin maastossa, saunomaan Höyterin kuuluisassa saunassa, nauttimaan Höyterin maittavasta ateristiasta ja iltahjemassa yhdessä

... oi niitä aikoja, "hiippailemaan" ... no haloo, ei kai ...kuka jaksaa? Jöntsää, makkaraa, nuotiosavua lauluineen opetusta ja hiljenty-mistä unohtamatta!

Leirille voit osallistua joko pe klo 19 alkaen, jolloin leirin hinta on 35 € tai la klo 11 alkaen, jolloin leirin hinta on 25 €. Ilm. viim. 19.9. menn. osoitteeseen: www.kotka-kyminseurakunta.fi/8787-nostalgialeiri Iloittautumisen jälkeen saat vielä leirikirjeen kotiin, vähän ennen leiriä ja vielä oletthan reipas ... mukaan mahtuu "vain" 60 vanhaa vetureineen.

- To 31.10. klo 17 - 19.30 **#VALOA -tapahtuma** Karhulan Jokipuistossa. Ilon ja valon lisäksi ohjelmassa on live-musiikkia, uusien taitavuuksien telta ja makkarapaistoa, myös kasvisruokailijat on huomioitu. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa olemaan yhdessä valaistun pajutunnelin ääreen!
- Su 6.10. klo 10 **Ikäihmisten syntymäpäiväjuhla** Kotkan kirkossa. Messu klo 10 Kotkan kirkossa, minkä jälkeen syntymäpäiväkahvit kutsun saaneille ja ennakkoon ilmoittautuneille Kotkan srk-keskuksessa, Mariankatu 14. Juhlahahville ilmoittautumiset 27.9. mennessä, p. 040 196 7505 tai paivi.ihatsu@evl.fi
- Su 17.11. klo 10 **Ikäihmisten syntymäpäiväjuhla** Langinkosken kirkossa, Langinkoskentie 1. Messu klo 10 kirkossa, minkä jälkeen syntymäpäiväkahvit kutsun saaneille ja ennakkoon ilmoittautuneille Toivonsalissa, Langinkoskentie 1. Juhlahahville ilmoittautumiset 8.11. menn. p. 040 196 7505 tai paivi.ihatsu@evl.fi

NUORET:

- **Syksyn viikkotoiminta:**
 - Ma klo 17-20 **Nuorten kerho Strömsö** Aittakorven srk-talolla.
 - Ke klo 17-19 **Nuorten Varikko** Kotkan srk-keskuksen Nuortentila Arkussa. Nuorten avoin kahvila.
 - Ke klo 19-20 **Nuorten liikuntailta** Kotkan srk-keskuksen voimistelusalissa. Avoin liikunnallinen pelailuilta nuorille.
 - Ke klo 19-20 **Nuorten Varikko** Tiutisen työväentalolla. Nuorten avoin kahvila.
 - To klo 15-17.30 **Nuorten Varikko** boksilla, Karhulantie 31. Nuorten avoin kahvila.
 - To klo 17.30-20 **Nuortenilta** boksilla, Karhulantie 31.

Lisäksi:

- **Leffaillat** tiistaisin 1.10. ja 5.11. klo 18 alkaen Langinkosken kirkon kirkkotuvalla, Langinkoskentie 1.
- **Nuorten brunssi ja nuortenmessu** sunnuntaisin 29.9., 20.10. ja 24.11. klo 13-17 Langinkos-

ken kirkolla, Langinkoskentie 1.

TYTÖT JA POJAT:

Kerhot:

- Kotka-Kymin seurakunnan **1.-8.-luokkalaisten kerhot** käynnistyvät viikolla 39. Tiedot alkavista kerhoista löydät viikolla 37 osoitteesta: <https://www.kotka-kyminseurakunta.fi/7718-kerhot>

LAPSET JA PERHEET:

Kerhot:

- **Kerhotoiminta** on alkanut 12.8. Kerhopaikat ja -ajat löydät nettisivuilta: <https://www.kotka-kyminseurakunta.fi/5407-lapset-ja-perheet> Vapaita päiväkerhopaikkoja voi kysellä puhelimitse p. 044 725 9031.
- Tiistaisin klo 12.30-15 **Lapsiparkki** Sunilan srk-talolla, Valliniemenkatu 20, (3.9. alk.) Ota itsellesi hetki aikaa, hoida asioita tai vaikka lepää. Lapsiparkkiin voit tuoda 2-6 -vuotiaan lapsen lastenohjaajien hoitoon joko koko ajaksi tai osaksi aikaa. Toimintaamme kuuluu leikit, laulut, satuhetket ja välillä askartelua. Lapsille mukaan pienet eväät, sisätossut ja muut tarpeelliset asiat. Ilm. jokaiselle kerralle erikseen teksti-viestillä, p. 044 725 9232 ma klo 12 menn. Paikat täytetään ilm. järjestyksessä. Muistathan perua, mikäli ette tarvitset jo varattua paikkaa. Lapsiparkki on maksuton ja lapset ovat vakuutettuja hoidon ajan. Mukaan mahtuu max 15 lasta/kerta.
- Ke 25.9. klo 17-18.30 **Toiminnallinen kirkkoseikkailuilta perheille** Langinkosken kirkolla.
- La 28.9. klo 14 kaikille tänä vuonna 5 vuotta täyttävälle **5-v synttärät** Kotkan srk-keskuksessa. Tervetuloa kaikki 5-vuotiaat perheineen. Ohjelmassa muskari, tanssia, askartelua ja herkuttelua. Tilaisuuden kesto 2 tuntia.
- Ma 14.10. klo 9 ja klo 10 **Lasten urkusatu "Ruma ankanpoikanen"** lapsille Kotkan kirkon urkuparvella.
- Ti 15.10. klo 18 **Lasten urkusatu "Ruma ankanpoikanen"** lapsille Kotkan kirkon urkuparvella.
- Ke 16.10. klo 9 ja 10 **Lasten urkusatu "Ruma ankanpoikanen"** lapsille Kotkan kirkon urkuparvella.
- Ma 28.10. klo 9 ja 10 **Lasten urkusatu "Ruma ankanpoikanen"** lapsille Kymin kirkossa.
- Ke 30.10. klo 9 ja 10 **Lasten urkusatu "Ruma ankanpoikanen"** lapsille Kymin kirkossa.
- La 23.11. klo 14 **Kastepäivä** Langinkosken kirkossa. Kastepäivään voi tuoda kastettavaksi vauvan tai nuoren (alle 15-vuotiaan). Seurakunta tarjoaa tilaisuudessa täyte-kakkukahvit kastetuille ja heidän perheilleen. Lisätiedot ja ilmoit-

tautumiset 8.11. menn. Anne Läheniemelle, p. 044 752 9499 tai anne.laheniemi@evl.fi

MUUT:

- Ke 18.9. klo 17 **Meijän keittiö**, yhteisöllinen ruokailu, Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Laktoositonta kotiruokaa. Ruoan hinta 3 €/hlö, lapset alle 15 v. aikuisen seurassa ilmaiseksi. Jatkuu viikoittain.

Arkiruokailut:

- ma 16.9. klo 12-13 **Arkiruokailu** Kotkan srk-keskuksessa, Mariankatu 14
- ti 17.9. klo 12-13 **Arkiruokailu** Karhulan srk-keskuksessa, Karhulantie 33
- to 19.9. klo 12-13 **Arkiruokailu** Aittakorven srk-talossa, Luhtipolku 3. Arkiruokailu on kotiruokalounas, minkä hinta vähävaraisille ja työttömille on 1,50 €, muille ruokailijoille hinta on 5 €. Ruokailut jatkuvat viikoittain.

- La 21.9. klo 11-15 **Vapaaehtoistoiminnan Pestuumarkkinat** Kotkan srk-keskuksessa. Tule tutustumaan eri vapaaehtoistyön tehtäviin. Klo 14 näyttelijä Tuija Piepponen puhuu teemasta "Vuoroaikutus". Ohjelmaa tasatunnein. Mukana Kotka-Kymin seurakunta, Kotkan kaupunki, alueen eri järjestöt.
- Ti 15.10. klo 16.30 **Yhteiskunnallinen vaikuttaminen - tilaisuus maahanmuuttajille** Karhulan srk-keskuksessa. Etnon järjestämä tilaisuus.
- Syksyn **Yhessä -messut** Langinkosken kirkolla:
 - su 15.9. klo 17 **Yhessä-messu**. Mukana mm. Paljain jaloin & co -bändi. Teemana "Lähimmäinen".
 - su 15.12. klo 17 **Yhessä-messu**. Mukana mm. Paljain jaloin & co -bändi. Teemana "Tehkää tie Kuninkaalle".
- Syksyn **Yhessä -illat** Langinkosken kirkon Toivonsalissa:
 - pe 11.10. klo 18 **Yhessä-ilta**. Mukana mm. Paljain jaloin & co -bändi. Teemana "Kuitenkin Sinuun turvaudun".
 - pe 8.11. klo 18 **Yhessä-ilta**. Mukana mm. Saviastiat -lauluyhtye. Teemana "Kotka rukoilee" -kristittyjen yhteinen rukousilta. *Yhessä-iltoihin ja -messuihin olet juuri sinä tervetullut!* Luvassa hyvää musiikkia, hyvää Sanaa ja hyvää seuraa. Tervetuloa!
- Ti 5.11. klo 18 **Päiheteisiin kuoleiden muistohetki** Kotkan kirkossa. Muistohetki on kaikille avoin.

Nuorisotyöhön lisää liikettä

Willarilla ja Wautolla nuorten luo

Kotkan kaikki nuoret eivät hengaile nuorisotaloilla tai ostoskeskuksissa. Liikkuva nuorisotyö tavoittaa heidät nyt laajemmin polkupyörillä ja autolla.

Kotkan nuorisotoimi aloitti Kotka-Kymin seurakunnan kanssa toukokuussa 2019 ensimmäisenä Suomessa pyöräilyn nuorten luo. Polkupyörät saatiin lahjoituksena Aseman lapset ry:n kautta.

– **Kyseessä on uusi**, nopeampi ja laajemmalle vievä tapa tavoittaa nuoria. Toimintatapojen pitää muuttua ajan myötä, kaupungin nuorisotyön koordinaattori **Tuula Tissari** toteaa.

Polkupyörien lisäksi Kotkassa on vierailut ja vierailee ensi vuonnakin kolmena iltana Aseman lapset ry:n Wauto-matkailuauto. Walkers-toimintamallin mukaisesti mennään silläkin sinne, missä nuoret ovat. Auton käyttöä liikkuvana nuorisotilana perustelee sekin, etteivät kaikki nuoret oleskele Kotkan keskustassa.

– Wautossa on se mainio juttu, että nuoret mahtuvat sisällekkin keskustelemaan, Tissari sanoo.

Nuorten tapaamispaikat vaihtuvat koko ajan. Nyt ei ole kysymys mistään juhlintapaikoista vaan esimerkiksi skeittipaikoista, rannoista ja koulujen pihoista. Kaikkialle ei pääse autolla, eikä niihin kannata ajan puutteen takia kävellä. Nuorisotyössä periaatteena on mennä

nuorten luo, eikä odottaa nuorten tulevan pelkästään nuorisotaloihin.

– Jokainen uusi paikka mahdollistaa eri nuorten ja hieman erilaista kohtaamista kuin nuorisotiloissa. Emmehän me tiedetä, missä eri nuoret viettävät aikaansa, Tissari pohtii.

Keväällä nuoret pystyivät tilaamaankin Wauton eri puolille Kotkaan päästäkseen puhumaan rauhassa nuorisotyöntekijöiden kanssa. Nuorisotiloissa tällainen ei aina ole helppoa.

Nuorisotyö on monimutkainen kokonaisuus. Joku nuorista voi kohdata netissä Nettisaappaan keskustelijoita ja keskustelu jatkuu sitten kulmilla Willari-porukan kanssa. Kohtaamisissa tärkeintä on tarjota nuorelle välitön, rento ja luottamuksellinen hetki aikuisen kanssa.

Nuorille tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia kohdata aikuisia ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneet heistä ja heidän mahdollisista ongelmistaankin. Aikuiset vapaaehtoiset ja nuorisotyöntekijät tarjoavat nuorille aikaansa ja läsnäoloon.

Monilla nuorilla suurin ongelma on se, ettei kukaan kuuntele heitä. Ainahan ei puhuta vain ongelmista vaan myös kaikesta, mikä nuorten elämässä on kohdallaan.

– On hienoa, että eri toimijoilla on erilaisia toimintamalleja nuorten kohtaamiselle kuten seurakunnan Nettisaapas. Muutama vuosi sitten olimme mukana valtakunnallisessa Verkon



Kaupungin ja seurakunnan nuorisotyö liikkuu pyörillä nopeammin kuin ennen. Keväällä olivat pyörille nousemassa Kotkan nuorisotoimen liikkuva nuorisohajaaja Mikko Kiri ja Kotka-Kymin seurakunnan nuorisotyön ohjaaja Jonna Anttila sekä ranskalainen tutkija Etch Kalala-Mabuluki, joka oli viikon ajan Kotkassa tutkimassa nuorisotyötä ja erityisesti Ohjaamon toimintaa.

Netari -verkkonuorisotilatoiminnassa, Tissari kertoo.

Uusia toimintatapoja kokeillaan. Niistä toimivat jäävät pysyviksi. Nuorisotyötä kehitetään nyt seudullisella kolmen vuoden rahoituksella.

– Työssämme on tärkeätä monipuolisuus. Näin tavoitetaan mahdollisimman monia nuoria, Tissari muistuttaa.

Seurakunta on mukana sekä Willari- että Wauto-päivystyksissä.

Osviitta >

20. vuosikerta

Julkaisija:

Kotka-Kymin seurakunta

Päätoimittaja:

Emilia Pulkki
emilia.pulkki@evl.fi

Toimitus:

Ulla-Maija Sievinen
Reija Leinonen

Kustantaja:

Bookwell Oy, Porvoo

Ilmoitusmyynti:

Arja Hasu-Vartiainen
p. 040 562 2156
arja.hasu@pp.inet.fi

Painopaikka:

Bookwell Oy, Porvoo

Jakelu: Jakelusuora Oy, Kotka.

Jakelumistutukset
p. 05 226 6300

Seuraava Osviitta

jaetaan koteihin
27.11.2019.

ISSN-L 2323-1688

ISSN 2323-1688 (Painettu)

Kotka-Kymin seurakunta

Kirkkoherranvirasto (Kotkansaari)

Avoimna arkisin klo 9–15

Kotkan seurakuntakeskus

Mariankatu 14 E, 48100 Kotka

p. 040 138 6930

Kirkkoherranvirasto (Karhula)

Avoimna arkisin klo 9–15

Karhulan seurakuntakeskus

Karhulantie 33, 48600 Kotka

p. 040 196 7533

Sähköposti: kirkkoherran-
virasto.kotka-kymi@evl.fi

Tämän lehden valmistuksessa on noudatettu kansainvälisiä ISO laatu-, ympäristö- ja SFS kierrätysjärjestelmien standardeja.

Seurakuntalehti Osviitta on luettavissa (pdf) seurakuntien internetsivuilla osoitteessa www.kotka-kymminseurakunta.fi