

OSVIITTA



”Pappila avoinna lapsille ja nuorille”

Entinen maakuntatalo on nyt kasvatuksen talo, johon kokoontuvat lapset,
nuoret ja perheet – sitten kun kokoontua taas saa.

sivu 6

**YHTEISVASTUULLA
APUA IKÄIHMISILLE**

sivu 3

**KUTSUMUS YLLÄPITÄÄ
DIAKONIN INNOSTUSTA**

sivu 5



KOTKA-KYMIN
SEURAKUNTA



PYHTÄÄN SEURAKUNTA
PYTTIS FÖRSAMLING



Muistatko vielä lapsuuden talvet? Lunta oli paljon ja pakkasen punasi posket. Ulos oli päästävä pulkkamäkeen, hiihtämään, luis-telemaan tai laskettelemaan. Lapsuuden talvet alkoivat aikaisin ja olivat runsaslumisia. Tilastojen valossa tämä ei täysin pidä paikkansa, mutta minkä muistoille mahtaa.

Hetken tänä talvena jo näytti siltä, että näinköhän me saamme enää oikeita talvia tänne etelään. Olisiko tämä talvi viime talven kaltainen, vesisateinen ja kuralätäköinen? Mutta saimmehan me tänne lunta. Huomaan itse, miten paljon iloa ja valoa lumi oikeastaan tuo. Tottakai ison pihan lumityöt välillä tuntuvat raskailta ja huono ajokeli laittaa miettimään.

Vuosi sitten talvella talviharrastukset olivat totaalisesti tauolla. Ei ollut lunta taikka juurikaan pakkasta. Mutta luontoon silti pääsi.

Olen nyt tässä vuoden aikana miettinyt paljon omaa luontosuhdetani. Koronavuosi on tuonut itselleni luonnon vieläkin lähemmäksi kuin aiemmin. On ollut aikaa samoilla ja olla luonnossa aivan eri tavalla kuin aiemmin.

Oma luontosuhteeni on kasvanut jo lapsesta asti vahvana. Kasvoin talossa, josta takapihalta avautui metsä; oikea seikkailupaikka lapsena. Mummolassa luontoa pääsi tutkimaan maatilan kautta. Mökkiranta toi vesistöt lähelle. Partioharrastus ja perheen kanssa tehdyt retket toivat lisäulottuvuutta luontosuhteeseen.

Luontosuhde on pieniä asioita. Se on pienten asioiden tutkimista, kuuntelemista, näkemistä, tuntemista. Oletko sinä milloin viimeksi käynyt metsässä? Tai puistossa? Oletko pysähtynyt katselemaan ja ihastelemaan luontoa?

Luonto, kuten elämäkin, on Jumalan laina ihmiselle. Jumalan luoma ja ylläpitämä luonto on pyhä ja sitä tulee kunnioittaa. Itse pysähdyn psalmin 104 äärelle, missä puhutaan Jumalan luomasta maasta. Vaeltaessani viime kesänä Pohjois-Norjan vuorilla, mietin tämän psalmin sanoja. Vuoret kohosivat ja vedet virtasivat puroina.

Psalmi 104 5-13

”Sinä perustit maan lujasti paikoilleen, horjumatta se pysyy ajasta aikaan. Alkumeri peitti maan kokonaan, ja vedet lepäsivät vuorten yllä, mutta sinä käskit vesiä, ja ne pakenivat, ne virtasivat kiireesti, kun äänesi jylisi. Ja vuoret kohosivat, laaksot vaipuivat kukin kohdalleen, niin kuin säädit. Sinä asetit rajat, joita vedet eivät ylitä, eivätkä ne enää palaa peittämään maata. Vuorten rinteille sinä puhkaisit lähteet, vedet juoksevat puroina ja virtaavat laaksoissa. Ne juottavat kaikki maan eläimet, villiaasikin saa sammuttaa janonsa. Niiden äärellä asuvat taivaan linnut ja visertävät lehvisä vesien partailla. Sinä juotat vuoret korkeuksien vesillä, ja maa kantaa sinun töitteesi hedelmää.”

Luontosuhde ja -yhteys on tärkeä monessakin mielessä. Ei ole satumaa, että hautausmailla kasvaa usein isoja puita, sillä luonnon läheisyys auttaa meitä käsittelemään tunteita. Jo pelkkä takapihalla kävely tai meren tähyily riittää vaalimaan tärkeää luontoyhteyttä. Luontosuhteesta on kuitenkin pidettävä huolta, eikä sitä saa unohtaa.

Olisiko sinulla joku päivä aikaa lähteä ulos ja miettiä omaa luontosuhdetta? Meillä Kotkassa, jos missä, on siihen myös kaupungissa todella hyvä mahdollisuus. Meillä on ihanat puistoalueet ja meri, joiden läheisyydessä on ilo asua ja kasvaa.

Emilia Pulkki
Päätoimittaja

Ekopaaston teemana puhdas vesi

Valtakunnallista Ekopaasto-kampanjaa on toteutettu vuodesta 2012. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kampanjassa innostetaan suomalaisia liittymään pääsiäispaastoon tavalla, joka osaltaan auttaa myös hillitsemään ilmastonmuutosta. Vuosien aikana kampanjassa on painotettu erilaisia ympäristöteemoja kristillisestä näkökulmasta sekä luterilaisista paastoperinnettä.

Kristilliseen paastoon kuuluu perinteisesti ruuista, etukoi-keuksista tai nautinnoista kieltäytyminen sekä elämän tahdin hidastaminen. Myös lihansyönnistä luopuminen paaston ajaksi on vanha paastoamisen tapa. Ekopaasto-kampanjassa voi paastota myös esimerkiksi energiaa kuluttavien teknisten



laitteiden, kulkuneuvojen tai ympäristöä kuormittavan ruuan käytöstä. Ekopaastoaja voi valita itselleen sopivan kohteen.

Ekopaastoa vietetään 17.2.–3.4.2021.

Teemana on puhdas vesi.

Lue lisää ekopaastosta osoitteessa www.ekopaasto.fi



Osviitta ja Virtaus yhdistyivät yhdeksi lehdeksi

Kotka-Kymin seurakunnan seurakuntalehti Osviitta sekä Kotka-Kymin seurakunnan ja Pyhtään seurakunnan yhteinen tiedotelehti Virtaus yhdistyivät yhdeksi seurakuntalehti Osviitaksi.

Uusi seurakuntalehti Osviitta ilmestyy kuusi kertaa vuoden 2021 aikana. Lehti ilmestyy kaupunkilehti Ankkurin välissä jaettavana liitteenä.

Lehden päätoimittajana toimii Kotka-Kymin seurakunnan viestintäpäällikkö **Emilia Pulkki**.

- Uudistuksella haluamme selkeyttää printtilehtiämme sekä vahvistaa journalistista otetta aiempaan verrattuna, toteaa Pulkki.

Kotkan ja Kymin kirkot auki hiljentymistä ja sielunhoitoa varten



Kotka-Kymin seurakunta tarjoaa mahdollisuuden hiljentymiseen kirkossa. Kotkan ja Kymin kirkot ovat avoinna hiljentymistä ja sielunhoitoa varten 28.2. asti keskiviikkoisin klo 14-15 ja sunnuntaisin klo 16-17. Kirkkoissa on paikalla seurakunnan työntekijöitä, joiden kanssa voi keskustella tai rukoilla. Kirkkoon voi tulla myös hiljentymään.

Kirkossa noudatamme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjeita. Nuhaa, yskää, kurkkukipua tai muita koronaviruksen oireita potevien on parasta jäädä kotiin. Kirkkoissa tulee käyttää myös kasvomaskia tai visiiriä.

TEKIJÄT

22. vuosikerta

Julkaisija:

Kotka-Kymin seurakunta
Pyhtään seurakunta

Päätoimittaja:

Emilia Pulkki
emilia.pulkki@evl.fi

Toimitussihteeri:

Heidi Nevalainen
heidi.nevalainen@evl.fi

Jakelu:

Kaupunkilehti Ankkuri/
SSM Itä-Suomi Oy
Jakelumuistutukset, p. 05 226 6300

Kotka-Kymin seurakunta

kirkkoherranvirasto.kotka-kymi@evl.fi

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

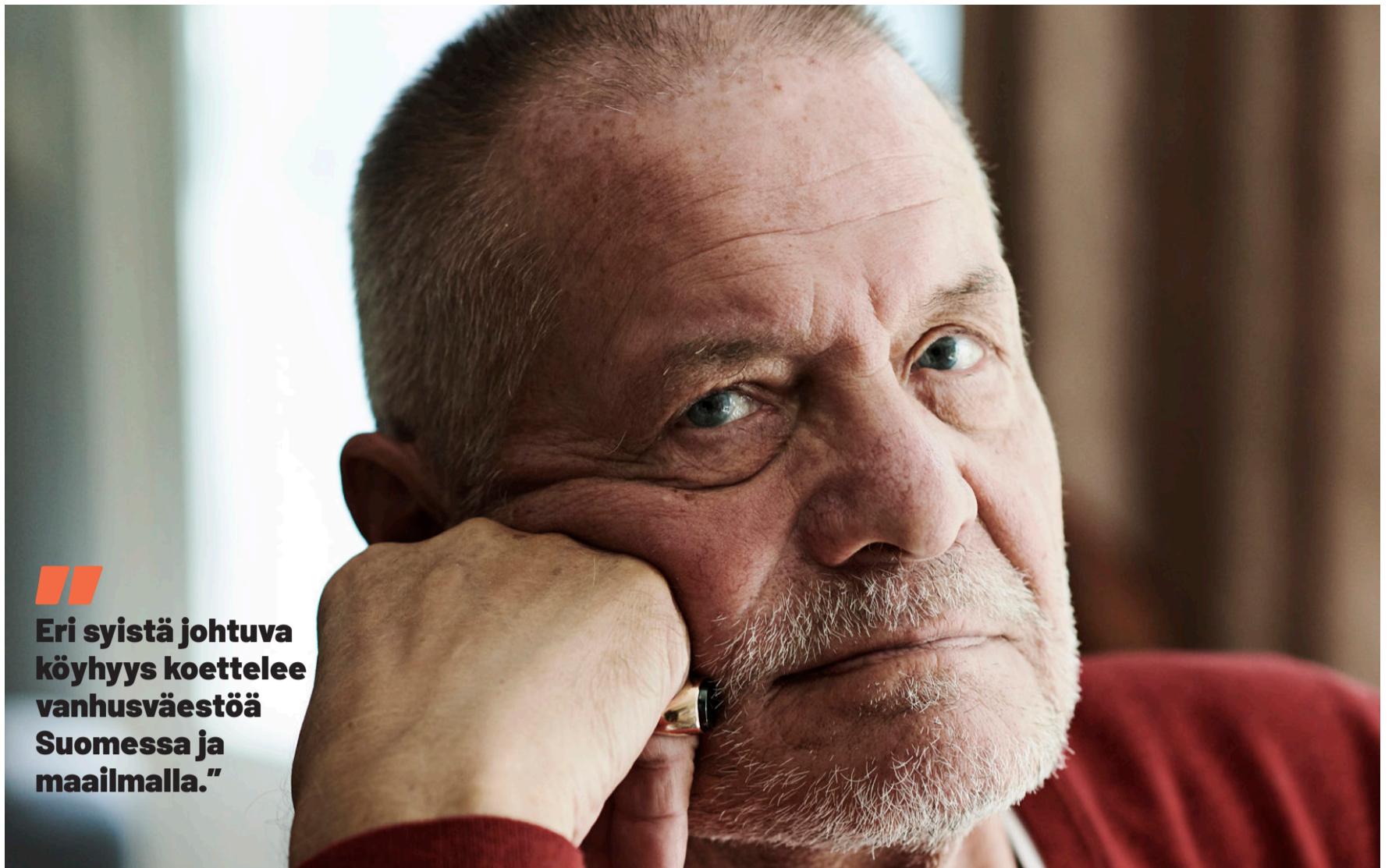
Pyhtään seurakunta

Kirkkoherranvirasto

Motellikuja 4, 2.krs, 49220 Siltakylä
Avoimna ma ja ti klo 9-15 sekä to
klo 11-17
p. 044 743 1040
pyhtaa.kirkkoherranvirasto@evl.fi



**Sanat, jotka Herra on puhunut,
ovat henki ja elämä.**
Joh. 6:63



Eri syistä johtuva köyhyys koettelee vanhusväestöä Suomessa ja maailmalla.”

Kunkin seurakunnan Yhteisvastuun keräystuotosta 20 prosenttia jää käytettäväksi ikäihmisten ahdingon helpottamiseen oman seurakunnan alueella.

Yhteisvastuukeräys pureutuu ikäihmisten ahdinkoon

Teksti Kirkkopalvelut ja Emilia Pulkki, Kuva Amanda Aho

Eri syistä johtuva köyhyys koettelee vanhusväestöä Suomessa ja maailmalla. Vuoden 2021 Yhteisvastuukeräyksen tuotolla autetaan taloudellisissa vaikeuksissa olevia ikäihmisiä niin Suomessa kuin kehittyvien maiden kriisialueilla. Keräys alkaa 7.2.2021.

– Elämässä tulee eteen sairauksia, työttömyyttä ja yllättäviä elämänkäänteitä. Sairauskierre apteekkilaskuineen saattaa suistaa velkakierteeseen. Työelämäikaan otettuja lainoja onkin vaikea hoitaa, jos työura katkeaa ennen aikaisesti, toteaa Yhteisvastuukeräyksen esimiespiispa **Matti Repo**.

Vähävaraiset vanhukset ovat usein tilanteessa, jossa vaikeudet kasaantuvat. Köyhyys aiheuttaa helposti terveydellisiä ongelmia, sosiaalista eristäytymistä, yksinäisyyttä ja digisyrjäytymistä.

Eläkeiän köyhyyden merkittäviä tekijöitä voivat olla työelämän ulkopuolelle jääminen, kotiäitiys, työkyvyttömyys, pitkäaikaistyöttömyys, pienipalkkaisuus – tai näiden kaikkien yhdistelmä. Listalle kuuluvat myös kallis asuminen, peritty huono-osaisuus, mielenterveyden ongelmat sekä monet yllättävät tekijät.

Suomessa vanhusten köyhyys näyttäytyy eri tavoin eri puolilla maata. Myös puutumiskeinot ilmiöön ovat monimuotoisia. 40 prosenttia eläkeläisistämme saa eläkettä alle 1 250 euroa kuukaudessa. Karua on, että suurin yksittäinen seurakuntien ruoka-avun asiakasryhmä on vähävaraiset vanhukset.

Apua ikäihmisille seurakunnan diakoniatyön kautta

Kunkin seurakunnan keräystuotosta 20 prosenttia jää käytettäväksi ikäihmisten ahdingon helpottamiseen oman seurakunnan alueella.

Vuonna 2019 seurakuntien diakonia-vastaanotoilla tavattiin yli 150 000 yli 70-vuotiasta, mikä muodostaa kuitenkin vain reippaan kymmenesosan kaikista kohtaamisista. Diakoniatyöntekijöiden kokemus onkin, että ikääntyneet turvautuvat apuun vasta siinä vaiheessa, kun tilanne on mennyt jo todella huonoksi. Juuri eläkkeelle jääneet voivat tukea edelleen lapsiaan ja lapsenlapsiaan oman toimeentulon kustannuksella.

Yhteisvastuukeräyksen toisena valtakunnallisena tuotonsaajana toimiva Kirkon diakoniarahasto kohdentaa 10 prosentin osuutensa keräystuotosta ikäihmisten taloudelliseen auttamiseen ja elämänlaadun kohentamiseen. Diakoniarahaston avustukset haetaan paikallisseurakuntien diakoniatyön kautta, jossa hakijoiden avuntarve tunnetaan ja jokainen avuntarvitsija kohdataan.

– Tarve on suuri. Viime vuosina meille saapuneista avustushakemuksista yli 60-vuotiailta tulleita on ollut joka neljäs ja määrä on kasvussa. Ikääntyneiden avustushakemusten merkittävimiksi syiksi nousevat pienet tulot ja sairaudet, kertoo avustusvalmistelija **Anita Salonen** Kirkon diakoniarahastosta.

Digitaitojen valmennusta iäkkäille

Keräyksen toinen maanlaajuinen tuotonsaaja on Seurakuntaopiston kokoama kansanopistoverkosto, joka tulee toteuttamaan yhteisvastuunvarjoilla ikäihmisille maksuttomia taloudenhallinnan koulutuksia sekä digitaitojen valmennusta vuodesta 2022 alkaen. Kurseilla saa perusvalmiudet esim. pankki-, Kela- ja muuhun virastoasioimiseen tietokoneen välityksellä.

– Helposti ne vanhukset, joilla on huono taloudellinen asema, jäävät digitalisaation ulkopuolelle. Silloin he ovat ulkopuolella koko yhteiskunnasta, toteaa ikätoveriensa kaikenlaisen syrjäytymisen puolesta huolta kantava arkkiatri Risto Pelkonen.

Kaukana tarve on vieläkin suurempi kuin meillä

Yhteisvastuukeräys näkee tärkeäksi tukea avun tarpeessa olevia niin Suomessa kuin maailmalla. Tuotosta yli puolet, 60 prosenttia, ohjataan kehittyviin maihin Kirkon Ulkomaanavun katastrofirahaston kautta.

– Kun Yhteisvastuukeräys perustettiin 50-luvun vaihteessa, se auttoi sodan tuhoista ja katovuosisista kärsineitä suomalaisia. Kun hyvinvointi Suomessa vahvistui ja tietoisuutemme maailman hädästä samaan aikaan kasvoi, on vuodesta 1963 alkaen tuettu myös kansainvälistä diakoniana, toteaa keräysjohtaja **Tapio Pajunen** Kirkkopalveluista.

Maailman katastrofialueilla Yhteisvastuukeräyksen 2021 tuotolla tuetaan arvokkaasti vanhuuden mahdollistamista

auttamalla katastrofien, konfliktien ja luonnonmullistusten aiheuttamissa hätätilanteissa hauraimpia yhteisöjä, vanhuksia ja perheitä. Kansainvälisen diakonian esimerkkikohdemaana on Uganda, mutta apua ohjataan kulloisenkin tarpeen mukaan yli kymmeneen maahan. Osa yhteisvastuunvarjoista käytetään äkillisten katastrofien kriisiapuun, esimerkkinä taannoisen Beirutin sataman räjähdysten uhreille ohjattu välitön apu. Valtaosa yhteisvastuunvarjoista käytetään pitkävaikutteiseen kehitysyhteistyöhön kunkin maan paikallisten toimijoiden kumppanuudessa.

Vuoden 2021 Yhteisvastuukeräys alkaa 7.2.2021. Keräyksen suojelijana toimii tasavallan presidentti ja vuoden 2021 keräyksen esimiehenä Tampereen hiippakunnan piispa Matti Repo.

Hyvä ja ihmisarvoinen vanhuus kuuluu kaikille

Veikko Mähösen, 78, vaimo kuoli kahdeksan vuotta sitten, yksinäisyys tuli tutuksi. Välillä piti heittää reppu selkään ja lähteä vaikkapa tarjoussinappia ostamaan, jottei vain möllöttäisi yksin kotona. Siinä kului pari tuntia mukavasti.

Puolileikillä tuli sitten toiselle leskimiehelle heitettyä, että ”on sulla iso asunto yksin asua, ota minut vuokralle”. Tämä tarttui ajatukseen, vuokrasta ja kuluista sovittiin, ja nyt on jo neljä vuotta jaettu arki toinen toista tukien ja autellen. Molemmilla on perussairauksia, mutta yhdessä pärjätään ja seuraakin on. – Tyttäret ovat onnellisia isän puolesta, kun on seuraa ja tuki ja turva.



“
On oltava sekä rohkea,
että nöyrä.”

Pelkonen puhuu vahvasti sen puolesta, että kotona voisi asua niin pitkään kuin se suinkin on mahdollista.

Yhteisvastuu 2021 Suomessa: Vanhusten suuri osuus ruoka-avun asiakkaista on traagista

Risto Pelkosen mielestä hyvään elämään – missä iässä tahansa – kuuluu rohkeus tehdä se, mikä on mahdollista, ja malttia tyytyä siihen, mille ei voi mitään.

Teksti Kirkkopalvelut ja Emilia Pulkki, Kuva Mikko Käkelä

Heti alkajaisiksi **Risto Pelkonen**, 89, kyseenalaistaa koko ikäihmis- tai vanhuskäsitteen:

– Ikään kuin vanhat ihmiset olisivat jotain muuta kuin nuoret. Kaikki me olemme yhtä. Ikääntyminen on rikkautta, mutta se voi koetella voimia. Mitä kauemmin elää, sitä enemmän ehtii sairastaa.

Pelkosen mielestä hyvään elämään – missä iässä tahansa – kuuluu rohkeus tehdä se, mikä on mahdollista ja malttia tyytyä siihen, mille ei voi mitään.

– On oltava sekä rohkea että nöyrä.

Koti on vanhan ihmisen paikka

Pelkonen puhuu vahvasti sen puolesta, että kotona voisi asua niin pitkään kuin se suinkin on mahdollista.

– Kotona kullakin paras, sanoo sananlasku. Siellä pärjää huonokuntoisenakin, kun saa tarpeelliset palvelut. Esteettömyys on tärkeää kodissa ja arjen ympäristössä. Syrjäytyminen pilaa terveyden ja elämän ilon.

Ikäihmisillä tulee olla mahdollisuus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon, Pelkonen painottaa. Esteettömyydestä huolehtiminen on yhteiskunnan asia. Siinä

vanhusneuvostoilla on tärkeä rooli.

– Kun tulee pitkäaikaishoidon aika, senkin on oltava kodinomainen.

Vanhukset eivät kuulu ruokajonoihin

Vanhusten suuri osuus ruoka-avun tarvitsejista on Pelkosen mielestä traagista.

– Turvautuminen leipäjonoon on nöyryyttävä kokemus kenelle tahansa. Ei sinne kukaan mene tuttaviaan tapaamaan. Puute ja nälkä ajavat. Tilastot kertovat, että moni vanha ihminen elää köyhyydessä. Kun köyhyys ja yksinäisyys kulkevat rinnakkain, kaukana ovat elämän merkitys ja toivo.

Siitä on kysymys tämän vuoden Yhteisvastuukeräyksessäkin.

Olkoon esimerkkinä sairauksien hoitoon tarvittavat lääkkeet. Ne voivat viedä kenen tahansa talouden miinukselle.

– Totta. Paras tapa vaikuttaa lääkkeiden hintaan on omavastuusuuden pienentäminen. Korkea omavastuu vie monelta vanhukselta viimeisetkin rovat.

Pelkosen mielestä ikäihmisen ahdasta elämää voidaan parantaa yhteiskunnan tukitoimilla. Ensin on kuitenkin löydettävä

sairaanhoidtoa, sosiaaliturvaa ja huolenpitoa tarvitsevat iäkkäät.

– Selkeästi nimetyllä toimijalla on oltava kokonaisvastuu oman kunnan tai kaupungin iäkkään väestön hyvinvoinnista ja palvelujärjestelmän toimivuudesta. Jokaisella on oikeus riittävään hoitoon ja huolenpitoon, Pelkonen peräänkuuluttaa ja jatkaa: – Monin paikoin asiat ovat jo hyvin hallinnassa.

Sinut itsensä kanssa, osana joukkoa

Pelkosesta hyvä elämä on sitä, että tulee toimeen itsensä kanssa, että kuuluu joukkoon ja että voi tehdä hyvää toiselle.

– Ihminen elää toisen ihmisen kautta. Tahaton yksinäisyys ei ole kenellekään hyväksi. Nuorten ja vanhojen vuorovaikutuksensa on hyvän elämän perusta.

– Kun nuoret lähtevät kotikonnuiltaan kaupunkikeskuksiin opiskelemaan ja etsimään omaa elämää, vanhukset jäävät kotiseudulleen. Yksin.

– Vapaaehtoistyön, vanhusneuvostojen ja seurakuntien merkitys on hyvin suuri yksinäisyyden torjumiseksi. Kysymys on tässäkin yhteisvastuusta.

MIKÄ YHTEISVASTUU?

Vuodesta 1950 toiminut Yhteisvastuu on yksi Suomen suurimmista vuosittain järjestettävistä kansalaiskeräyksistä. Keräyksellä autetaan hädänalaisia syntyperään, uskontoon tai poliittiseen vakaumukseen katsomatta Suomessa ja kehittyvissä maissa.

60 % keräyksen tuotosta ohjataan Kirkon Ulkomaanavun välityksellä katastrofiapuun. 20 % keräystuotosta jakautuu kotimaisille erityiskohteille: puolet Kirkon diakoniarahastolle heikoimmassa asemassa olevien ikäihmisen auttamiseen yhdessä paikallisseurakuntien kanssa, toinen puolikas Seurakuntaopiston kokoamalle kansanopistoverkostolle, joka toteuttaa maksuttomia digitaitojen koulutuksia vähävaraisille ikäihmisille vuodesta 2022 lähtien.

20 % keräystuotosta ohjataan paikallisseurakunnan kautta paikallisiin ikäihmisiä tukeviin toimiin tai diakonia-avustuksiin. Keräyksen suojelijana toimii tasavallan presidentti ja vuoden 2021 keräyksen esimiehenä piispa Matti Repo.



Vahvuutta on myös se, että ryhtyy toimenpiteisiin saadakseen ongelmansa ratkaistua ja parannettua omaa tilannettaan. Joskus siihen tarvitaan muiden apua.

Diakoni Anne Koskinen viihtyy Pyhtäällä, mutta lomillaan hän vetäytyy synnyinseutunsa Kainuun soille poimimaan lakkoja.

Kutsumus ylläpitää innostusta

Pyhtään seurakunnan diakoni Anne Koskinen korostaa, että avun hakeminen tarpeeseen ei ole heikkoutta.

Teksti ja kuva Ville Vanhala

Pyhtään seurakunnan diakoni **Anne Koskinen** katsoo suoraan silmiin.

Hän on työssään oppinut, että ilmeistä ja myös kehon liikkeistä pystyy tulkitsemaan paljon ihmisen mielentilasta ja elämäntilanteesta.

Kun katsoo Koskista silmiin, näkee innostuksen.

Koskinen sanoo olevansa diakonina kutsumusammattissaan.

– Haluan olla ihmisten vierellä kulkija silloin, kun ihminen tarvitsee tukea, hän toteaa.

Viime kuukausina ihmisten kohtaamiset ovat kuitenkin myös diakonin työssä vaihtuneet koronavirustilanteen ja siihen liittyvien rajoitusten ja suositusten vuoksi valtaosin puheluihin ja sähköpostiviesteihin.

– Kotikäyntejä tehdään harkiten turvallisuus- ja hygieniaohteita noudattaen, Koskinen kertoo.

– Diakoniatoimiston päivystysaika, jolloin työntekijä on toimistolla tavattavissa ei tällä hetkellä ole käytössä, vaan tapaamiseen on etukäteen sovittava aika työntekijän kanssa.

Kuuntelija ja auttaja

Anne Koskinen muutti Kainuun Hyrynsalmelta Kotkaan reilut parikymmentä vuotta sitten. Ennen Pyhtään seurakunnan diakonin pestiä hän työskenteli nykyisen Kotka-Kymin seurakunnan erityisnuorisotyöntekijänä neljän ja puolen vuoden ajan.

Diakonina Koskinen on kuuntelija ja auttaja, joka tarvittaessa ohjaa asiakkaansa asiantuntija-avun piiriin.

– Vaikeuksilla on tapana kasaantua. Työttömyys voi johtaa taloudellisiin on-

gelmiin, joista taas saattaa seurata esimerkiksi perheenjäsenten välisiä ristiriitoja. Toisinaan tilanteisiin liittyy myös päihteet, Koskinen kertoo.

Vaitiolovelvollisena Koskinen esimerkiksi avustaa asiakkaitaan eri yhteiskunnan etuuksiin liittyvien hakemusten laatimisessa. Myös seurakunta jakaa taloudelliseen ahdinkoon joutuneille pieniä avustuksia.

– Meillä ei ole ruoan jakelua, mutta tilanteesta riippuen voimme antaa maksusitoumuksia kauppaan silloin, kun asiakkaalla ei riitä rahaa edes päivittäiseen ateriaan. Taloudellinen apu voi olla muuta kuin ruokaan suunnattua avustusta.

Epävarmuudesta levollisuuteen

Anne Koskinen mielestä meidän suomalaiset on kasvatettu siten, että pitäisi pärjätä ja olla vahvoja tilanteessa kuin tilanteessa: heikkoutta ei tulisi näyttää eikä apua ainaakaan pyytää.

– Mielestäni vahvuutta on myös se, että ryhtyy toimenpiteisiin saadakseen ongelmansa ratkaistua ja parannettua omaa tilannettaan. Joskus siihen tarvitaan muiden apua.

Diakonina Koskinen on nähnyt, miten se vaikuttaa ihmiseen, kun hänen epätoivoiseltaakin vaikuttava tilanteensa on ratkaistavissa tai ainakin helpottumassa.

– Epävarmuutta seuraa levollisuus toisinaan jo silloin, kun on saanut puhumalla purettua asioita jollekin, joka kuuntelee.

Koronapandemiasta aiheutuvien rajoitusten on todettu lisänneen ihmisten yksinäisyyttä, mutta Koskinen mukaan yksinäisyys ja yksin oleminen mielletään ihmisestä riippuen hyvin eri tavalla.

– Joku voi tuntea yksinäisyyttä, vaikka hänellä on muita ympärillään ja toisaalta miltei yksin elävä ei välttämättä tunne olevansa yksinäinen.

Varsinkin ikääntyneemmille ihmisille koronarajoitukset ja -suositukset ovat aiheuttaneet sosiaalisten suhteiden vähenemistä ja Koskinen kertoo, että isovanhemmat ikävöivät etenkin lapsenlapsiaan.

– Ehdimme syksyllä pitää muutamia, eläkeläisille suunnattuja hopeakerhoja. Kerholaisten puheista ilmeni, että he ovat huolissaan oman terveytensä lisäksi myös koronan vaikutuksesta läheisiinsä. Lisäksi ilmeni huolta siitä, miten koronatilanne vaikuttaa Suomen talouteen ja ylipäätään elämään ja pärjäämiseen Suomessa.

Takaisin saman pöydän ääreen

Korona keskeytti keväällä myös Pyhtään seurakunnan yhteisölliset ruokailut.

– Enimmillään ruokailuun osallistuu 50 ihmistä ja meidän vapaaehtoisemme tekivät tapahtumaan eteen loistavaa työtä. Toivottavasti yhteisöllistä ruokailua päästään jatkamaan mahdollisimman pian.

Koronapandemian myötä Pyhtään seurakunnan diakonin asiakasmäärä ei vielä keväällä kasvanut, mutta pandemian kiihdyttyä uudelleen syksyllä asiakkaiden määrä on lisääntynyt.

– Korona tulee todennäköisesti näkymään meillä viiveellä. Kun esimerkiksi pandemian vuoksi työttömiksi jääneet eivät enää kuulu ansiosidonnaisen työttömyysturvan piiriin, niin elämisestä pelkillä Kansaneläkelaitoksen etuuksilla tulee entistä haastavampaa.

DIAKONIA AUTTAA MYÖS KORONA-AIKANA

Korona-aika on tuonut lomautuksia, työttömyyttä ja taloudellista ahdinkoa monille. Kotka-Kymin seurakunnan diakoniatyössä on varauduttu auttamaan erityisesti heitä, joiden taloutta korona on kiristänyt. Voit tuki olla yhteydessä myös muunlaisissa talousvaikeuksissa.

Kotkassa diakoniaan saa parhaiten yhteyden ajanvarausnumerosta, 044 752 9525, arkisin klo 11-12, tai sähköpostilla kotkakymin diakonia@evl.fi. Facebookissa olemme nimellä Kotka-Kymin seurakunnan diakoniatyö.

Pyhtään seurakunnan diakoni Anne Koskinen tavoitat numerosta 044 743 1105 tai sähköpostilla anne.koskinen@evl.fi.

Ruuanjako toimii Kotkassa normaalisti. Voit hakea ruoka-apukassin parillisilla viikoilla maanantaisin klo 9-10 Karhulan diakoniatyön toimistosta, Karhulantie 33, tai torstaisin klo 9-10 Karhuvuoresta, Haltijantie 1:n kerhuhuoneelta.

Kun koronatilanne sallii, jatketaan yhteisiä ruokailuja. Seuraa tilannetta kotisivuiltamme, Ankkuri-lehden kirkollisista ilmoituksista tai Facebook-sivuiltamme.



”
Todella hieno talo annettiin lasten ja nuorten käyttöön. Se tuntuu isolta arvostuksen eleeltä.”

Jenni Tainio (edessä), Johanna Nyman ja Taneli Mäkinen toivovat, että koronatilanne helpottaisi ja kasvatuksen talo täyttyisi ihmisistä. Avajaiset ja tuparitkin ovat vielä pitämättä.

Pappila avoinna lapsille ja nuorille

Entinen maakuntatalo on nyt kasvatuksen talo, johon kokoontuvat lapset, nuoret ja perheet – sitten kun kokoontua taas saa. Nuoret ovat olleet mukana suunnittelemassa uuden talon toimintaa.

Teksti ja kuvat Heidi Nevalainen

Helilän vanha pappila, entinen maakuntatalo on nyt kasvatuksen talo. Kotka-Kymin seurakunnan varhaiskasvatuksen ja kasvatuksen työstä iso osa siirtyi pappilaan tammikuussa. Talo on siis jatkossa tarkoitettu vauvoille, lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen.

– Käytännössä täällä on työntekijöiden toimistot ja erilaisia toimintatiloja. Toiminta alkaa helmikuun alusta, jos koronarajoitukset antavat myöten, kertoo kasvatuksen työalavastaava **Johanna Nyman**.

Kasvatuksen talossa pidetään mm. koulukäisille kerhoja ja nuorille viikkotoimintaa sekä aiemmin Helilän seurakuntatalossa kokoontuneita vauva- ja perhekerhoja.

Yhteisistä tiloista yhteistyötä

Uusi tila saattaa tuoda tullessaan myös uutta toimintaa, kun nuorisotyötä ja lapsi- ja perhetyötä tekevät asettuvat saman katon alle.

– Kun kohdataan päivittäin ja ollaan saman kahvipöydän ääressä, voi huomata, että ”ai te teette tuollaista”. Yhteistyötä toivottavasti tulee lisää, pohtii varhaiskasvatuksen ohjaaja **Jenni Tainio**.

Erityisesti perheiden kanssa tehtävä työ on sellaista, missä yhteistyö olisi luontevaa. Perheissä kun voi olla monen ikäisiä lapsia.

– Uskon, että tässä kevään aikana kirkastuu, missä kaikessa voidaan tehdä yhteistyötä, sanoo Johanna Nyman.

Paikka ruokaväljän ajaksi

Nuorten toimintaa uudessa talossa ovat suunnitelleet nuoret itse. Mukana pohdinnoissa ollut **Taneli Mäkinen** kertoo, että ideointiin pääsi mukaan jo varhain. Aluksi tutkailtiin pohjapiirrosta, mutta nuoret pääsivät myös tutustumaan tiloihin etukäteen.

– Monet on sanoneet, että kiva kun kysytään meidänkin mielipidettä. Se tuntuu siltä, että tämä on oikeasti meille nuorille tarkoitettu tila, Mäkinen kiittelee.

Nuoret toivoivat pappilaan muun muassa perinteisiä leffailtoja, mutta yksi uudenvuoden toivekin tuli: että pitkien ruokavälituntien tai hyppytuntien ajaksi olisi joku paikka, johon voisi mennä lämmittelemään ja syödä vaikka omat eväät tai hörpätä kupin kahvia.

– Nuorille ei hirveästi ole paikkoja, joihin voisi mennä ilman, että siitä tarvitsee maksaa, pohtii Mäkinen.

Nikkarityylinen 1800-luvun pappila

Helilän pappila on rakennettu vuonna 1879 Kymin seurakunnan kirkkoherran virka-asunnoksi. Nykyinen talo on tietävästi kolmas samalla paikalla sijainnut pappila. Edelliset pappilat olivat vuosilta

1747 ja 1801, mutta 1870-luvulla alettiin suunnitella uutta pappilaa. Silloinen kirkkoherra Gräsbeck nimittäin piti edellistä rakennusta kylmänä. Kun tarkastustoimikuntakin totesi uuden talon rakentamisen välttämättömäksi, päätti kirkkokokous rakentamisen aloittamisesta.

Kotka-Kymin seurakunnan arkistolähteissä kerrotaan, että pappila rakennettiin pykmestari B. Nymannin johdolla. Sen sanotaan edustavan nikkarityyliä koristeellisine puuleikkauksineen ja kuisteineen. Kaunista puutyötä on myös sisätiloissa. Alun perin talossa oli 12 huonetta, iso puutarha ja laajat laidun- ja viljelysmaat.

Pappila vuokrattiin Kymin kunnalle 70-luvulla ja sittemmin Kotkan kaupungille. Se toimi ainakin kaupungin rakennusvalvontavirastona. Kaupungin aikana tiloihin lisättiin kevyitä väliseiniä, jotta talo soveltui paremmin toimistokäyttöön. Sittemmin pappilaa korjattiin entisöiden lähelle alkuperäistä. Kymenlaakson Liitto muutti vuokralle taloon vuonna 1994, ja moni tunti rakennuksen maakuntatalona.

Arvostusta lapsille ja nuorille

Syksyn ja talven aikana talolla on tehty pientä remonttia ja muutostöitä. Muutama väliseinä purettiin pois, että nuorille saatiin sopivankokoinen pelitila ja koululaisille kerhotila. Lisäksi tehtiin kaksi uutta keittiötilaa. Historiakin saa näkyä: upea, koristeellisesti kaakeloitu tulisija tuo edel-

leen saliin tunnelmaa ja vanhat hirsiparrut koristavat yläkerran tiloja.

Arkistoista kaivettiin esille myös talon vanhoja sisustussuunnitelmia ja muita dokumentteja. Niiden kehystämisestä ja esiin nostamisesta on jo puhuttu. Vanhan talon arvo on hyvin tiedossa.

– Todella hieno talo annettiin lasten ja nuorten käyttöön. Se tuntuu isolta arvostuksen eleeltä, kiittää Johanna Nyman.



Vanha pappila rakennettiin 1879. Sen jälkeen se on ollut mm. rakennusvalvonnan virastona ja maakuntatalona. Tammikuussa talo sai uusiksi asukkaikseen seurakunnan työntekijöitä.



Työni rikkaus ja myös haastavuus nousee juuri tästä: työn varsin monipuolisesta ja laaja-alaisesta luonteesta.

Kappalainen Tero Hietanen sanoo, että virallisesta nimikkeestä huolimatta häntä voi kutsua ihan vain papiksi – mutta mieluiten kuitenkin Teroksi.

Mitä eroa on pastorilla ja kappalaisella?

Yksi on pastori, toinen kappalainen ja kolmas rovasti. Mitä pappien erilaiset nimikkeet tarkoittavat? Entä mitä kaikkea papin työpäivään kuuluu?

Teksti Heidi Nevalainen, kuva Emilia Pulkki

Kotka-Kymin seurakunnan kappalaisen Tero Hietanen, mitä 'kappalainen' tarkoittaa?

– Kappalainen-sana viittaa kappeliin. Joskus kun seurakunnassa on ollut pääkirkko ja sivukirkkoja tai kappeleita, kappalainen on ollut tällaisesta kappelista ja siellä kokoontuvasta seurakunnasta vastaava pappi. Nyt kappalaisen virat ovat seurakunnan ns. pysyviä virkoja, joiden perustamisesta ja lakkauttamisesta päättää viime kädessä tuomiokapituli.

Mitä eroa on seurakuntapastorilla ja kappalaisella?

– Seurakuntapastorin viran perustamisesta tai lakkauttamisesta seurakunta voi päättää itse. Käytännössä nykyään kappalaiset ja seurakuntapastorit ainakin meillä tekevät ihan samoja töitä.

Onko ok sanoa sinua sanoa papiksi, vaikka oletkin kappalainen?

– On, erittäin ok. Sana ”kappalainen” on sellaista virallista puhetta, joka kuuluu virallisiin yhteyksiin. Pappi tai pastori ovat enemmän jokapäiväiseen kanssakäymiseen sopivia. Mutta ennen kaikkea minua saa sanoa Teroksi!

Myös rovasti on pappi. Rovasti on arvonimi, jonka piispa voi myöntää kirkollisessa työssä ansioituneelle papille. Arvonimen saajan tulee yleensä olla 50 vuotta täyttänyt. Rovastin puolisoa saatetaan epävirallisesti kutsua ruustinnaksi tai ruustiksi.

Papiksi tullaan pappisvihkimyksessä

Pappisliitto kertoo, että papiksi haluan tulee opiskella teologiasta vähintään maisterin tutkinto. Teologian maisterista ei kuitenkaan automaattisesti tule pappia, vaan hän tarvitsee vielä pappisvihkimyksen. Sen taas voi saada vain henkilö, jolla on työnantajalta saatu kutsu. Esimerkiksi seurakunta voi siis antaa kutsun henkilölle, joka pappisvihkimyksen jälkeen alkaa toimia seurakunnan pappina.

Kirkkojärjestyksessä annetaan ohjeita papiksi vihittävistä henkilöistä. Sen mukaan papiksi vihittävän on muun muassa oltava ”jumalapelkäävä ja kristillisestä elämästään tunnettu konfirmoitu kirkon jäsen” sekä ”muutoinkin pappisvirkaan soveltuva”.

Papin pisimmät työpäivät ovatkin arkena

Kaikki meistä varmasti tietää, että papin töihin kuuluu jumalanpalvelukset ja kirkolliset toimitukset eli esimerkiksi kasteet, avioliittoon vihkimiset ja haetaan siunaamiset.

Mitä kaikkea muuta papin työpäivään voi kuulua, Tero Hietanen?

– Papin työpäivät ovat hyvin monenkirjavia, samoin kuin työajat. Ne vaihtelevat kovasti. Usein pidemmät työpäivät osuvat arkipäiviin, vaikka moni ehkä ajattelee, ettei pappi muuten juuri töitä tee kuin sunnuntaina. Usein tilaisuuksia on myös viikolla ja iltaisin, siksi arkityöpäivät ovat niitä pidempiä.

– On paljon erilaisia kokouksia ja valmistelupalavereja. Kasteisiin ja hautajaisiin liittyvien ihmisten tapaamista. Erilaisten puheiden ja muiden sisältöjen valmistelua. Vierailuja hoivakodeissa. Rippikoulutyötä, joka on toki usein kausiluonteista. Joskus se täyttää kalenterin kokonaan, toisinaan on vain taustalla.

– Nyt korona-aikaan ollaan opeteltu myös uudenlaisia työtapoja. Mukaan tullut puheiden ja tilaisuuksien kuvaamista, Teamsissa ja eri viestimillä tapahtuvaa etätyötä.

Monella papilla on myös erityisenä vastuualueenaan jokin seurakunnan työala, kuten rippikoulutyö tai diakonia. Tero Hietanen on aikuistyön työalavastaava eli hän toimii tämän työalan esimiehenä.

Miten oma vastuualue käytännössä näkyy työssäsi?

– Se tuo työhöni jonkin verran ihan henkilöstöjohtamista ja seurakunnan yleiseen johtamiseen osallistumista. Lisäksi koitan tukea työlläni alaisiani, jotka toimivat mm. lähetys- ja julistustyön, maahanmuuttajatyön ja oppilaitustyön parissa. Ja jonkin verran itsekin olen nähin liittyvää toimintaa toteuttamassa, en vain johtamassa.

– Työni rikkaus ja myös haastavuus nousee juuri tästä: työn varsin monipuolisesta ja laaja-alaisesta luonteesta. Kokonaisuuden hallinta on usein haastavaa, mutta toisaalta työ on rikasta ja vaihtelevaa.



Jumalanpalvelukset porrastetaan Kotkan kaikissa kirkoissa

Kotka-Kymin seurakunnassa alkaa puolitoistavuotinen kokeilu, jossa jumalanpalvelukset seurakunnan kolmessa eri kirkossa porrastetaan. Jumalanpalvelusten porrastus oli tarkoitus aloittaa jo tammikuussa, mutta kokeilu aloitetaan, kun koronarajoitukset sallivat kokoontumisen kirkkoihin.

– Messut alkavat pääsääntöisesti Langinkosken kirkossa klo 10, Kotkan kirkossa klo 12 ja Kymin kirkossa klo 14. Juhlapyhien aikaan, tai kun pyhäpäiviä on useampia peräkkäin, voidaan messuja tarpeen mukaan keskittää. Kesäaikaan jumalanpalveluksia pidetään myös kaupungin puistoissa, kertoo jumalanpalveluselämästä vastaava pappi **Juha Ropponen**.

Porrastaminen toiveena seurakuntalaisilta

Keväästä 2020 lähtien seurakunnassa on valmisteltu uutta jumalanpalveluksen kokeilua. Kokeilu perustuu kesän 2019 Kotka-Kymin seurakunnan jumalanpalveluselämän kyselyn johtopäätöksiin. Messujen porrastamisen taustalla on kirkkovaltuustolle vuonna 2019 jätetty aloite koskien messujen järjestämistä Kotka-Kymin seurakunnassa.

– Kokeilu on noin 1,5-vuotinen, jonka aikana kertyy riittävä määrä kokemusta tehdyistä muutoksista seurakunnan jumalanpalveluselämässä. Kokeilun painopisteitä ovat jumalanpalvelusaikojen porrastaminen, vastuuttaminen ja teemoittaminen, toteaa Ropponen. Porrastamisella teemallisuutta messuihin

Jumalanpalvelusten porrastamisella vahvistetaan myös messujen teemallisuutta. Teemat nousevat kirkkovuodesta ja seurakuntalaisten elämästä. Tarkoituksena on vahvistaa työalojen ja jumalanpalveluselämän yhteyttä. Työalan messut, kuten nuorten messu, voi toimia kyseisen kirkon jumalanpalveluksena. Teemallisuutta vahvistetaan myös jumalanpalvelusten toteuttamisella eri yhteistyökumppaneiden kanssa.



Minä luotan sinun armoosi, saan iloita sinun avustasi. Ps. 13:6



Seurakunnan perustehtävä on auttaa ja tukea vaikeuksien keskellä, niin käytännöllisissä asioissa kuin henkisessä selviämisesäkin.

Kirkko tukee vaikeissa tilanteissa

Teksti Emilia Pulkki

Elämän huolien ja murheiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Seurakunnan perustehtävä on auttaa ja tukea vaikeuksien keskellä, niin käytännöllisissä asioissa kuin henkisessä selviämisesäkin. Seurakunnan työntekijän kanssa voit keskustella kaikista mahdollisista asioista. Seurakunnan työntekijät ovat vaitiolovelvollisia, joten voit keskustella heidän kanssaan vaikeistakin asioista.

Hyvinvointi on tasapainoa

Ihmisessä mieli, keho ja elämäntilanne kietoutuvat toisiinsa. Jos keho voi huonosti, ei mielikään voi hyvin, ja päinvastoin. Vaikeassa elämäntilanteessa kuormittuvat sekä keho että mieli. Hyvinvointi on hyvän elämäntavan sivutuote. Henkistä hyvinvointia voi edistää jokapäiväisillä valinnoilla, joista vähitellen kasvaa hyvä tapa elää. Riittävä uni ja lepo on kaiken perusta. Säännöllinen liikunta ja ulkona luonnossa kulkeminen tukevat jaksamista. Sopiva määrä monipuolista ruokaa hoitaa kehoa.

Kodin siistiksi ja kauniiksi laittaminen virkistää mieltä. Hyvä harrastus voi auttaa uppoutumaan johonkin myönteiseen. Kun keksii jotain, millä voi nähdä vaivaa yhteisen hyvän eteen, huomaa itsekin voivansa paremmin.

Itseensä kannattaa suhtautua armollisesti. Liikaa kiireisyyttä voi vähentää, ja rennosti ottamista voi harjoitella. Rukous, mietiskely tai saunominen auttaa keskittymään olennaiseen.

Mikä auttaisi nyt?

Aina ei jaksa yksin. Silloin voi soittaa tai käydä tapaamassa ystävää. Luotettavalle ihmiselle voi kertoa ajatuksista ja tunteista. Voit myös soittaa tai chatata Kirkon keskusteluapuun, tai ottaa yhteyttä oman seurakunnan pappiin tai diakoniin.

Hyvä ensiapu huolien keskellä on se, että istuu alas ja hengittää syvään ja rauhallisesti. Jumala näkee minut tässä ja nyt. Hänelle minäkin olen tärkeä. Hänen kässissään olen joka tapauksessa. Jumalan huolenpitoon voi luottaa.

Joskus tuntuu siltä, että kaikki menee pieleen. Mutta pian toivo nousee. Älä jää yksin, sillä yksinäisyydessä näköalat kapeenevat.

Kirkko tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua myös puhelimesta ja verkossa. Nämä valtakunnalliset palvelut ovat käytössä kaikkialta Suomesta. Myös Kirkon perheneuvonnan palvelut ovat maksuttomia. Sinnekin voit hakeutua asiakkaaksi.

KIRKON KESKUSTELUAPU

1. PALVELEVA PUHELIN

0400 221 180
Avoinna joka ilta klo 18-24.
(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)

2. PALVEVA NETTI

www.kirkonkeskusteluapua.fi
Kirjoita milloin vain, vastaamme muutaman päivän kuluessa.

3. PALVELEVA CHAT

www.kirkonkeskusteluapua.fi
Avoinna ma-pe klo 12-20.

4. PALVELEVA KIRJE

Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille. Lähetä kirjeesi osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.
Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

Uskosi laatua ei kysellä, eikä sitä, oletko kirkon jäsen.

Mitä sielunhoito on?

Sielunhoito tutuimmillaan on auttavaa keskustelua. Oman seurakunnan papin tai diakonin kanssa voi sopia tapaamisen, jossa voi jutella siitä, mikä painaa mieltä. Keskustelut ovat luottamuksellisia, eikä niitä taltioida mihinkään.

Se auttaa, kun saa purkaa toiselle ihmiselle omaa elämäänsä avoimesti. Kertoessa voi löytää uusia näkökulmia, ja tekee hyvää, kun toinen kuuntelee. Eikä tarvitse pelätä, että jutut lähtisivät kulkemaan.

Sielunhoito on kirkon työtä

Kirkon työntekijän työnä on ymmärtää epäselvää ja horjuvaa elämäntilannetta. Aika usein elämä on koukeroista ja omat valinnat vähemmän esimerkillisiä. Niistä puhuminen auttaa lähtemään uudelta pohjalta parempaan suuntaan.

Seurakunnissa on monia sielunhoidon ammattilaisia. Perheneuvoja, oppilaitospappeja, pappeja ja diakoneja. Niiden lisäksi läheltä voi löytyä muitakin luotettavia ihmisiä. Pääasia on, että vaikeuksien keskellä ei jää yksin. Apua on tarjolla omassa seurakunnassa.



PikkuHelpillä apua lapsiperheiden arkeen

Kotka-Kymin seurakunnassa on käynnistynyt uusi toimintamuoto PikkuHelppi. PikkuHelppin tarkoituksena on tarjota pienten lasten vanhemmille apua arkeen.

– Toiminta käynnistyi syksyllä 2020 perheiden avun tarpeesta. PikkuHelppiä kehitettiin ensin kerhoissamme käyville perheille. Nyt vuoden alusta toiminta on avointa kaikille lapsiperheille, kertoo lastenhojaaja **Sari Mannersuo**.

PikkuHelppi toimii ulkona eli lastenhojaajat ulkoilevat lasten kanssa yhdessä sovitussa paikassa esimerkiksi kotipihassa tai lähileikkikentällä. PikkuHelppissä voidaan myös ulkoilla yhdessä perheen vanhemman tai vanhempien kanssa, mikäli aikuiselle juttuseuralle on tarvetta.

Helppiaika on maksimissaan kaksi tuntia ja toiminta on maksutonta. Toiminta perustuu lasten kanssa ulkoiluun, joten talvella pakkasraja toiminnalle on -15 astetta. Lisäksi PikkuHelppi peruuntuu, jos kotona on flunssaa tai koronaa tai lastenhojaaja on sairaana.

PikkuHelppi on tarkoitettu kaikille perheille. Voit vinkata siitä ystävällesikin, joka ei ole aiemmin osallistunut seurakunnan toimintaan. PikkuHelppistä voit varata myös tutun lastenhojaajan vaikka seuraksi ja juttelukaaveriksi vaunulenkille tai leikkipuistoon. Vapaita ohjaajia ja aikoja voi kysyä puhelimitse.

– Vaikka meillä on tukiverkko tässä lähellä, niin ne kerrat, kun lapset on ollut parkissa tai helpissä, on ollut tarpeen. Harvoin pääsee päiväsaikaan itse rauhassa asioille ja parkki on tämän mahdollistanut. Ja myös vaan se yksin oleminen on minulle harvinaista herkkua ja se hengähdysvetki on kyllä ollut arvokas. On ihana kuunnella lapsia, kun he tulee kotiin iloisena ja höpöttelee vielä seuraavanakin päivänä kaikesta kivasta, mitä ”kerhossa” tehtiin. Pidän tärkeänä sitä, että lapsilla on turvallisia aikuisia ympärillä, joihin sekä lapset että aikuiset voi luottaa, monessakin mielessä, kertoo PikkuHelppi palvelua käyttävä äiti.

PikkuHelppi Kotka-Kymin seurakunnassa

Tiedustelut/ajanvaraukset: p. 040 196 7528
PikkuHelppi-puhelimeen voit soittaa tai lähettää viestin, jos haluat varata ajan. Puhelimeen pyritään vastaamaan arkipäivisin klo 9-15.
Jos puheluisi ei heti vastata, niin numeroosi soitetaan lähimpäivinä.



Liikuta meitä!

Pyhtään seurakunnan työntekijät jalkautuvat kanssasi lenkille.

Sisätiloissa tapaaminen on nyt riskialtista. Ulkona kohtaaminen on moninkertaisesti turvallisempaa. Pyhtään seurakunnan työntekijät lähtevät mielellään kävelyllä kanssasi!

Ota rohkeasti yhteyttä, niin sovitaan kävelyaika tai jutellaan puhelimesta!

Laura Honkala	lastenhojaaja	044 743 3419
Marjo Kaijansinkko	kanttori	044 743 1050
Anne Koskinen	diakoni	044 743 1105
Marjo Kujala	kirkkoherra	044 743 1025
Pirjo Långvik	lastenhojaaja	044 743 3416
Elsa Sihvola	seurakuntapastori	044 743 1927
Minna Vuokila	nuorisotyönohjaaja	044 743 1925



– Olen työskennellyt 30 vuoden ajan lääkärinä ja käteltyt aina potilaani. Tässäkin asiassa tapahtui äkkiä muutos, Petri Pekkola miettii.

Yksinäisyyttä ja pelkoa tuntemattoman edessä

Työterveyslääkäri Petri Pekkola näkee koronan tuomat ongelmat omassa työssään.

Teksti ja kuvat Ulla-Maija Sievinen

Yksinäisyyttä, ahdistusta jopa sairauslomaksi asti, pelkoa tuntemattoman ääressä, liian pitkiä päiviä etätyössä...

Nykyisin osa-aikaeläkkeellä oleva kotkalainen työterveyslääkäri **Petri Pekkola** on seurannut arkisessa työssään koronan monenlaisia vaikutuksia ihmisiin.

Etätyö on tuonut mukanaan vahvoja yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunteita. – Osa työntekijöistä toimii mielellään etätyössä. Jotkut taas ovat niin kyllästyneitä siihen, että haluavat mieluummin mennä melkein tyhjälle työpaikalleen.

Tauot unohtuvat, kokouksia on ikävä Etätyössä tekijä ei aina muista taukojen merkitystä. Työpaikalla yhteiset kahvitauot irrottavat ihmisen hetkeksi työstä ja ovat samalla ihmisille tärkeää vuorovaikutusta.

– Työpäivät voivat myös venyä etätyössä liian pitkiksi. Illalla katsellaan vielä sähköposteja ja työntekijä kokee, että hänen on oltava aina tavoitettavissa.

Perinteisiä kokouksiakin on alettu kaivata, vaikka monet eivät niistä aikanaan

tykänneetkään. Nyt monet haluavat nähdä toiset ihmiset ihan ”luonnossa” ja keskustella aidosti ilman välissä olevaa tekniikkaa.

Myös monien työtehtävät ovat muuttuneet. Itse on tehtävä asioita, jotka ennen ovat kuuluneet muille.

– Lääkäreistäkin on tullut siivoojia, sillä pinnat on puhdistettava potilaskäynnin jälkeen. Hoitajat tietysti auttavat meitä. – Pitkän päälle tästä kaikesta voi seurata uupumusta, Petri Pekkola sanoo.

Itsekuria ja kiitosta

Etätyön onnistumisen yksi ehto on se, että ihmisellä riittää tarvittavaa itsekuria työn tekoon kotioiloissa.

– Siinä vaaditaan samaa itseohjautuvuutta kuin vaikkapa opiskelussa. Esimies voi tukea työntekijöitä esimerkiksi soittamalla ja kysymällä kuulumisia.

Tai kiittämällä jaksamisesta ja joustavuudesta.

– Oma työnantajani Mehiläinen on toiminut näin.

Joissakin tapauksissa etätyön tekijä voi olla todella tiukoilla.

Ajatellaan vaikkapa perheenäitiä, jolla on lapset kotona hoidettavina ja pitää töiden lisäksi huolehtia heistä ja kodin töistä.

Yksinäisyydestä on tullut arkea

Yksinäisyys, läheisten kaipuu ja pelot ovat monien ihmisten arkea, pahimmillaan usein hoivakotien ja kehitysvammlaitosten asukkaiden piirissä.

– Heitä koskevat rajoitukset eivät aina ole inhimillisiä, varsinkin kun ne ovat kestäneet jo lähes vuoden ajan. Osa rajoituksista on ylireagoitua, sillä viruksia ja bakteereja on aina ollut, Petri Pekkola miettii.

Tulevaisuus mietityttää.

– Jos korona-aika pitkittyy ja rajoituksia tiukennetaan, voi seurauksena olla ihmisten kapina. Voi olla, että maskeja ei enää haluta käyttää eikä turvavälejä pitää.

Apuu tulee antaa – ja uskaltaa pyytää

Jaana Kääriäinen korostaa, että nyt tarvitaan uskoa, toivoa ja rakkautta.

Nyt jos koskaan tarvitaan toisista ihmistä välittämistä.

– Meidän on nyt suojeltava toinen toisiamme ja katsottava armollisesti niin muita ihmisiä kuin itseämme, sanoo kotkalainen sairaanhoitaja ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti **Jaana Kääriäinen**.

– Välittäminen voi olla sitä, että kysymme, mitä sinulle kuuluu, voinko auttaa. Ja hymyillä voi, vaikka maski olisikin kasvoilla, sillä hymyillä voi niin silmillä kuin äänelläkin.

Jaana korostaa, että nyt tarvitaan uskoa, toivoa ja rakkautta.

– Me menemme tästä läpi, ja nyt rajoitusten keskellä tarvitaan yhteishenkeä, jotta päästään takaisin normaaliin.

Henkistä etäisyyttä ei tarvita

Tärkeää on paitsi auttaa, myös osata ja uskaltaa pyytää apua.

– Niin ettei kukaan jäisi yksin. Fyysinen etäisyys on pidettävä, mutta ei henkistä etäisyyttä. Ihmisellä on psyykinen ominaisuus, resilienssi, joka auttaa häntä selviytymään ja palautumaan. Joillakin ihmisillä tämä kyky on vahvempi kuin muilla.

Myös taloudelliset vaikeudet kasaavat nyt monille raskasta taakkaa.

– Tässäkin on tärkeää hakea apua. Ei pidä hävetä tai syyttää itseään, Jaana Kääriäinen sanoo.



Jaana Kääriäinen kohtaa ihmisiä vastaanotollaan Karhulassa.

Laskiainen valmistaa paastoon, joka alkaa tuhkakeskiviikkona



Laskiaista vietetään paastonajan alkaessa. Laskiaisen juhlapäiviä ovat laskiaissunnuntai ja sen jälkeen vietettävä laskiaistiistai.

Laskiaissunnuntaina luettavat raamatun tekstit kertovat siitä, miten Jeesus alkaa kulkea kohti Jerusalemiä, missä hänet vangitaan ja tuomitaan kuolemaan.

Laskiaistiistaina monessa kulttuurissa vietetään karnevaalia. Suomessa laskiaistiistain perinteisiä ruokia ovat hernekeitto ja laskiaispullat. Ennen paaston aloittamista on tapana syödä tavallista tuhdemmin. Laskiaistiistaina Suomessa on tavattu mennä myös pulkkamäkeen. Se on kotimainen vastine karnevaaleille.

Laskiainen-nimen alkuperä on epävarma. Monet kielentutkijat kannattavat tulkintaa, jonka mukaan sana juontuu laskea-verbistä; laskiaisesta alkaa paastopäivien laskeminen. Toinen suosittu selitys on ollut, että laskiaisena ”laskeudutaan” paastoon.

Tuhkakeskiviikko on ensimmäinen paastopäivä

Laskiaissunnuntaita seuraavana keskiviikkona vietetään tuhkakeskiviikkoa, josta alkava paastonaika kestää pääsiäissunnuntaihin. Tuhkakeskiviikko on saanut nimensä siitä, että Raamatussa säkkiin pukeutuminen ja tuhkan ripotteleminen pään päälle ovat eräs vertauskuva katumukselle ja parannukselle.

Tuhkakeskiviikkona monissa seurakunnissa vietetään illalla messu tai sanajumalanpalvelus. Viime vuosina on yleistynyt tapa, jossa seurakuntalainen voi ottaa vastaan otsaansa tuhkamerkin katumuksen ilmauksena.

Paastonaika kestää 40 päivää

Tuhkakeskiviikkoa seuraava paastonaika kestää 40 arkipäivää. Sunnuntaipäiviä ei lasketa paastopäiviksi. Paastonajalla on useita sisältöjä.

Ortodoksisissa ja katolisissa kirkkoissa on tapana pidättäytyä lihan syömisestä laskiaisen ja pääsiäisen välillä. Myös luterilaiseen perinteeseen kuuluu paasto, mutta se ei välttämättä tarkoita tietyistä ruoasta pidättäytymistä.

Paaston aikana ihmistä kutsutaan tutkimaan Jumalan pyhyttä ja rakkautta, joka näkyy Kristuksen kärsimyksessä ja kuolemassa. Paastoon liittyy katumus: ihminen katuu syntejään ja kiintymistään tähän maailmaan. Paastonai-ka kutsuu ihmistä etsimään uutta, kasvamaan vastuullisempaan elämäntapaan ja luopumaan omastaan hädänalaisten hyväksi.

Laskiaissunnuntai 14.2.2021

Laskiaistiistai 16.2.2021

Tuhkakeskiviikko 17.2.2021





Suurten surujen kuuntelijat

Henkisen huollon ryhmä tulee paikalle silloin, kun suuri määrä ihmisiä on kriisiavun tarpeessa.

Teksti ja kuva Heidi Nevalainen

Hehu-ryhmä on ryhmä, jota ei toivoisi tarvittavan. He nimittäin tulevat paikalle silloin, kun hätä on suuri tai on tapahtunut jotain järkyttävää. Jotakin, jossa suuri määrä ihmisiä tarvitsee kriisiapua.

– Jos lähialueella on tapahtunut suuronnettomuus, jossa on useita uhreja, tai sen vaikutukset ovat laajat ja tarvitaan kriisiapua. Tai jos joku alueen seurakunnista tarvitsee apua ja tukea aluetta koskettaneen järkyttävän tilanteen johdosta, kuvailee **Heidi Nykvist**.

Hehu on lyhenne sanoista henkinen huolto, ja hehu-ryhmä on kirkon henkisen huollon ryhmä. Se on paikallinen valmiusryhmä, joka aktivoituu suuronnettomuustilanteissa.

Vierellä oloa, lohduttamista ja rukousta
Jos suuronnettomuus tapahtuu, paikallinen viranomais halyttää hehu-ryhmän

avuksi, kun tarvitaan henkistä kriisiapua. Myös seurakunta voi halyttää ryhmän.

Ryhmä antaa kriisiapua yhdessä muiden toimijoiden kanssa eli esimerkiksi kaupunkien kriisivalmiusryhmien, SPR:n tai Vapaaehtoisen pelastuspalvelun.

Apua voivat saada uhrin ja heidän omaisensa sekä pelastustehtävissä olleet. Auttaminen on lähellä olemista, kuuntelemista ja ahdistuksen vastaanottamista, henkisestä hyvinvoinnista huolehtimista. Jos tarvetta on, voivat ryhmäläiset vastata myös hengellisiin tarpeisiin.
– On mahdollisuus hiljentyä tai vaikka rukoilla yhdessä.

Pappeja, kantoreita ja lastenohjaajia
Jokaisella alueella on oma henkisen huollon ryhmänsä, niin myös Etelä-Kymenlaaksossa. Heidi Nykvist on Etelä-Kymenlaakson ryhmän johdossa, niin sanotussa HH1:n tehtävissä. Yhteensä jäseniä on 14.

Vuosi sitten osa Etelä-Kymenlaakson hehu-ryhmäläisistä ehti ryhmäkuvaan juuri ennen kokoon-tumisrajoituksia. Ylärivissä vasemmalta diakoni Anne Koskinen Pyhtään seurakunnasta, johtava diakoni Mari Höfer Haminan seurakunnasta ja maahanmuuttajatyön koordinaattori Maarit Koskensalo-Tiainen Kotka-Kymin seurakunnasta. Alarivissä vasemmalta nuorisotyönohjaaja Heidi Nykvist Kotka-Kymistä, lapsityönohjaaja Mia Rautamies Haminasta ja varhaiskasvatuksen ohjaaja Kirsi Tuominen Kotka-Kymistä.

Valokuvia korona-vuoden tekemisistä Pyhtään seurakunnassa

Tämä kulunut vuosi on ollut haastava meille kaikille. Olemme joutuneet miettimään erilaisia keinoja, kuinka pitää yhteyttä toisiin ihmisiin, kun kontakteja pitää välttää. Miettimään, mitähän sitä tekisi, kun harrastukset, kokoon-tumiset, kaikki yhdessä tekeminen on rajallista. Oletko kuluneen vuoden aikana innostunut jostain uudesta tekemisestä/harrastuksesta vai onko jokin hieman tauolla ollut juttu alkanut uudelleen elämään? Mikä on tuottanut sinulle iloa? Oletko esimerkiksi tehnyt käsitöitä enemmän kuin ennen, askarrellut kortteja, veistellyt puu-ukkoja, leiponut?

Voit lähettää valokuvia tekemistäsi jutuita tai kertoa sanoin. Kuvia ja tekstiä voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen anne.koskinen@evl.fi tai WhatsApilla numeroon 044 743 1105, tai jos haluat kertoa puhelimesta, niin soita edellä olevaan numeroon. Kerrothan viestissäsi, saako kuvan/jutun julkaista Pyhtään seurakunnan Facebook-sivulla. Jos tiedät, että läheisesi haluaisi lähettää kuvan, mutta tarvitsisi siinä apua, niin autetaan toisiamme tässä asiassa.



Nykvist on myös Kotka-Kymin seurakunnan nuorisotyönohjaaja. Muutkin ryhmän jäsenet ovat seurakuntien työntekijöitä: diakoneja, pappeja, kantoreita, lastenohjaajia tai maahanmuuttajatyötä tekeviä. He työskentelevät Haminan, Kotka-Kymin tai Pyhtään seurakunnissa.

– Meillä on mukava porukka mukana tärkeässä tehtävässä ja voin täysin luottaa heidän ammattitaitoonsa, Nykvist kiittää.

Toistaiseksi hätätilanteita ei juuri ole ollut.
– Kerran olemme olleet alueemme seurakunnan apuna suruhartaudessa, jonka jälkeen ihmisillä oli mahdollisuus jäädä puhumaan mieltä painavista asioista meidän kanssamme.

– Onneksi on ollut hyvin hiljaista. Se kertoo siitä, ettei Etelä-Kymenlaakson alueella ole viime vuosina tapahtunut suuronnettomuuksia.



TAPAHTUMAT PYHTÄÄN SEURAKUNNASSA

JUMALANPALVELUKSIA

Jumalanpalvelukset seurakunnan YouTube-kanavalla

- Su 7.2. klo 18 Nuorten kynttiläkirkko Siltakylän seurakuntatalosta
- Su 14.2. klo 10 Yhteisvastuun nojatuulikirkko Siltakylän seurakuntatalosta
- Ke 17.2. klo 18 Tuhkakeski- viikon ehtoollishetki kirkosta
- Su 21.2. klo 10 Sanajumalanpalvelus kirkosta
- Su 28.2. klo 10 Sanajumalanpalvelus kirkosta
- Su 7.3. klo 10 Messu, riparikirkko
- Su 14.3. klo 10 Messu kirkossa
- Su 21.3. klo 10 Messu kirkossa

Viikkomessu:

- Ke 10.3. klo 12 Viikkomessu Siltakylän seurakuntatalossa.

LÄHETYSTYÖ

- Ti 16.3. klo 13 Lähetysten Yhdessä-ryhmä Siltakylän seurakuntatalossa.

DIAKONIAITYÖ

- Ma 15.3. klo 10 Hopeakerho Siltakylän seurakuntatalossa
- Ti 16.3. klo 14 Hopeakerho Kirkonkylän seurakuntatalossa
- Ke 24.3. klo 13.30 Seurakuntakerho Hirvikosken koululla

- **Olisiko aikaa neuloa villasukkia?** Tällä hetkellä olisi tarvetta aikuisten sukille. Tarvittaessa lankoja voidaan toimittaa kotiovelle. Lisätietoja Annelta p. 044 743 1105

- **Vapaaehtoisia tarvitaan!** Tällä hetkellä olisi tarjolla Yhteisvastuukeräyksen pankkisiirtolomakkeiden jakamista postilaatikoihin vaikkapa iltalenkin yhteydessä. Näin saa kaksi hyvää yhdellä matkalla! Itselle raitista ilmaa ja ikäihmisille tukea!

LAPSITYÖ

- Siltakylän seurakuntatalossa jaetaan torstaisin askartelukuoria lapsille klo 9-12. Askartelukuorissa on mukavaa puuhata ja tekemistä lapsille.

NUORISOTYÖ

- **Kokoava toiminta tauolla 28.2.2021 saakka.** Käynnistämme toimintaa mahdollisuuksien mukaan.

VARHAISNUORISOTYÖ

- **Kokoava toiminta tauolla 28.2.2021 saakka.** Käynnistämme toimintaa mahdollisuuksien mukaan.



SEURAKUNNAN KOKOAVA TOIMINTA ON TAUOLLA 28.2. ASTI

Seurakunnan kokoava toiminta on tauolla 28.2. saakka, paitsi lasten, varhaisnuorten ja rippikoululaisten pienissä ryhmissä turvarajoilla tapahtuva toiminta. Kaikissa kokoon-tumisissa on ennakkoilmoittautuminen ja käytetään maskeja. Seuraathan ajankohtaista tiedotusta rajoituksista, ja niiden vaikutuksesta seurakunnan toimintaan osoitteessa www.pyhtaaseurakunta.fi



TAPAHTUMAT KOTKA-KYMIN SEURAKUNNASSA

JUMALANPALVELUKSIA

Helmikuussa jumalanpalvelukset pelkästään verkon kautta osoitteessa www.facebook.com/kotkakymi

- Su 7.2. klo 10 **Messu ja Yhteisvastuun avaus** Langinkosken kirkosta. Lähetyksen päättymisen jälkeen kirkossa on mahdollisuus nauttia ehtoollista hiljaisuudessa. Kirkko on auki tunnin ajan varotoimet huomioiden. Sisäänpääsyä rajataan samanaikaisesti 10 henkilöön.
- Su 14.2. klo 10 **Perhmessu, kaverikirkko** Kymin kirkosta. Lähetyksen päättymisen jälkeen kirkossa on mahdollisuus nauttia ehtoollista hiljaisuudessa. Kirkko on auki tunnin ajan varotoimet huomioiden.
- Su 14.2. klo 17 **Yhessä-kirkko** verkossa.
- Su 21.2. klo 10 **Messu** Kotkan kirkosta. Lähetyksen päättymisen jälkeen kirkossa on mahdollisuus nauttia ehtoollista hiljaisuudessa. Kirkko on auki tunnin ajan varotoimet huomioiden.
- Su 28.2. klo 10 **Messu** Kymin kirkosta. Lähetyksen päättymisen jälkeen kirkossa on mahdollisuus nauttia ehtoollista hiljaisuudessa. Kirkko on auki tunnin ajan varotoimet huomioiden.
- Ikäihmistien syntymäpäiväjuhla on peruutettu** kokoontumisrajoitusten vuoksi. Tilaisuus siirtyy myöhempään ajankohtaan.
- To 4.3. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 7.3. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- Su 7.3. klo 12 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 7.3. klo 13 **Haltijantien kyläkirkko** Haltijantien kerhohuoneessa.
- Su 7.3. klo 14 **Messu** Kymin kirkossa.
- To 11.3. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 14.3. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- Su 14.3. klo 12 **Messu** Kotkan kirkossa.
- Su 14.3. klo 14 **Leipäsunnuntain messu** Kymin kirkossa.
- To 18.3. klo 18 **Arjen hengähdys -rukoushetki ja ehtoollinen** Kotkan kirkossa.
- Su 21.3. klo 10 **Messu** Langinkosken kirkossa. Pyhäkoulu.
- Su 21.3. klo 12 **Maailmojen messu** Kotkan kirkossa.
- Su 21.3. klo 14 **Messu** Kymin kirkossa.

SANA JA RUKOUS

- Keskiviikkoisin klo 20 **Iltahartaus verkossa** osoitteessa: www.facebook.com/kotkakymi
- Raamattuopetus-sarja "Raamattuopetusta arjen keskellä"** keväällä 2021. Raamattuopetusta arjen keskellä verkossa ja Kotkan srk-keskuksessa keskiviikkoisin klo 18. Helmikuun opetus vain verkossa os. www.kotka-kyminseurakunta.fi Ohjelma:
 - 10.2. Vieläkö Jumala parantaa meitä?, Jukka Lemmetyinen
 - 17.2. Kuinka löytäisin rauhan?, Risto Laaksonen
 - 24.2. Jumalan huolenpito, Ritva Tiikasalo & Jaana Vanninen
 - 3.3. Ihmistien kalastusta, Petra Harju
 - 17.3. Hengellinen elämä ja arkielämä,

Anne Läheniemi
- 24.3. Sinä riität Jeesukselle, Jari Savinainen

- Ma 8.3. ja 22.3. klo 18.30-20.30 **Healing Rooms -rukousklinikka** Karhulan srk-keskuksessa. Rukoillaan puolestasi!
- To 11.3. klo 15.30 **Raamattupiiri, suomen kieli & venäjän kieli** Karhulan srk-keskuksessa. Raamattupiirin vetäjänä toimii pastori Arvo Soittu. Uusi piiri kokoontuu joka toinen viikko. Lisätietoja: Kari Ihatsu, p. 044 725 9039.
- To 11.3. ja 25.3. klo 18 **Yhessä sisälle sanaan -raamattuluento ja keskusteluryhmät** Langinkosken kirkolla. Raamattuluennot Ilmestyskirjasta pitävät vuorokertoina pastori Tero Hietanen ja SLEY:n piirityöntekijä Lukas Brenner. Luennon jälkeen mahdollisuus osallistua iltapalalle ja keskusteluryhmiin.
- La 13.3. klo 12 **Pieni suuri Raamattukurssi** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Vierailijana teologian tohtori Pekka Lindqvist.
- Pe 19.3. klo 18 **Yhessä-ilta** Langinkosken kirkolla.

AIKUISET

- Runolive verkossa** helmikuussa torstaisin klo 18 osoitteessa www.facebook.com/kotkakymi Iltojen aiheet:
 - 4.2. Lempirunot, voit lähettää oman suosikkisi etukäteen riikka.klaavu-pihlajamaa@evl.fi tai kommentoimalla livelähetyksessä
 - 11.2. Rakkausrunot
 - 18.2. Runous Raamatussa
 - 25.2. Pöytälaatikkorunoilijat
 - Runoista keskustelemassa Suvi, Anna ja Riikka.
- La 13.2. klo 13-15 **Bible Journaling, luovaa raamattutyöskentelyä -päivä** verkon kautta. Ilm. os. www.kotka-kyminseurakunta.fi/biblejournaling. Ryhmän max koko 8 henkilöä. Ryhmää ohjaa Riikka Klaavu-Pihlajamaa. Osallistuaksesi tarvitset Raamatun ja jotain askartelumateriaalia, vaikkapa puuvärit, vesivärit, erilaisia papereita, tarroja jne.
- Ti 2.3., 9.3. ja 16.3. klo 17-18.30 **Bible Journaling - luovaa raamattutyöskentelyä verkossa** Päästä luovuuteesi valloilleen. Luemme ohjaajan valitseman Raamatunkohdan, pidämme pienen meditaation, jonka jälkeen jokainen voi maalata, piirtää, skräpätä, askarrella tai kirjoittaa siitä, mikä itseä puhutteli. Ryhmä toteutuu verkossa. Ilmoittaudu, niin saat linkin, jolla voit liittyä tapaamiseen. Mukaan voit liittyä älykännykän, tabletin tai tietotokoneen kautta, jossa on kamera. Ilmoittautumiset 12.2. mennessä riikka.klaavu-pihlajamaa@evl.fi. Ryhmän maksimikoko 8 hlöä.
- Ke 3.3. klo 10-12 Kaikille avoin **Olohuone-kahvio** Karhulan srk-keskuksessa. Vapaamuotoista kahvittelua. Hartaushetki klo 11. Jatkuu viikoittain.
- Ke 3.3. **Meidän keittiö -kaikille avoin ruokailu** Langinkosken kirkon Toivonsalissa. Ruokailussa on kaksi kattausta: klo 16.30 ja klo 17. Hinta 5 € aikuinen, lapset alle 18-v. aikuisen seurassa ilmaiseksi. Jatkuu viikoittain.
- To 4.3. klo 12 **Arkiruokailu** Karhulan

srk-keskuksessa. Hinta työttömille ja vähävaraisille 1,50 €, muut 5 €. Jatkuu viikoittain.

- Pe 5.3. klo 12 **Arkiruokailu** Kotkan srk-keskuksessa. Hinta työttömille ja vähävaraisille 1,50 €, muut 5 €. Jatkuu viikoittain.
- Torstaisin 11.3. alk. klo 17 **Gospel-lattarit™ -tanssijumpaa** Kotkan srk-keskuksessa. Hinta 4 €/kerta. Tuotto menee Naisten Pankille. Max 20-25 tanssijaa/kerta.
- To 11.3. klo 11 **Arkihojelma** Karhulan srk-keskuksessa. Jatkuu joka toinen torstai.
- To 11.3., 18.3., ja 25.3. klo 14 **Lempeä linssi - valokuvaus tienä hiljaisuuteen -ryhmä verkossa**. Lisätietoja myöhemmin.
- To 11.3. klo 16.30 **Miesten saunailta** Höyterin kurssikeskuksessa. Ilmoittautuminen saman viikon tiistaihin menn. tarjoilun vuoksi p. 040 196 7505. Meno omin kyydein.
- To 25.3. klo 17 **Naisten saunailta** Höyterin kurssikeskuksessa. Jos tarvitset kuljetusta, ilmoittaudu viimeistään saman viikon keskiviikkona, p. 040 196 7505. Kyytimaksu 5 €. Lähtö klo 16.30 Kotkan srk-keskus-Langinkosken kirkon pysäkki Kotkantiellä-Karhulan srk-keskus-Höyteri. Tarvittaessa Aittakorvesta ja Mäntykankaalta (kääntöpaikka).

LAPSET JA PERHEET

- Lapsiparkki**
 - keskiviikkoisin klo 9-11 ja 11.30-13.30 Kotkan srk-keskuksessa, puh. 040 196 7528.
 - keskiviikkoisin klo 9-11 Karhulan kohtaamispaikassa, Karjalantie 10-12, puh. 044 725 9232.
- Parkki on tarkoitettu 2-6-vuotiaille lapsille. Ilm. jokaiselle kerralle erikseen tekstiviestillä ti klo 12 mennessä.

NUORET

- Someviikotoiminta helmikuussa**
 - Keskiviikkoisin Iltojen ilta klo 18-19 Discordissa
 - Torstaisin Jumanekka! klo 17-17.30 IG:ssä, lauletaan nuorten NSV-toiveiisejä ja luetaan UT2020
 - Perjantaisin IG-hartaus klo 18 Nuorisotyönohjaajat päivystävät myös Snapschatissa ja Instagramissa.
- Nuorten toiminta alkaa maaliskuun alusta Pappilassa** (ent. Maakuntatalo, Karhulantie 36 b), mikäli korona-rajoitukset niin sallivat
 - ma klo 11-13 **Hypäri** Pappilassa. Hypäriillä on mahdollisuus tulla hengaamaan ja syömään omia eväitä Pappilaan.
 - ti klo 11-13 **Hypäri** Pappilassa
 - ke klo 11-13 **Hypäri** Pappilassa
 - ke klo 17-20 **Iltojen ilta** Pappilassa. Yhdessäoloa ja hengailua sekä noin tunnin ohjelmaisuus illan aikana.
 - to klo 11-13 **Hypäri** Pappilassa
 - to klo 18-20 **Jumanekka!** Pappilassa. Vapaata oleilua ja hartaus. Kuukauden ensimmäinen torstai klo 17-20. Yhdessä valmistellaan messu ja kirkkokahvit, jonka jälkeen hengailua.
 - ti 9.3. klo 18-20 **Leffailta** Pappilassa. Yhdessäolo leffan merkeissä. Talo tarjoaa leffamatot!



SEURAKUNNAN KOKOAVA TOIMINTA TAUOLLA 28.2. ASTI

Kotka-Kymin seurakunta pyrkii omalta osaltaan rajoittamaan koronaviruksen leviämistä ja peruu tapahtumia 28.2.2021 asti. Seuraathan ajankohtaista tiedotusta rajoituksista ja niiden vaikutuksesta seurakunnan toimintaan osoitteessa www.kotka-kyminseurakunta.fi



EHTOOLLISEN VIETTO HELMIKUUSSA

Helmikuussa seurakuntalaisten on mahdollista tulla ehtoolliselle videoitavan messun jälkeen siihen kirkkoon, mistä messu toimitetaan.

Videolähetyksen päättymisen jälkeen kirkossa on mahdollisuus nauttia ehtoollista hiljaisuudessa.

Kirkko on auki tunnin ajan varotoimet huomioiden. Sisällä kirkossa voi olla samanaikaisesti 10 henkilöä. Tervetuloa ehtoolliselle!



LEMPEÄ LINSSI -VALOKUVAUS TIENÄ HILJAISUUTEEN

Ryhmä kokoontuu maaliskuussa verkossa. Lisätietoja on tulossa myöhemmin, joten jos kiinnostuit, pysyhän kuulolla!



“**Liikunta parantaa myös mielialaa ja onnistuminen lisää intoa jatkaa harrastusta.**”

Mussalon seurakuntakodin väki intoutui liikunta-agentti Leena Ronkaisen johdolla vetämään taukojumppana vauhdikkaan tanssin.

Koko porukalla kanarouvan koipireisijumppaa!

Kotka-Kymin seurakunnan lastenhojaaja Leena Ronkainen ryhdistäytyi sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Liikunta-agenttina hän innostaa lisäämään liikuntaa myös seurakunnan toiminnassa.

Teksti ja kuva Ville Vanhala

Kotka-Kymin seurakunnan 56-vuotias lastenhojaaja **Leena Ronkainen** tunnustaa olleensa sohvaperuna.

Ronkaiselle jäi urheilevan perheen äitinä huoltajan rooli eikä hänellä enää riittänyt aikaa ja tarmoa huolehtia omasta kunnostaan. Kun Ronkainen sitten aloitti lenkkeilyn, hän huomasi jaksamisensa kasvavan nopeasti.

– Kun rapakuntoinen alkaa treenata, niin tulokset ovat pian nähtävissä. Liikunta parantaa myös mielialaa ja onnistuminen lisää intoa jatkaa harrastusta, Ronkainen kertoo.

Liikunnasta on tullut hänelle elämäntapa ja osittain myös työ. Ronkainen toimii tätä nykyä yhdessä seurakuntapastori **Anna Mykrä-Siljanderin** kanssa Kotka-Kymin seurakunnan liikunta-agenttina.

– Liikunta-agentti tekee näkyväksi seurakunnan piirissä tapahtuvaa liikuntaa ja innostaa lisäämään liikkumista seurakunnan toiminnassa, Ronkainen kertoo.

Huolenpitoa tomumajasta

Leena Ronkaisen ja Anna Mykrä-Siljanderin liikunta-agenttipestit alkoivat viime keväänä. Koronavirustilanteen ja siihen liittyvien rajoitusten ja suositusten vuoksi seurakunnan liikuntaryhmät ovat tauolla. Liikunta-agenttina Ronkainen on kuitenkin

kin ottanut digiloikan. Hän on tuottanut liikunnallisia ja ohjattuja videosarjoja sekä lapsille että aikuisille Kotka-Kymin seurakunnan internetsivuille ja sosiaaliseen mediaan.

– Kun ottaa lenkille puhelimen mukaan ja laittaa napit korviinsa, voi etälennkeillä yhdessä ystävän kanssa. Hyvä musiikki taas innostaa tanssimaan vaikka yksin, Ronkainen neuvoo.

Liikunta-agenttina Ronkaisen tehtävänä on välittää tietoa liikunnan hyödyistä ja edistää kokonaisvaltaista kristillistä käsitystä, mihin myös liikunta liittyy.

– Meillä on velvollisuus pitää huolta myös tomumajastamme. Ihminen on kokonaisuus. Kun keho voi hyvin, niin mielikin voi hyvin ja päinvastoin.

Matalan kynnyksen yli

Ennen koronapandemian leviämistä Leena Ronkainen ehti toimia viiden vuoden ajan kristillisen tanssitreenin Gospel-lattareiden ohjaajana.

Hänen mukaansa kysymys on naisille suunnatusta harjoituksesta, missä nautitaan omasta kehosta ja sen liikkeestä. Harjoituksessa myös iloitaan ja ylistetään kristillisten latinalaisrytmien tahdissa.

Reilu vuosi sitten Ronkainen perusti kaikille avoimen matalan kynnyksen lii-

kuntaryhmän. Ronkaisen tarkoituksena oli houkutella liikunnan pariin hänen oman työyhteisönsä jäseniä, mutta matalan kynnyksen ryhmään ilmoittautui myös hänen tuttujaan ja jopa aikaisemmin tuntemattomia, aloittelevia liikunnan harrastajia.

Matalan kynnyksen ryhmän monipuoliseen liikuntatarjontaan on kuulunut eri liikunnan muotoja aina naurujoogasta kuntonyrkkeilyyn.

Ronkainen tähdentää, että liikuntaharrasteissa on myös hyvä muistaa armollisuus itseä kohtaan.

– Koskaan ei pidä ajatella, mitä muut minusta ajattelevat. Tärkeintä on se, mitä itse ajattelee itsestään.

Ronkainen perusti matalan kynnyksen liikuntaryhmän tavoitteenaan tehdä ryhmä tarpeettomaksi vuoden kuluttua sen toiminnan aloittamisesta.

– Eri liikuntamuotoihin tutustumalla jokainen voi löytää oman tapansa liikkua ja myös nauttia siitä. Ryhmän harjoitteita jatketaan, kun koronatilanne antaa sille myöten.

Tanssien pienessä messussa

Leena Ronkainen nimeää seurakunnan liikunta-agentin pestinsä suurimmaksi haasteekseen lasten ja nuorten innosta-

misen nykyistä enemmän liikunnan pariin.

Ronkaisen mukaan tänä päivänä älypuhelimilla ja tietokoneilla pelaavat lapset ja nuoret osaavat leikkiä ja liikkua, jos heille tarjoutuu siihen luontainen mahdollisuus.

– Nuorten parissa on niitä, jotka urheilevat todella aktiivisesti, mutta myös niitä, joiden liikkuminen on käytännössä koululiikuntaa lukuun ottamatta miltei olematonta.

Seurakunta järjestää lapsille omia sekä lasten ja vanhempien yhteisiä liikunta-aktiiviteetteja. Ronkainen muistuttaakin, että lasten liikuntaharrastus käynnistyy usein vanhempien esimerkin innostamana.

Aikuisten liikuntaryhmiä ohjattaessa Ronkainen on pannut merkille, miten liikunta kohottaa onnistumisten ja ilon kautta harrastajien itsetuntoa.

Gospel-lattaritunteja Ronkainen luonnehtii liikunnallisiksi, pieniksi messuiksi.

– Liikkumalla erittyvä endorfiini välittää hyvää oloa. Se on palkitsevaa ja arvokasta. Gospel-lattaritunnin loppurukouksen aikana minulla on usein kiitollisuuden kyneleet silmissäni.