



Aila Lankinen (vas) ja Johanna Torikka (oik.) rumpujen kanssa.

Kuva: Virpi Salonen

Piirroskuvitus on Virsikirjan lisälehtien nuottikirjan kansista, jotka on suunnitellut Viesti-lehden graafikko Seija Nikkilä..

Terveisiä kesäpäiviltä!

Terveystieteiden kesäpäiviä vietettiin Perheniemen opistolla litissä 16. – 18.8.2019.

Osallistujia oli 19 eri puolilta Suomea.

TOIVO OJENTAUTUU ETEENPÄIN

Seuran puheenjohtaja Elina Hölttä toivotti väen tervetulleeksi yhdessä opiston vt. rehtori Aila Lankisen kanssa. Elina toi puheessaan esiin sen, kuinka vähän Raamatusta löytyy sanaa toivo, mutta kuinka koko Raamattu on kristitylle toivoa antava elämän perusta. Toivon symboli on ankuri, jonka avulla voimme kiinnittyä tähän elämän perustaan. Toivo ei katso taakseen vaan suunnata katseensa eteenpäin.



Toivo kantaa

Aila esitteli lyhyesti opiston historiaa ja tämän päivän toimintaa. Opiston toiminta tänä päivänä on ekumeenista, ihmisen kokonaisvaltaista huomioimista ja pohjautuu kristilliseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan jokainen on arvokas. Paikkana Perheniemen opisto tarjoaa mahdollisuuden myös lepoon ja hiljaisuuteen. Lopuksi Aila luki Anna-Maija Raittilan suomentaman Ersebet Turmezein runon ”Jos en tee yhtään mitään.”

”HE VEISAA VIRTtä UUTTA”

Päivien aluksi tutustuimme virsikirjan uusiin virsiin Salpausselän seurakunnan kanttori Johanna Torikan johdolla. Johanneksen innostuneisuus ja hyvä valmistautuminen virsihetkeen sai kaikki meidät laulamaan ja osallistumaan. Uusissa virsissä soi kansainvälisyys, mutta mukaan on päässeet myös perinteisiä suomalaisia hengellisiä lauluja, kuten ”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie” (971 / Immi Hellen.) Virsien sanat ja sanoma puhuttelevat, niissä on rukousta ja kiitosta sekä erilaisiin elämäntilanteisiin, kirkkovuoteen ja luontoon liittyviä puhuttelevia sanoituksia.

Kristityn toivo on kuoleman jälkeinen elämä. Miten ja missä, se on salaisuus, mutta meillä on toivo siitä, että kerran kohtaamme Vapahtajamme kasvoista kasvoihin. Seuran tämän vuoden teemavirsin on virsikirjan lisävihosta numero 928, sen alkuperästä on kerrottu Viesti-lehden tämän vuoden ensimmäisessä numerossa.

MAAPALLOA KIERTÄVÄ RUKOUSKETJU

Lauantaiaamuun virittäydyimme Riitta Soinnun johdolla yhtymällä aamurukoukseen (laudes). Rukoushetken eteneminen löytyy virsikirjasta otsikolla ”Päivän rukoushetket”. Riitta kertoi, että näitä samankaltaisia päivän rukoushetkiä vietetään joka puolella maailmaa mm. luostareissa ja retriiteissä. Kun huomiodaan aikavyöhykkeet, niin voidaan todeta, että kristittyjen rukous on maailman laajuisesti tarkasteltuna katkeamaton. Mielestäni tämä on toivoa antava näkökulma ja hyvä muistaa silloinkin, kun oma rukous ei jostakin syystä oikein suju – joku rukoilee tälläkin hetkellä.

”HANKI HYVIN KÄYTETTY AIVOT”

Aivoterveystestä kertoi dosentti, neurologian erikoislääkäri Kati Juva HUSin Psykiatriakeskuksesta. Mielenkiintoisella luennollaan hän toi esiin asioita, joilla voidaan ennalta ehkäistä tai ainakin myöhentää muistisairauden alkamista. Kuva: Virpi Salonen



Aivoterveysten edistäminen alkaa jo kohdussa ja tasapainoinen, turvallinen lapsuus edesauttaa aivojen kehittymisessä. Pitkä koulutus ja aivojen käyttö lisäävät hermoverkoston tiheyttä ja lisäävät näin aivojen kapasiteettia.

Aikuisiässä aivoterveyttä uhkaavat mielenterveyshäiriöt, alkoholi, muut päihitteet, huumeet, tapaturmat, sydän- ja verenkiertohäiriöt sekä aivosairaudet.

Aivoterveyttä suojaavat liikunta, silloin kun se on kivaa ja aivojen käyttö eli "hanki hyvin käytetyt aivot". Perinnöllisyydellä on merkitystä, mutta geenit eivät yksin määrää eli emme ole geeniemme orjia.

Keski-ikänsä sairaudet ja elintavat voivat lisätä riskiä sairastua muistisairauteen. Korkea verenpaine, diabetes ja korkea kolesterolitason hoitamattomuus, liika suola, kovat rasvat, tupakointi, ylipaino ja liikunnan puute sekä masennus kohottavat sairastumisriskiä.

Ennaltaehkäisyssä oleellisia asioita ovat sairauksien ja riskitekijöiden hyvä hoito, tarvittaessa lääkityksellä. Liikunta, ruokavalio, sosiaaliset suhteet, harrastukset ja kulttuuri lisäävät hyvinvointia ja ehkäisevät- tai ainakin siirtävät merkittävästi mahdollisen muistisairauman alkamista.

Vinkkejä viisaaseen vanhenemiseen

- Vanhetessa elimistön "parasta ennen" päiväys voi mennä umpeen, mutta "käytettävä ennen" on vielä voimassa.
- Vappu Taipaleen sanoin "vanhat ihmiset ovat voimavara, eivät eläkepommi".
- Kohtele aivojasi hyvin, nauti elämästä.
- Lopuksi vielä leikkisästi sanottuna "Valitse vanhempasi oikein, äläkä vanhene" niin voit välttää muistisairaudelta.



Johanna Torikka säestämässä virsilaulantaa. Kuva: Virpi Salonen

Kuva viereisellä sivulla: Ensin valmistimme Sykarin kaivon keskelle salia. Kuva: Marjatta Ruohonen



"TOIVON LÄHTEILLÄ"

Lauantai-iltapäivän bibliodraaman ohjaajaksi saapui TM, rovasti, perheneuvoja Pirkko Varis Lappeenrannasta. Bibliodraama ei ole näyttelemistä eikä siis teatteria. Se on toiminnallista työskentelyä, eläytymistä kirjoitetun tekstin ja siinä kuvattujen henkilöiden tai tilanteiden parissa. Bibliodraama käsitetään meillä Suomessa nimenomaan Raamatun teksteihin pohjautuvaksi toiminnaksi. Bibliodraamassa puhutaan "valkoisen" tekstin lukemisesta eli siitä, mitä jää rivien, lauseiden ja kappalaiden väliin.

Ryhmämme tekstiksi valikoitui Raama-



tun kohta, jossa Jeesus matkallaan Juudeasta Galileaan kulki Samarian kautta. Samarian Sykar-nimisessä kaupungissa oli Jaakobin kaivo, jonka äärellä Jeesus istui levähtämään opetuslasten lähdettyä ostamaan ruokaa. Koko kertomus (Joh.4:4-42) on melko pitkä ja päättyy siihen, että samarialaiset uskovat Jeesuksen olevan maailman pelastaja, odotettu Messias. Ryhmämme keskittyi vuoropuheluun naisen ja Jeesuksen välillä. Työskentely oli välillä aika hämmäntävää ja raskastakin, mutta innostavaa ja uusia näkökulmia avaavaa. Kiitos Pirkolle ja koko ryhmälle, joka osallistui aktiivisesti toimintaan.

MITÄ SINULLE TOIVOISIN?

Lauantai-illan päätteeksi hiljennyimme iltahartauteen, jossa luin otteita saksalaisen teologin Jörg Zinkin kirjasta "Mitä sinulle toivoisin". Tämän jälkeen suuntasimme kulkumme iltanuotiolle, saunomaan tai iltakävelyllä kauniissa elokuun illassa.

Viljapellot lainehtivat tähtkäpäitä täynnä ja niiden takana siinsi järvenranta.

SUNNUNTAIN MESSUSSA ANKKUROIDUTTIIN TOIVOON

Pyhäpäivään valmistauduimme hiljaisella, itsenäisellä vaelluksella luontoa kuunnellen. Jumalanpalvelukseen ja sen tehtäviin kanssamme osallistui myös opistolla kokoontunut evankelistojen kurssi.

Pastori, TM Petri Välimäki oli valinnut messun saarnan aiheekseen kesäpäiviemme teeman "Toivo kantaa". Vapahtaja lupaa meille, että usko, toivo ja rakkaus pysyvät. Toivossa olemme pelastetut, toivo on sielun ankkuri, joka ulottuu esiripun sisälle saakka ja antaa meille turvan. Armo ja siihen liittyvä toivo on opeteltava sydämessä. Elämän vaikeuksissa, joita jokainen kohtaa, kun kaikki oma on loppu, on jäljellä vielä toivo: Herra armahtaa. Hebr. 11:1 sanotaan nykykäännöksen mukaan "Usko on sen todellisuutta mitä toivotaan,



sen näkemistä, mitä ei nähdä”.

Taivaaseen ei mennä omilla ansioilla, vaan Jeesuksen avulla. Jeesus rakastaa ja armahtaa. Vielä ristilläkin Jeesus rukoili ihmisten puolesta ”Isä, anna heille anteeksi, sillä he eivät tiedä mitä tekevät”. Jumalan rakkaus koskee kaikkia. Hän, joka on alkanut meissä hyvän työn, on sen myös päättävä. Ehtoollisessa saamme tulla lähteelle ja seurakuntayhteyteen. Tämä on elämäämme kannatteleva toivo.

Messu päättyi virteen 462 ” Soi kunniaksi Luojan...”

Lähtöseuroissa oli toiveikas tunnelma. Päivät olivat olleet monille virkistävä keidas arjen keskellä. Tästä on hyvä jatkaa – pidetään yhteyttä ja toivotaan toisillemme Jumalan siunausta ja varjelusta elämään.

Virpi Salonen, SSKS:n hallituksen jäsen, Helsinki

Kuvat ylhäältä alas:

Kohtaamisia kaivolla.

Kuva: Virpi Salonen

Ohjaajan avulla paneuduimme sekä samarialaisen naisen että Jeesuksen rooliin.

Samalla keskustelimme tilanteen herättämistä kysymyksistä ja pohdimme tuohon aikakauteen liittyviä asioita. Kuva: Virpi Salonen

Petri Välimäki toimitti messun

lämmينhenkisesti. Kiittelemässä

Martta Ruuhonen Lahden alaostasta.

Jumalanpalvelukseen ja sen tehtäviin

kanssamme osallistui myös opistolla

kokoontunut evankelistojen kurssi. Kuva: Elina Hölttä

P.S. Lopuksi vielä lämmin kiitos ja Taivaan

Isän siunausta kaikille Perheniemen

opiston työntekijöille ystävällisestä ja

lämmينhenkisestä palvelusta päivien aikana,

koimme olevamme arvostettuja ja odotettuja vieraita.