

Nº 6

Koulutus kulttuurien
kohtaamiseen auttaa
turvapaikanhakijoiden
kotoauttamisessa.

■ SIVU 4

Tarvitsemme tyttöjen ja
poikien teologiaa, sanoo
rippikouluista väitellyt
Jarmo Kokkonen.

■ SIVU 6

KIRKOHALLITUS
Keskustie 8, KJMK
ETELÄRANTA 8
00131 HELSINKI

1891337

KOITINVA

11. HELMIKUUTA 2016 | HINTA: 3,70€ | 111. VUOSIKERTA | 0043595-16-07

ILO IRTI TALVESTA

*Liikunta auttaa
kestämään Suomen
pitkää talvea. Sen tietää
avantouintia harrastava
Anjalankosken seura-
kuunnan kappalainen
Eija Murto.
Sivut 10–13*



6 414880 042595

Talvi vetää liikkeelle

Vaihtelevat talvisäät eivät haittaa, kun toisessa vaakakupissa on liikunnan iloa, virkistynyttä mieltä ja parempaa jaksamista työssä. Näitä seurakuntien työntekijät saavat talvisista kuntoharrastuksistaan.

Pitää mennä eikä meinata

Eija Murto tottui käymään äitinsä, Irja Jukan seurana Lahden Möysäjärvellä. Tämä harrasti vuosikymmenet avantouintia ja oli ikäsekseen hämmästyttävän hyväkuntoinen. Tyttären ensimmäinen avantointi osui nuoreen aikuisuuteen 80-luvulla, keskelle kirkasta tammikuista pakkaspäivää.

– Ei mitään totuttelua syysvesillä, vaan suoraan jääkylmään, nauraa Anjalankosken kapalainen, joka jatkaa harrastustaan nyt lähes kotirannassaan Myllykosken Kymijoenlailla.

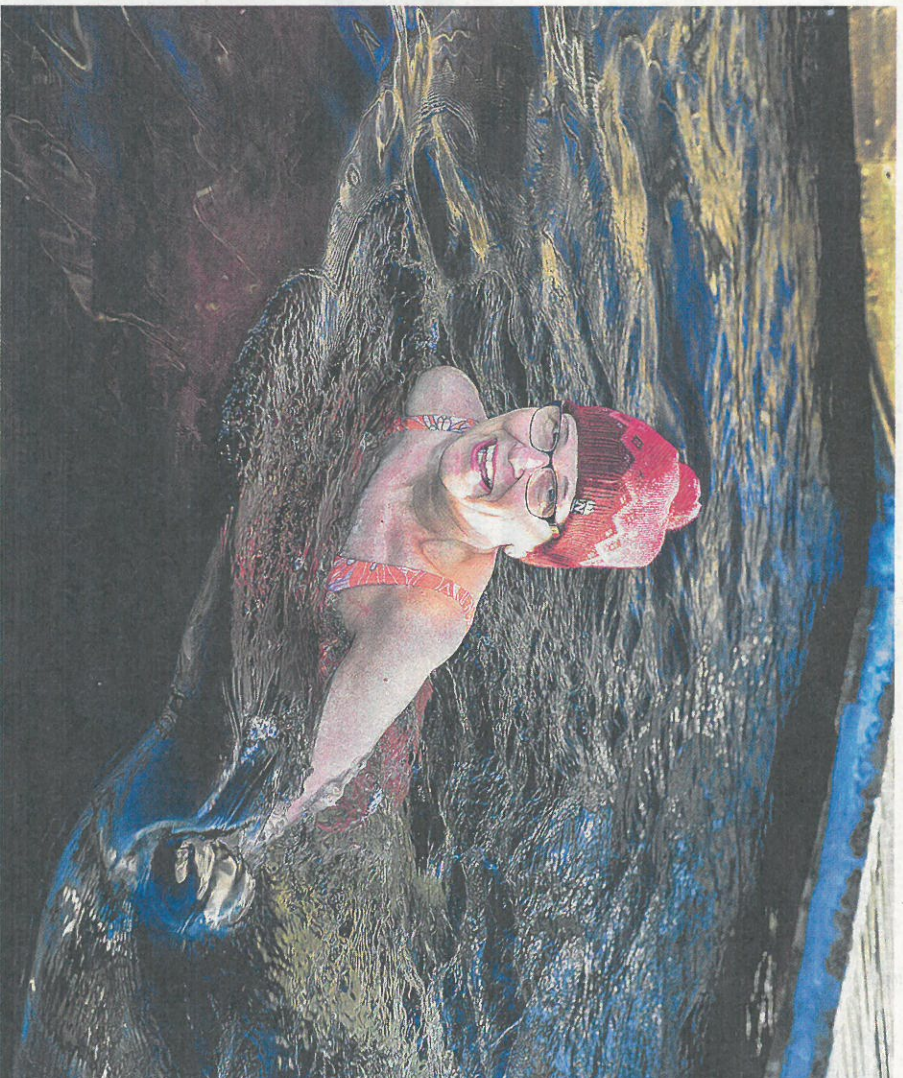
– Avantoreissuuni kuluu kaikkineen puolisen tuntia: kotoa autolla rantaan, vedessä parisen minuuttia, kopissa märkä uimapuku pois ja takaisin.

Noin kymmenen aktiivivuoden kokemuksella Murto kuvaava avannonjälkeistä oloaan miellyttävän rentoutuneeksi ja virkistyneeksi, myös henkisesti.

– Olen ollut palelevainen, ja siihen avantto on auttanut. Uskon sen myös lisänneen vastustuskykyäni ja tätä paljon puhuttua hyvää ruskeaa rasvaa. Jotkut kertovat nivelpaivajensa vähentyneen.

Yhden laji koukuttaa heti, toiselle se ei kerta kaikkiaan sovi. Oma terveystilanne kannattaa aina kartoittaa ennen aloittamista. Ja sitten, kun on päättänyt, mennä eikä meinata.

Myllykosken Vesistökeskuksessa on lämpimät pukukopit miehille ja naisille, mutta ei saunaa.



Vesimittari näyttää miinus kolme, ja Eija Murto on elementissään, joka on vesi. Kesällä hän meloo. Lähi- ja luontoliikunta ovat hänelle tärkeitä latautumiskeinoja.
KUVA: JOHANNES WIEHN

Yksin ei avanttoon saa mennä. Eija Murrolla on vakituinen avantokaveri. Joskus hän saa mukaan miehensä, joka ei suin surmin veteen tule.

Turvatekijöitä on muitakin: napakka lämpömatto sekä pyöritys, joka pitää avannon aukei ja rikkoo teräviä jääsärmiä.

Pakkasarjaa ei ole, mutta ei rannalle jäädäkään maisemia taivastelemaan. Lauantaisin Eija Murtoa odottaa kotisauna.

Välineurheiluksi avantointia tuskin voi väittää: sen verran löysä uimapuku, että sen saa pikapikaa päältä pois, neopreenitossut ja -hanskat, pipo, pyyhe.

– Minulle sopii, että käyn avannoissa oman alkatauluni mukaan, pari, kolme kertaa viikossa. Liian pitkiä välejä ei kannata pitää, että tuntuma säilyy.

HANNELE NIEMI



Ulkoilmaa ja vauhdin hurmaa

Kuusankosken kappalainen tunnetaan Kouvolan seurakuntayhtymässä kovana hiihtäjänä. Parhaina talvina **Pauli Heinola**le kertyy puolisentoista tuhatta kilometriä. Tämä ei liene sellainen. Keilen ohella hiihdolta veronsa on vienyt fluussa.

Viime aikoina, urheilumies paljastaa, on myös tullut panostettua sosiaalsiin sisälajeihin, salibandyn ja lentopalloon. Hiihto on säilynyt silti ykkösensä. Laji kasvatti vahvat juuret jo 60–70-luvuilla lapsuudessa Nuijamaalla.

Kymmenlapsisen katraan yhdeksäs joutui välillä manailemaan huonoja välineitään.

– Ensimmäisissä koulukisoissa suksisiteet aukesivat sadan metrin välein.

Viimeisistä kilpailuista tulee kuluneeksi seitsemisen vuotta, mutta välineet ovat nyt viimeisen päälle. Suksipareja on puolenkymmentä.

– Hiihdosta on tullut jo liiankin välineurheilu, mutta on se kieltämättä mukavampi hiihtää kunnon välineillä.

Hiihtolenkeilleen pappismies suuntaa useimmiten yksin.

– Työaikani ovat niin erilaiset kuin lähipiirilläni.

Puoliso **Mervi Heinola** ei juurikaan hiihdä, mutta lapsistaan Pauli Heinola on saanut useinkin suksiseuraa, etenkin silloin kun

Joona, 26 sekä kaksoiset **Miika** ja **Hanna-Liisi**, 24 olivat juniori-iässä.

Kolmisen vuotta sitten isä ja pojat paineli-

vat yhtenä päivänä Lapissa Hetan maisemissa 82 kilometriä. Heinola ei ole varma, voiko tuota vielä kutsua hiihtovaellukseksi, kun taikaisin palattiin saman vuorokauden aikana.

Silloinkin pienissä repuissa oli eväät ja juotavaa, joka on erityisen tärkeää nestehukan välttämiseksi.

Pauli Heinola haaveilee vielä kevänsä 100 kilometrin päiväretken. Pitkänmatkan joukkohiihdot, kuten Finlandia, ovat nekin tuttuja.

– Minulle pitkä lenkki alkaa 25 kilometristä. Sen aikana jo ehti nauttia täysillä hiihdon parhaista puolista: ulkoilmasta, vauhdin hurmasta. Kauniista luonnosta voi ammentaa voimaa, myös työhön.

HANNELE NIEMI

Yhtenä seitsemästä veljeksestä Pauli Heinola tottui pienestä pitäen silteen, että ensin tehtiin yhdessä latu, sitten vasta hiihdettiin. Tälle ulkoilmailmiselle juoksu on vähän yksitoikkoinen laji. KUVA: JOHANNES WIERN

Raikas talvisää vetää rinteeseen



– Laskettelu tarjoaa perheelleme luontevan tavan viettää aikaa yhdessä, sanoo Sanna Tervo.
KUVA: JAANI FOHR

Lumi, pakkanen ja raikas talvisää vetävät nuorisotyönjohtaja **Sanna Tervon** perheen kanssa laskettelu-rinteille. Oulusta matkataan 150 kilometrin päähän Syötteelle aina kun se on mahdollista.

– Matka ei ole pitkä, mutta se on kuin siirtyisi kokonaan erilaiseen talven maailmaan, Tuiran seurakunnan nuorisotyönjohtajana työskentelevä Tervo kuvailee koko perheen innostusta talvilajien pariin.

Tervon perhe viettää vapaa-aikaa talvisissa maisemissa hiihtäen, lasketellen, lumikenkäläen ja lenkkeillen. Laskettelu tarjoaa vanhemmille ja lapsille luontevan tavan viettää aikaa yhdessä.

– 9-vuotias **Tiituskin** kaipaava vielä vanhempiä kaveriksi rinteeseen. 18-vuotias **Matti** as on mukana enää vain satunnaisesti, mutta hän viihtyi mäessä pitkiä päiviä aina murrosikään asti, Sanna kertoo.

Sanna käy pienen reissun rinteessä lähes aina kun perhe on tunturissa.

– Käyn usein lenkillä mäkihaastossa. Toisinaan hiihdän ja olen kokeillut myös lumikenkäläilyä. Se tuntuu mukavalta lajilta. Alueelta löytyy hyviä pulkkamäkiä, niitä menen kävelen ylös ja liukurilla alas.

Viikonloppun ulkoilun jälkeen voi palata vir-

kistyneenä työn pariin.

– Irttiotto ajesta auttaa jaksamaan. Luonto puhuttelee minua kaikkina vuodenaikoina. Työssä jaksamisessa tärkeä asia ovat myös nuoret, heissä on hyvää elämäntaitoa, Tervo pohtii.

Perheen viikonloput ja lomat vietettiin aikaisemmin asuntovuorossa laskettelurinteiden tuntumassa. Myöhemmin asuinpaikaksi vaihtui rivitaloasunto.

– Tykkään talvesta ja vuodenaikojen vaihtelusta aina vain enemmän kun ikää karttuu. Raikas talvisää on aivan huippukeili ulkoilemiseen. Lämpimät vaatteet päälle ja ulos, Sanna hehkuttaa talvilajien harrastamisen nautintoa.

Hiihto on päässyt takaisin Sannan harrastuslajivaihtoiin pitkän tauon jälkeen.

– Kouluikäisen jälkeen olen tehnyt sovun murtomaasuksien kanssa ja tykkään hiihdellä omaan tahtiin, siis hissukseen ja perinteisellä tyylillä. Hiihtämisessä ei saa olla kiireen tuntua. Pitkille hiihtoreissuille Sanna ei ole vielä lähtenyt.

– Toisen vanhemman tulee olla jossain aika lähetyksillä jos rinteessä seikkailee 9-vuotias lapsi, Tervo toteaa.

MIRJA RINTALA



– Saarisstossa juostessa silmä ja sielu lepää, Olli-Pekka Simonen kommentoi venytellessään Paraisten sillalla. Hän juoksee yleensä 10–15 kilometrin lenkkejä.
KUVA: PASI LEINO



LIIKKUVA SEURAKUNTA

■ Tänä vuonna juhliitaan seurakunnissa tehtävää työtä liikunnan ja urheilun parissa. Kirkon ja liikunta maailman yhteistyö alkoi 30 vuotta sitten.

■ Vuonna 2014 käynnistyneen kolmivuotisen Liikkuvaa seurakunta -hankkeen tavoitteena on aktiivisempi ja liikunnallisempi seurakunta. Tarkoituksena on vähentää istumista ja lisätä liikuntaa. Kirkko haluaa tukea liikunnallista elämäntapaa.

■ Juhlavuoden aikana kirkkohallitus julkistaa joka kuukausi uuden liikuntakummin. Tammikuun kummina oli **Arvi Lind**, helmikuun kummi on jääkiekkoilija ja olympiamitalisti **Emma Terho**.



Juostessa ehtii kuunnella itseä ja muistella

Juostessa tulee mietittyä elämän tärkeimpiä asioita, kuunneltua omia ajatuksia ja muisteltua päivän ilon hetkiä, mietii **Olli-Pekka Simonen**, Länsi-Turunmaan eli Paraisten suomalaisen seurakunnan nuorisotyöntekijä.

– Ennen maratonia moni myös pyytää varjelusta ja kittää osallistujia ja järjestäjiä. Simonen harrastaa lenkkeilyä, ja hän on juossut maratonin neljästi. Hän käy lenkillä joka toinen päivä, vuoden ympäri. 15–17 minuusetta on ollut pakkasrajanä.

– Pakkaskeleillä on oikein mukava juosta, sillä silloin ei ole liukasta, Simonen vihkkaa. – Kun kelti sahaavat nollan tienoilla, maassa on jäätä ja jään päällä vielä lunta, tyttö hidas-
taa tempoa, varsinkin mutkissa ja alamäissä. Simonen ei käytä talvilenkeillä nastakenkiä. Tavalliset, laadukkaat, omaan lesiini sopivat juoksulenkkarit ovat riittäneet hyvin. Kovilla pakkailla on tarvittu sormikkaiden sijaan tumput, pimeällä heijastinliivi on tarpeen, ja hyvät hengittävät vaatteet tekevät juokse-
misesta mukavampaa.

Simonen nauttii siitä, miten helppo urheilulaji juoksu on: missä ja milloin tahansa voi su-
jauttaa lenkkarit jalkaan ja lähteä.

Työpäivisin hänellä voi olla päivällä työnte-
kijäkokous ja illalla nuorisotyötä, joten välis-
sä ehtii käydä hakemassa lenkiltä uutta virtaa. Rippileireillä juoksu tarjoaa hetken, jossa saa olla kahden omien ajatusten kanssa.

– Itselleni juokseminen on henkireikä, joka
nollaa ajatukset. Lisäksi fyysinen hyvä kun-
to auttaa jaksamaan paremmin. Toivottavas-
ti olen innostanut myös nuoria lenkkeile-
mään. Esimerkiksi rippileireillä moni on tul-
lut kanssani juoksemaan, hän toteaa.

Simonen ei tällä hetkellä ole saanut lenk-
keillä moneen viikkoon. Urheilun kaupan-
päällisensä tulevat urheiluvuorot: Simosen
akillesjänne on oireillut pitkään, ja pari viik-
koa sitten se operoitiin.

– Olen tässä pyöritynyt peukalotia, ja toivo-
nut, että kumpu pääsisi lenkille, hän naurah-
taa.

MARIA KESTI

Sielu leppää, ruumis ei

Kuopistaan harjoitusjäähallin pukuhuoneessa vaihdetaan varusteita. Miehet vetävät valtavista kasseista esiin hokkareita, hartiasuojia, kypäriä.

Joukkueen luotsaaja, pappi **Timo Hanttu** Turun Mikaelinseurakunnasta muistuttelee maksuista. Sitten lähdetään jakamaan pelipaitoja.

– Värilliset paidat niiden päälle, jotka eivät ole maksaneet, joku keksii.

– Joo, heitä saa taklata, leukailee toinen. On aika lähteä jäälle. Jääkiekkoilijat villettävät kaukalossa varmin ottein ja keskittyneinä. Pelin tahti on ähväkkä ja kiivas, adrenaliini kohoaa, vaihdot tehdään lennossa.

Joukkue on HC Hurmos. Sen toimintaa ra-
hoittavat Mikaelinseurakunta, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä sekä pelaajat itse. Mikaelinseurakunnan kirkkoherra **Jouni Lehtinen** laitoi kiekkoporkkan alkuun 13 vuotta sitten.

Suurin osa pelaajista on keitä tahansa miehiä Turun seudulta, ja lisäksi mukana on yhtymän työntekijöitä.

Nuorimmat hurmoslaiset ovat 20-kesäisiä. Vanhin on 68-vuotias, eläkkeellä oleva pappi **Pauli Huhtinen**. Hän tuli tähänkertaiseen peliin suoraan toimintuksesta ja sai vaihtaa pa-
pinpuvun rintasuojukseen ja kypärään.



Moni hurmoslaisista on aloittanut pelaami-
sen vasta aikuisiällä, mutta Huhtinen on pe-
lannut jääkiekkoa 13-vuotiaasta saakka.

– Vain Papua-Uudessa-Guineassa oli pieni tauko, hän naurah-
taa.

Tällä kertaa nuorin mukanaolija on 23-vuotias konepäällikkö ja merimies **John Mäki**. Hän sai kuulla HC Hurmuksesta rippikoulussa.

– Lähdimme isän kanssa yhdessä mukaan. Pe-
li on sen tasoisista, jota haluan: pääsee pelaamaan kunnolla mutta ei tosissaan, Mäki kuvailee.

Valka joukkue on seurakunnan luotsaama, HC Hurmoksessa ei pidetä alkuhartauksia tai loppuratkouksia. Suurin osa on päättänyt mu-
sesta mukavampaa.

kaan ennen kaikkea jääkiekkoliiton ilosta ja
vastapainon saamiseksi muulle elämälle.

Samalla ajat ovat saaneet uudenlaisia koke-
muksia seurakunnasta.

– HC Hurmos on sekä työntekijöiden lii-
kuntaa että seurakunnan matalan kynnyksen
miestyötä parhaimmillaan. Useinhan miehil-
lä on vain hyvin vähän kontakteja kirkkoon,
Hanttu kommentoi.

Yksi pelaajista, Virtasen maalitehtaan toi-
mitusjohtaja **Kimmo Suomi** saa kiekkoilijoi-
den tunnot sanolksi:

– Pelatessa sielu leppää, ruumis ei.

MARIA KESTI

Hiki virtaa vaihtopen-
killä. Jaakko Kaitanen,
Vesa Barck, Jani
Ruotsalainen ja Valtteri
Scheinin pääsivät het-
keksi vilvoittelemaan.
HC Hurmoksen harkka-
rinkiin kuuluu 20–30
miestä, ja harjoitukset
ovat kerran viikossa,
peli joka toinen viikko.
KUVA: PASI LEINO