

IKKUNA KULTTUURIIN

Kulttuuriyhdistysten kesäjulkaisu 2023

Varsinais- ja Vakka-Suomi, Salonseutu, Et.Häme, Turku, Et.Satakunta

SYKSYLLÄ OPIKSELEMAAN?

JATKUVASSA HAUSSA

Kälvä arts -taidelinja 2023-2024

Vuoden mittaisessa koulutuksessa voit suuntautua joko kuvataiteeseen tai esittävään taiteeseen.

&

Kälvä Arts -opistovuosi oppivelvollisille 2023-2024

Oppivelvollisille tarkoitettu maksuton linja. Jatkuva haku alkaa 1.6.

→ Lue lisää nettisivuiltamme: www.kpedu.fi/kansanopisto

@kalviaarts kalvia.arts

KÄLVÄ
ARTS

kpedu

KESKI-POHJANMAAN
KANSANOPISTO



Elämältä kaiken sain

MUSIIKKIKOMEDIA PEPE WILLBERGIN HITEILLÄ
Käsikirjoitus: Osku Valve ja Otto Kanerva | Ohjaus: Otto Kanerva

MIKKO J. AHTILA
LEENA RÖUSTI
PETRUS KÄHKÖNEN
MAIJA RISSANEN
ILKKA MERTVAARA
ANNA HANSKI

RAUMAN
KESÄTEATTERISSA
17.6. - 12.8.

LIPPUMYYMÄLÄ

Alfredinkatu 2, Rauma

p. (02) 8376 9900

raumanteatteri@raumanteatteri.fi

Ma-pe klo 11-17

2h ennen esitystä

lippu.fi



RAUMAN TEATTERI

sovitus
MAGNUS LINDMAN
suomennos
KAISA LUNDÄN
musiikki
PETER ADOLFSSON
ohjaus
JANNE JÄMSÄ

ASTRID LINDGREN IN
RONJA
ryövärintytär

Turun Kesäteatterissa
VARTIOVUORELLA 12.6.-12.8.2023
WWW.TURUNKESATEATTERI.FI

lippu.fi + 0600 900 900
(2C/alk.min+mpm+pmj)

ASTRID LINDGREN
COMPANY

Kesä, kärpänen ja festivaalit

Alkanut kesä tuo jälleen runsaan festivaalitarjonnan myös Varsinais-Suomeen. Joissakin keskusteluissa festarit tarjonta koetaan jo liiankin mittavaksi. Näkemys sisältää ahneuden, jokaiseen tapahtumaan ei kukaan kykene osallistumaan vaikka haluja olisikin.

Musiikkitapahtumia kesä onkin täynnä, Uudenkaupungin Crusell-viikoista Ruisrockiin, jazztapahtumista sinfoniakonserteihin. Myös perinteiset iskelmäfestarit ovat vahvasti edustettuina. Kuvataiteita kesän kuluessa on tarjolla taidemuseoissa, gallerioissa ja yksityisissäkin tiloissa varsin paljon. Siinä missä musiikkifestarit mainostavat vahvasti kuvataidetahtumia ei markkinoida samaan tapaan. Kuvataiteiden ja kirjallisuuden tapahtumajärjestäjillä ei ole luvassa lipputuloloja, joten markkinointi jää hyvin pieneksi.

Kirjallisuuden ja kuvataidetahtumien tulevaisuus näyttää kuitenkin nyt hyvältä. Kulttuuri kiinnostaa suurta yleisöä. Valitettavan vähän media kuitenkin näihin tapahtumiin panostaa. Kulttuuriväki on perinteisesti keskittynyt painettuun sanaan. Lehdistön kulttuuriantti on pitkään ollut supistuvaa.

Printtimedian taloustilanne on ajanut säästöihin joissa ensimmäinen uhri on ollut kulttuurisivujen toimituskunta. Nettyhteydet ja some eivät ole kenneet paikkaamaan poistunutta kulttuurikirjoittamista kuin pieneltä osin.

Vaikein uutispimento on kirjallisuudessa. Keskittyminen on vähentänyt kirjallisuuskritiikin määrää painetussa mediassa, erityisen suuri merkitys on ollut sanomalehtikritiikin hiipumisella. Hyvin harva teos pääsee enää esiin sanomalehtien kulttuurisivuille.

Kirjallisuustapahtumiin voi kuitenkin jokainen osallistua, pitää vain löytää tieto tapahtumista. Median tulisi olla tässäkin tiedon levittäjän roolissa. Varsinais-Suomen tapahtumista ei voi kertoa liikaa. Nyt tulevat tarjolle mm. Runosaari-tapahtuma Livonsaaren, Velkuanmaan ja Palvan saarilla, Naantalain mainio kirjajuhla ja Volter Kilpi Kustavissa-kirjallisuusviikko.

Kirjallisuuden tapahtumat eivät ole bisnestä, kaupallisuus niissä on pientä ja vaatimatonta. Kulttuurinen anti on kuitenkin suurta. Nyt siis suunta kesän kirjallisuustapahtumiin. Lukeminen kannattaa aina.

Someron kesässä kulttuuria kaikille

Kulttuurigalleria on avattu ja Aarikka-näyttely uudistettu. Tänä vuonna Aarikan Pässi täyttää 50-vuotta ja sen kunniaksi galleriassa on nyt esillä runsaasti pääsitusotteita. Kesäkuun lopulla vaihdetaan kaupungin taideteosten tilalle Tatsuo Hoshikan kukka-aiheinen näyttely Tuoksui. Innoitus näihin tauluihin tulee puutarhasta, jossa ihminen katsoo kukkia ja nautitaan kesäparatiisista, kukkien tuoksusta ja kauneudesta. Näyttely on esillä 28.6.-13.8. Tatsuo on japanilaissyntyinen taiteilija, joka on asunut Suomessa jo pitkään. Hän on ollut myös Somerolla pitämässä taidekursseja.

Kivimakasiiniin tulee Anne Turkulaisen ja Keanne van de Kreeken näyttely Hetkiä 5.-30.7. Myös heidän näyttelynsä inspiraatio on tullut luonnosta. Molemmat näyttelyt ovat avoinna ke-pe klo 12-18 ja la-su klo 12-16.

Suviheinäviikon avajaisia vietetään perjantaina 30.6. klo 18.00 Kiuruun puistossa. Esiintyjänä Aerodynaaminen jazz kvartetti.

Sunnuntaina 2.7. klo 12-16 on Kuveja ja huveja päivä Kiuruun puistossa, jonka järjestää Kuvataideyhdistys yhteistyössä Kulttuurin kanssa. Kello 12 esiintyy paikallinen yhtye Retikka ja klo 15 lastenmusiikkiryhtye Päistikka. Tapahtumassa saa maalata ja kokeilla erilaisia tekniikoita ja nauttia kesäpäivästä.

Tänä vuonna järjestetään kaksi kulttuurikävelyä, joissa oppaana Marika Haapala. Ensimmäinen on pe 7.7. klo 16.00 ja suuntautuu uudelle hautausmaalle. Osallistumismaksu 5€, jonka voi maksaa suoraan oppaalle. Lähtö on vanhan seurakuntatalon edestä. Toinen kulttuurikävely tehdään la 12.8. klo 11.00 Someron keskustassa ja lähtö on Kiuruun talon edestä.

Sunnuntaina 6.8. klo 15.00 Kiuruun puistossa vierailee ukrainalainen kansanmusiikkiryhtye Jaroslava. Viisi-

laan mm. kasakalauluja ja ukrainalaista kansanmusiikkia sekä viihteellisiä, sovitettuja kansanlauluja. Lisäksi kuul-



Joensuuntie 28, Somero
puh. 02 748 6688
Avoinna ma-pe klo 8-17, la klo 9-14

Someron Konevuokraamo
050 5341 721

VIRTASEN
ÖLJYMAALIT

Linde
teollisuus- ja nestekaasut

• Rakennuskoneet • Telineet • Henkilönostimet
• Peräkärä- ja trailerivuokraus • Plenkonehuolto
• Avant-kuormaajan vuokraus

someronkonevuokraamo.fi

Majava
perävaunut myynti

H&H TUONTI

naulat ja ruuvit

**VÄRIKÄS, KOOMINEN JA KOSKETTAVA
KUVAUS ERILAISUUDESTA**



HAUTAUSTOIMISTO

G. Lindroos Ky
INKERI TUOMINEN

Täydellinen
hautauspalvelu

Itäinen Pitkätie 20, Turku

(Kupittaa puiston lähellä)

Puh. 02-251 2991

Malminkatu 4,

Parainen (puhelin-

laitoksen vieressä)

Puh. 02-454 4176



KUKKASITOMO

IKKUNA KULTTUURIIN

Kulttuuriyhdistysten
kesäajkalaisuus 2023
Varsinais- ja Vakka-Suomi,
Salonseutu, Et.Häme, Turku,
Et.Satakunta

Julkaisija:
Lounais-Suomen
kirjailijat ry.

www.lounaissuomenkirjailijat.fi

Toimitus:
Yliopistonkatu 23 A
II krs
20100 TURKU

Vastaava toimittaja:
Harri Kumpulainen
Puh. 040 556 2766

Sivunvalmistus:
Onnimainos, TURKU

Kustantaja:
Pelipeitto Oy
www.pelipeitto.fi

Kirjapaino:
TS-yhtymä /
Salon Lehtitehdas 2023

www.lounaissuomenkirjailijat.fi

Lounais-Suomen Kirjailijat ry hallitus: Harri Kumpulainen, pj, Merja Manell, siht. jäsenet Iiti Elomaa, Marja Riihimaa, Timo Stolt, Tuula Sandström, Heikki Palmu

Kirjoittaminen on tapa elää -aidosti aikuinenkin kykenee oppimaan

Uudessakaupungissa asuva 85-vuotias, pitkän uran kasvattajana tehnyt Auvo Karsikas on julkaissut mittavan määrän teoksia. Kirjailijuus on tavallaan sukuvika sanoo Karsikas, hänen nuorempi veljensäkin oli kirjailija. -Velipoika kirjoitti erätarinoita ja ne myivätkin hyvin. Itse olen kirjoittanut kaikenlaista, eikä myynti ja menestys ole ollut lainkaan samalla tasolla. Olisi kai itsekkin pitänyt mennä metsään.

Auvo Karsikas teki elämäntyönsä Oriveden opistolla. Aikuiskasvatus on ollut tärkeää:

-On virhe luulla että ikään-tyminen lopettaisi oppimiskyvyn. Nyt kun luen tietopuolista kirjallisuutta se opettaa minua kirjoittamaan myös vaikka runoja. Kaikki lukeminen, iässä missä vain, on aina hyödyllistä. Ihminen oppii aina, jos on oppimisen halua.

Auvo Karsikkaan touku-kuussa ilmestynyt uusi teos "Siitä, tästä ja vähän tuostakin" on yhdistelmä kirjailijan muistojen tarinoita ja Auvon erityiskiinnostuksen kohteen analysointia eli Israelin oikean muinaishistorian tutkimusta. Tutkimista Karsikas on tehnyt pitkään, lähteitä on satoja.

-Raamattu on kuitenkin tärkein, sanoo Karsikas.

-Mieluusti sekoitan omia lapsuudenajan muistojaani moini raamatusta löytämiini viisauksiin, näin myös kirjoittaessani. Kaikupohja tekstillä on siten vahvempi, ainakin minun mielestäni.

Karsikas ei ole havainnut ajattelussaan merkittäviä muutoksia iän tai vahvistuneen

uskonnollisuuden vuoksi. Ilkikurinen huumorintaju on tal- lella, kyky velmuiluun yhä hyvä.

-Ei ihminen kovinkaan pal- joa muutu vaikka ikää ja miet- teitä tuleeikin lisää. Samoja poikavikiareita ja työtönha- poita olemme loppuun asti.

Karsikas on kirjoittanut se- kä tieto- että kaunokirjallisuut- ta. Muutettuaan Uuteenkaup-unkiin hän tutki mm. Pyhä- maan uhrikirkon historiaa ja kirjoitti seurakunnalle kirjan kirkosta.

-Tämmöiset työt ovat kiin- toisia, sanoo kasvatustieteen lisensiaatti, -tutkimus on tär- keää, tutki sitten mitä tahansa, ja kirjoittaminen ylläpitää elämänhalua.

-Nyt, tässä iässä, kirjoitta- malla saa myös ajan kulu- maan. Muulla tavallakin aika toki kuluisi, mutta kuluisi huk- kaan. Ei semmoiseen tuhlaa- miseen ole varaa.

-Kirjoittakaa. Jokainen tekstirivi on tärkeä. Jos saat yhdenkin lukijan joka ilahtuu ja oivaltaa jotakin uutta teks- tistäsi olet voittaja. Maailmaa muutetaan aina vähän kerrallaan.



Auvo Karsikas työhuoneessaan uusi teos käsissään. Kirjan takakannen kuva on sanomalehtikuva vuodelta 1985, Tarmo Koiviston piirros. Kuva julkaistiin kun Karsikkaasta tehtiin sanaa että hän muuttui kuntaterroristiksi kaupunkiterroristiksi vastustaessaan Oriveden muuttamista kaupungiksi.

Karsikas on yhä samaa mieltä:

-Ei kaupungissa voi olla navettaa. Orivedellä semmoinen on melkein kaupungintalon vieressä.

Työhuone on aikaisempaa pienempi, kirjailija joutui vesivahingon vuoksi vaihtamaan huonejärjestystä.

-Vaimo on tyytyväinen tähän järjestykseen, sanoo Karsikas, -mutta minua hiukan harmittaa kun jouduin luopu- maan aika suuresta kirjamäärästä. Kaikki eivät enää tähän pienempään huoneeseen mahtuneet.

HIGHLIGHT

ohuempi ja
fiinimpi tukisukka
Turvotuksen
ehkäisemiseen
matkusteltaessa
sekä kesän juhliin

Kinttupiste
Jalkahoitoa ja jalkojenhoidon erikoislaitteita
...Koska jalkasi
ovat sinulle
tärkeät!

P. 045 8611 509
Humalistonkatu 18, Turku
Tutustu verkkokauppaamme
www.kinttupiste.fi
ma-to 9-17, pe 9-15

Oikean kokoiset
ja oikein puettut
hoitosukat -
parasta jaloillesi!

**Tilitoimimistoni
palvelee.**

Aallon Group on **asiantunteva**, pitkiä
asiakassuhteita ja **kasvovollista**
palvelua vaaliva täyden palvelun
tilitoimistokumppani.

Turun seudulla modernein työvälinein,
mutta perinteisellä palveluasenteella
taloudestasi huolehtii Aallon Turku.

Tutustu ja kokeile miltä oma **palveleva**
tilitoimimistosi tuntuu! **aallongroup.fi/turku**

Aallon

Prof. Olavi Koivukangas
Liedon kirjasto 27.4. 2023

MUUTTOLIIKKEET JA KIRJALLISUUS

Juutalaisten diaspora ja raamattu

Muuttoliikkeistä ensiksi tulee mieleen juutalaisten historia raamatun mukaan. Kantaisä Abraham lähti perheineen Mesopotamiasta eli kaksioisvirtain maasta, jota sanotaan kulttuurin kehoksi jossa keksittiin kirjoitustaito ja pyörä, Jumalan osoittamaan maahan noin 2000 eKr. Siellä oli kova nälänhätä ja Abraham jatkoi matkaa Egyptiin saakka. Heidät otettiin aluksi hyvin vastaan ja Abrahamin suku kasvoi muutaman vuosisadan aikana. Lopulta egyptiläiset orjuuttivat israeliläiset. Otuaan Egyptissä 430 vuotta profetta Mooses johdatti israeliläiset takaisin nykyisen Israelin seudulle. Heimot liittoutuivat ja kuninkaaksi tuli Saul, jonka seuraajia olivat David ja Salomo. Alusta asti juutalaisten historia on ollut jatkuvaa muuttoliikettä, ensin Eurooppaan ja 1500-luvulta lähtien Amerikkaan ja muualle. Viimeinen suuri muutto oli Israelin valtion perustamisen Palestinaan v. 1948. Israelin kansan vuosituhantiset muuttoliikkeet on kuvattu hyvin raamatussa, joka on historiallista kirjallisuutta parhaimmillaan.

Siirtolaisuuskirjallisuus

Perinteisestä siirtolaiskirjallisuudella tarkoitetaan Suomesta Amerikkaan ja muualle muuttaneiden kuvauksia elämästään uudessa kotimaassa. Siirtolainen on aina sivullinen, joka seisoo hajareisnin kahden kulttuurin välillä ja elää diasporassa vanhan ja uuden kotimaan välissä, missä tapahtuu kulttuurien sekoittuminen. Siirtolaiskirjallisuudessa sulautuu yhteen kaksi tai useampia kulttuureja ja siirtolaisen identiteettiin kuuluu jatkuva muutos. Yleensä siirtolainen kirjoittaa kantaväestön kielellä mutta myös lähtömaan tai jonkin kolmannen maan kielellä. Kun ihminen muuttaa uuteen maahan ja kulttuuriin hänen identiteetinsä järkkyy ja hän kysyy ”Kuka minä olen?” Kun suomalaiset saapuivat Amerikkaan heidän oli luovuttava monista omista tavoistaan, poikkeuksena taisi olla viinän juonti. Ensin heidän täytyi oppi maan tavat ja vieras kieli. Siirtolaiskirjallisuus käsittelee sekä muuttoa että sen tuomaa muutosta.

Siirtolaiskirjallisuus on maailmanlaajuinen ja monipuolinen ilmiö. Kaikki kirjoittajat eivät ole siirtolaisia. Hyvä esimerkki on ruotsalainen Vilhelm Moberg, joka oli erinomainen tarinankertaja. Hänen romaaninsa Maastamuttajat on ollut Ruotsissa raamatun jälkeen eniten myyty kirja ja löytöy lähes jokaisesta kodista. Kirjaansa varten Moberg tutki vuosia arkistoja sekä Ruotsissa että Yhdysvalloissa. Ja

Mobergin keräämän aineiston ympärille perustettiin Ruotsin siirtolaisuusinstituutti Växjöön. Ehkä yksi syy ammatikirjailijoiden vähäiseen kiinnostukseen lienee se, että maan valtavaestö ei paljon arvostanut siirtolaisuuskirjallisuutta. Vähöksyvä asenne on ollut yleinen muuallakin kuin Ruotsissa ja Suomessa.

Romaani on ollut luonnollisin muoto kirjoittaa siirtolaisuudesta, jossa on kolme vaihetta. Ensiksi on lähtö, sitten siirtyminen uuteen kotimaahan ja lopuksi sopeutuminen uuteen kulttuuriin. Tämä viimeinen vaihe voi kestää koko elämän. Muutosprosessi koskee ennen kaikkea ensimmäisen polven siirtolaisia.

Elämiseen ja asumiseen vieraassa maassa liittyy koti-ikävä. Sitä on vaikea kuvata, mutta se on kovaa todellisuutta. Koti-ikävästä voi jopa sairastua. Siirtolaiskirjallisuus on suurelta osalta koti-ikäväkirjallisuutta. Kreikankielinen sana ”nostalgia” tarkoittaa kotinpaluun tuskaa. Siirtolainen voi tuntea, ettei hän ole kotona missään. Kipu voi syntyä halusta palata vanhaan kotimaahan. Muutos ja koti-ikävä on siirtolaiskirjan keskeinen sisältö. Siirtolaiskirjojen avulla kehittyvyy vuorovaikutusta siirtolaisen ja valtaväestön välillä. Mutta jokainen kirja on oma tulkintansa siirtolaisuudesta. Jos tavoitteena on, että siirtolaiset ja kantaväestö sulautuvat yhteen, silloin ei tarvita siirtolaiskirjallisuutta.

Suomeen muuttaneiden kirjallisuus vähäistä

Maahanmuutto Suomeen alkoi suuremmassa määrin vasta viime vuosisadan lopulla ja lisääntynyt johtuen Suomen väestörakenteesta ja työvoiman tarpeesta. Suomeen muuttaneiden siirtolaiskirjallisuus on ollut vähäistä ja lähinnä ensimmäisen sukupolven kirjoittamaa. Yksi ensimmäisistä maahanmuuttajakirjailijoista oli Anne Fried (1903-1998). Wienissä syntynyt juutalainen, joka oli naimisissa unkarilaisen kanssa ja tämän kuoltua hän muutti poikansa kanssa Yhdysvaltoihin. Asuttuaan siellä 30 vuotta Anne Fried muutti Suomeen v. 1969. Täällä hän tuli tunnetuksi kirjallana ja elämäntaustaan lähettämällä. Muita esimerkkejä ulkomaisista kirjailijoista Suomessa ovat Umayya Abu-Hanna, Zinaida Linden ja Roman Schatz. Abu-Hanna kirjoitti v. 2007 kirjan ”Sinut” Suomeen muuttoaan ja kokemuskistaan täällä.

Suomessa ja muualla Euroopassa mahanmuuttovastaisuus on lisääntynyt, ja monissa maissa pyritään sulkemaan rajoja tuloilta. Suomalaiset siirtolaiset on

yleensä otettu hyvin vastaan eri puolilla maailmaa, ja meidän tulisi suhtautua samalla tavoin omiin maahanmuuttajiimme, sillä tulevaisuudessa he ja heidän lapsensa ovat Suomelle suuri voimavara.

Yhdysvaltain

suomalainen kirjallisuus

Ensimmäiset suomalaiset menivät Atlantin taakse jo 1600-luvulla, mutta kirjallisuus sai alkunsa vasta 1800-luvulla suomalaisen lehdistön suosissa. Ensimmäinen amerikansuomalainen lehti oli Antti Muikun toimittama Amerikansuomalainen Lehti v. 1876. Toimittajan liiallinen alkoholin käyttö kaatoi yrityksen. Ensimmäinen kaunokirjallinen teos oli K.A. Jurvan huiinäytelmä Kappale kapakkaelämää vuodelta 1889. Vuosisadan vaihteeseen kuului suomalaisia siirtolaiskirjallisuutta ilmestyi vähän. Sosialistinen kirjallisuus alkoi voittaa alaa ja sitä kustansivat sanomalehdet Työmies, Raivaaja ja Toveri. V. 1908 Sara Röhyn julkaisi romaanin ”Petetyn naisen kosto” ja samana vuonna ilmestyi Matti Herneshuhtan yli 500-sivuisen romaani ”Sydän-Säde”, joka kertoo häikäilemättömästä liike miehestä intiaanien keskuudessa. Toinen romaani ”Trämpejä” kertoo amerikansuomalaisista kulkumiehistä v. 1911. Ensimmäisen maailmansodan jälkeen kirjallisuuden teemoja olivat uskonto, sosiaaliset ja raittiut. Hauska kirja on Kalle Potin v. 1924 julkaisema kirja ”Iloinen Harbori”. Tässä ja muissa kirjoissa käytettiin siirtolaisten kieltä englisksa.

Toisen ja kolmannen polven amerikansuomalaisiin kirjailijoihin voi tutustua Beth L. Virtasen julkaisussa Finnish-North-American Literature v. 2009. Kolmannen polven amerikansuomalaisista kirjailijoista on on mainittava Chicagossa v. 1936 syntynyt Jean Untinen-Auel, jonka kaikki neljä isovanhempaa ovat suomalaisia. Hän on kirjoittanut suuria menestyksiä saaneen kirjasarjan ”Maan lapset”, jonka ensimmäinen osa ”Luolakarhun klaani” ilmestyi v. 1980. Amerikkaan liittyviä siirtolaisromaneja on kirjoitettu myös Suomessa palanneiden siirtolaisten toimesta ja yleensä ne ovat parempia kuin Amerikassa kirjoitetut.

Australian

suomalainen kirjallisuus

Ensimmäiset suomalaiset Australiassa olivat merimiehiä ja ruumiillisen työn tekijöitä. Munsalassa v. 1877 syntynyt Karl Johan Back oli v. 1899 lähtenyt Australiaan välttääkseen Venäjän asepalveluksen. Hän toimi maanviljelijänä Mullum-

binbyssä. Kaksi vuotta myöhemmin sinne saapui 16-vuotias nuorempi veli W.A. Back yhdessä poikien isän kanssa. Tämä palasi pian Suomeen, mutta nuoremasta pojasta tuli rikkain suomalainen Australiassa. Karl Johan Back oppi maan kielen ja sopeutui hyvin Australiaan. V. 1918 hän julkaisi nimerkillä Australianus teoksen ”The Concentrated Wisdom of Australia”. Kirjassa oli luonnonläheisyyttä, lähimmäisen rakkautta ja huumoria sekä viitauksia myös kaukaiseen kotimaahan Suomeen. V. 1920 ilmestyi Backin toinen kirja ”The Royal Toast” Walesin prinsessin Australian matkan kunniaksi. Back oli originelli ajattelija, josta olisi tullut kirjailija missä maassa tahansa. Hän kuoli v. 1962.

Ensimmäinen Australiassa julkaistu suomenkielinen kirja oli Kalle Hoipon v. 1970 ilmestynyt ”Australian tähtien alla”. Kannuksesta v. 1927 Australian muuttaneen Niilo Hoipon kirja Koralliranta ja Spinifex ilmestyi v. 1970. Tuolloin tein väitöskirjaa Australiassa ja luettuani Hoipon päiväkirjan sain Suomi-lehdestä tekemään siitä kirjan. Kustantamoni OK-kirjan julkaisemassa kirjassa ”Halkaistu Sydän” (2012) on Niilo Ojan lisäksi jääkäriluutnantti, väärillä paperilla Australiaan päässyt punavanki sekä merimies ja tavallisten siirtolaisten päiväkirjat, haastattelut ja kirjeet lähdeaineistona. Olen julkaissut myös päiväkirjaan perustuvan Matti Penttillän kirjan ”Siirtolaisena Australiassa”. Kolmantena Australian suomalaisia käsittelevänä kirjana olen julkaissut Sakari Kuhanen, ”Unelmien maa: Lapsena Australiaan”. Myös toisen ja kolmannen sukupolven suomalaisia kirjoittajia on Australiassa. Heistä Maija-Liisa Punta-Saastamoinen on julkaissut v. 2010 väitöskirjan ”Australian suomalaiset etsivät itseään”.

Ruotsin suomalainen

kirjallisuus

Ruotsissa on julkaistu paljon suomalaisia kirjallisuutta. Nykykirjallisuus syntyi 1970-luvulla maahanmuuttajien tarpeesta purkaa siirtolaiskokemuksiaan. Ruotsiin liittyviä siirtolaiskirjoja on julkaistu myös Suomessa ja muissa maissa. V. 1975 perustettiin kustantamo Finn-Kirja ja samana vuonna syntyi Ruotsin Suomalaisen Kirjoittajien yhdistys, joka julkaisee ”Liekki” lehteä. Jäseniä oli suurimmillaan 250, pääasiassa harrastajakirjoittajia. Kaunokirjallisuuden lisäksi on ilmestynyt paljon elämäkertoja. Siirtolaiskirjallisuutta tutkineen Satu Gröndahlin mielestä vähemmistökuulturi Ruotsissa on ollut haurasta ja sävy vähähtelevä. Ny-



kyään on vahvistunut käsitys, että ruotsinsuomalaiset ovat osa ruotsalaista kulttuuria. Ruosin suomalaisille romaaneille on ollut tyypillistä kodittomuuden, ja ajalehtimisen kuvaukset. Teosten henkilöt ovat usein työläisiä ja he suhtautuvat valtakulttuuriin kriittisesti. Valtajoina ovat olleet runot, joita on usein julkaistu siirtolaislehdissä.

Ensimmäisiä siirtolaiskirjailijoita oli Hannu Ylitalo, joka muutti Ruotsiin v. 1964. Hänen trilogiansa ensimmäinen osa ”Saatanan suomalainen” ilmestyi v. 1971. Samana vuonna ilmestyi Margareta Keskitalon ”Liukuhinnaballadi” ja Heikki Kekkosen ”Ruotsin priha”. Muista kirjailijoista mainitsen Kalervo Kujalan, joka oli ollut sotilapsena Ruotsissa sekä Hilka Almin, jonka kirjasarja ”Fjärren gröna ängar” kertoo Värmlännin metsäsuomalaisista. Maininnan ansaitsee myös Antti Jalava, jonka kirja ”Asfalttikukka” tunnetaan sekä Ruotsissa että Suomessa. Nykykirjailijoista tunnettuja ovat myös Mikael Niemi ja Susanna Alakoski. Runoilijoista haluan mainita Frans Ristilammen ja Aappo I. Piipon. Hyvä katsaus suomalaiseen kirjallisuuteen Ruotsissa on Marja-Liisa Pynnösen teos Siirtolaisuuden vanavedessä v. 1991.

Eräät kirjailijat Ruotsissa ovat löytäneet kustantajan Suomesta. Hyvä esimerkki on Asko Sahlberg,

joka kolmasti on ollut Finlandia-palkintoehdokka. Nykyisin suomalaisia kirjailijoita on paljon Ruotsissa, ja he käsittelevät teoksissaan monipuolisesti ja laadukkaasti ajankohtaisia aiheita. Toistaiseksi ruotsinsuomalaisten kirjallisuutta – kuten suomalaisten siirtolaisten kulttuuria yleensä – on tutkittu vähän, vaikka se monine ulottuvuuksineen tarjoaisi mielenkiintoisia aiheita.

Loppuarvio

Suomalaisista siirtolaiskirjallisuutta on ilmestynyt lähes kaikissa maissa, joihin on syntynyt pysyvää suomalaisasutusta. Joskus kirja on ilmestynyt Suomessa vasta muutaman palattua synnyinmaahansa. Siirtolaiskirjallisuus on syntynyt siirtolaisten omista tarpeista ja eri aikoina eri maissa. Aluksi se on kertonut siirtolaisuudesta ja vähemmistön asemasta tulijan omalla äidinkielellä. Nykyään se on laajaa-alaista eikä kieli ole välttämättä suomi, ruotsi tai englanti. Siirtolaisuus on yleismaailmallinen teema. Se on tarinoita muuttajan sopeutumisesta uusiin oloihin eri kansallisuuksien ja kulttuurien rajamilla. Siirtolaisuuskirjallisuus on siirtolaisten syvemmän sielunelämän peili. Siirtolaiskirjallisuudessa tahtaa olla loppujen lopuksi kysymys siirtolaisen halusta etsiä itseään.

Ronja Ryövärintytär palaa taas Turkuun

Inke Koskinen riemuuttaa kesäksi Turkuun, ja rooliin jonka hän muistaa hyvin
10 vuoden takaa: -Turku on kotikaupunkini, ja Ronjan rooli innostaa edelleen.

Inke Koskinen on nuori näyttelijä, ja parin viime vuoden aikana saanut suuria rooleja Tampereen Työvänteatterissa. Hän oli mm. Ofelia Hamlet-näytelmässä. -Myös Ronja on pääosa, sanoo Koskinen, -ja päätös ovat jokaiselle näyttelijälle aina merkittäviä. Turkuun tulen nyt innoissani, kaupunki on minulle rakas ja läheinen. Ei turkulaisuus ole minusta poistunut Tampereellekään.

Turun Kesäteatteri on valtakunnallisestikin ainutlaatuinen lastenteatteri, joka tarjoaa elämyksisiä

katsojille upeassa puistomiljöössä osana Turun kesäkuultuuritarjontaa. Vartiovuorta voidaan pitää yhtenä kulttuurisena kansallisaarteena.

Kesällä 2023 Turun Kesäteatteri tuottaa Astrid Lindgrenin klassikkoromaanin perustuvan näytelmän Ronja, ryövärintytär. Näytelmän on dramatisoinut Magnus Lindman ja tämä on Lindmanin dramatisoinnin suomenkielinen kantaesitys. Käänöksen tekee Kaisa Lundán. Näytelmän musiikkit on säveltänyt Peter Adolffson ja näytelmän Vartiovuorelle ohjaa Janne Jämsä. Ronja,

ryövärintytärässä on luonto ja vuodenaikojen tärkeys elementissä ja mikä olisikaan parempi näyttämö kuin Vartiovuoren upeat puut. Esityksessä on liikettä, musiikkia, iloa ja hauskuutta, jännittäviä seikkailuja, josta jokainen löytää itselleen jotakin. Ronja on suosittu satukirja, johon ovat ihastuneet niin lapset kuin aikuiset. Viimeksi Ronja nähtiin Vartiovuorella kesällä 1994. Esitystä on paljon toivottu Vartiovuorelle.

Ronja, ryövärintytär on vauhdikas ja hurmaava koko perheen

musiikinäytelmä rohkeasti omaa polkuaan kulkevista Ronjasta, joka ääretön viisaus avaa lopulta aikuistenkin silmät näkemään ympäristönsä kauniimminkin. Ennakko-luultoon Ronja kasvaa vanhankaan ryöväriperheen perinteiden keskellä, mutta paikkansa Ronja lopulta löytää metsästä ja luonnosta. Metsä tarjoaa Ronjalle turvalli-

sen ja suojaan paikan opetella vapautta, mutta myös vapauden mukanaan tuomaa vastuuta.

Näytelmän keskeisissä rooleissa nähdään Varsinais-Suomesta

kotoisin olevia nuoria teatterialan ammattilaisia. Ronjan roolissa nähdään nykyisin Tampereen Työväen Teatterin kiinnityksellä oleva Inke Koskinen, joka on näytellyt samaisen Ronjan roolin Turun Nuoressa Teatterissa kymmenen vuotta sitten. Inke on tehnyt hienoa roolisuorituksia Tampereella ja mm. kulttuuritoimitus kirjoitti hänen olevan parasta juuri nyt.

Birkin rooliin on kiinnitetty Kasper Korpela, joka opiskelee parasta aikaa Tampereen yliopiston teatterityön tutkinto-ohjelmassa (Näty).

Molemmat ovat nyt ensi kertaa Vartiovuoren lavalla. Sekä Inke että Kasper ovat äärimmäisen lahjakkaita ja karismaattisia nuoren polven näyttelijöitä. Heissä on valtavasti voimaa ja paloa, mutta myös empaattisuutta ja herkkyyttä. He, kuten Ronja ja Birk, omaavat ominaisuuksia, joita me kaikki tarvitsemme tässä ajassa. Molemmista löytyy sitä monipuolisuutta, jota produktio vaatii. Tästä syystä juuri heidät on valittu näihin rooleihin.

Heikki Nummelin

Supervoimia luovuudesta

"Luovat ratkaisut ja oivallukset syntyvät sattumalta tai ajattelun tuloksena."

"Kuvittelemme, että vain luovat ihmiset, tai sattuma voivat tuottaa oivalluksia."

Luovuustaitoja voi opetella ja ne ovat kuten muutkin taidot. Näillä taidoilla voit saada supervoimia.

Olen opettanut ja valmentanut ryhmiä ja yrityksiä noin kolmekymmentä vuotta ja elleivät aiheina ole luovuustekniikat, niin käytän itse työkaluina näitä menetelmiä luovasti.

Oma missiini on lisätä ihmisten ymmärrystä luovien ongelmanratkaisumenetelmien oivallisuudesta.

Mitä uskomuksia on hyvä tunnistaa?

- Uskomus siitä, että luovat ratkaisut voivat olla mahdollisia ja tavoittelemisen arvoisia.
- Uskomus siitä, että epärationaalisilla tavoilla voidaan löytää parempia ratkaisuja, kuin perinteisillä menetelmillä.
- Ymmärrys siitä, että luovia ratkaisuja ei tarvitse löytää kaikkiin asioihin, vaan harkitusti.

Miten menetelmät toimivat?

Yhteisölliset oivallustekniikat (luovuustekniikat) ovat ryhmien johdattamista ja ohjaamista kohti haluttua tavoitetta. Tietyillä koetuilla menetelmillä saadaan kaikki ryhmän jäsenet mukaan tuottamaan lisäarvoa.

- Oleellista ovat ainakin seuraavat:
 - Keskittyminen ja sitoutuminen yhteiseen tekemiseen.
 - Tasavertaisuus osallistujien kesken. Kukaan ei ole toista parempi.
 - Tulosten omistajuus kuuluu koko ryhmälle.
 - Turvallinen ympäristö ja tilanne, missä ei ole väärä vastauksia

- eikä virheitä saa pelätä. Vääri-nymmärrys on usein aarre.
- Aito kuuntelemisen taito.
- Mulden, kuin omien, oivallusten ja miellipiteiden arvostaminen.
- Kokea onnistumisen tunnetta, vaikka juuri nyt emme löytäisi-kään sitä suurta ratkaisua.

Kenelle suosittelen luovuustaitojen opettelua?

YLE:n Tiedeykköissä, juuri ennen koronaa, professori Markku Wilenius nosti esille neljä tulevaisuuden tärkeintä taitoa: Planetaarisen elämisen taito, kompleksisuustaito, luovuustaidot ja empatiataito. Hän oli ohjelmassa vieraana kolmen muun kollegansa kanssa ja muiden näkökulmat olivat samansuuntaisia. Itse haluan tulkita, että kaikki, joille tulevaisuuden taidot ovat tärkeitä, voisivat hyötyä luovuustaitojen harjoittelusta.

Oman käsitykseni mukaan joukossamme on suuri joukko ihmisiä, jotka haluavat oppia uutta ja kehittää itseään. Heille luovuustaitojen oppiminen on luonteva askel.

Toinen merkittävä ryhmä ovat ihmiset, jotka toimivat työssään tai yhteisössään kehittämissä työssä. Kokemukseni mukaan vain harvat heistä voivat edes tunnistaa luovien ratkaisujen mahdollisuuden. Heille tämä voimavara olisi erityisen hyödyllinen työkalu.

Kolmas ryhmä ovat yritysten ja yhteisöjen ylin johto, joiden haastaminen aiheen pariin voisi olla erityisen merkityksellistä.

Miten tästä eteenpäin?

On todennäköistä, että tekoäly tulee muuttamaan monia asioita. On myös ilmeistä, että luovuustaitoja tekoäly ei pysty korvaamaan.

On myös havaittu, että vaikka etäyhteydet ovat luoneet uusia mahdollisuuksia, niin samalla luovien ratkaisujen etsimisessä fyysistä läsnäoloa ei voi täysin ohittaa. Digitaalisuus ei ratkaise luovuusvajetta.

Luovien ratkaisujen ja oivallusten avulla me voimme kenties tehdä maailmasta pikkuisen paremman.

Oivallustekniikoiden opettelu yhdessä on sekä hauskaa, että hyödyllistä ja yhteisöllisten me-

netelmien avulla rakennamme yhteisöllisyyttä.



Heikki Nummelin on yritysconsultti, luovuuskouluttaja ja vuokrajohtaja. Hän on työurallaan myötävaikuttanut satojen yritysten kehittämiseen konsulttina, avainhenkilönä sekä toimitusjohtajana. Yrittäjätyön lisäksi klassinen yksinlaulu, urheilu ja lapset ovat Heikille tärkeitä.

Lisätietoja
heikki.nummelin@stratof.fi
www.stratof.fi ja
googlaamalla nimellä.

ONKO SINULLA KIPUJA tuki- ja liikuntaelimissä?

Kalevalaisessa jäsenkorjaushoidossa edistetään terveyttä ja hyvinvointia, parannetaan toimintakykyä sekä tuetaan tarvittavien lääketieteellisten operaatioiden kuntouttavia vaikutuksia. Hoidon lähtökohdaksi on asiakkaan kehon fysiologinen tila, jossa huomioidaan ensisijaisesti tuki- ja liikuntaelinten rakenteiden muutosten aiheuttamat kiputilat ja ongelmat aineenvaihdunnassa.

Kalevalainen jäsenkorjaus on tieteellisesti tutkittu ja käytännössä hyvän hoitovasteen saavuttanut hoitomuoto. Asiakasturvallisuuden varmistamiseksi se on nimisuoja EU:ssa ja koulutetut osaajat löytyvät julkisesta www.kansanlaakintaseura.fi osajarekisteristä.

Kalevalainen jäsenkorjaus on mobilisaatiohoito, jolla on saatu hyviä hoitotuloksia mm. jalkojen erittaisuuden korjaamisessa, kasvukipujen hoidossa, eri nivelten kuten nilkan ja polven virheasentojen korjaamisessa, kantapääkipuun (plantaarifaskiitin) hoitamisessa, jäätyneen lonkan hoidossa, skolioosin hoidossa, iskiaksen ja iskiastyyppisten vaivojen hoidossa, jäätyneen olkapään hoidossa, TOS -oireiden hoidossa, tenniskynärpään ja rannekanavan oireyhtymän hoidossa, asentohuimauksen, migreenin ja erityyppisten pääkipujen hoidossa.

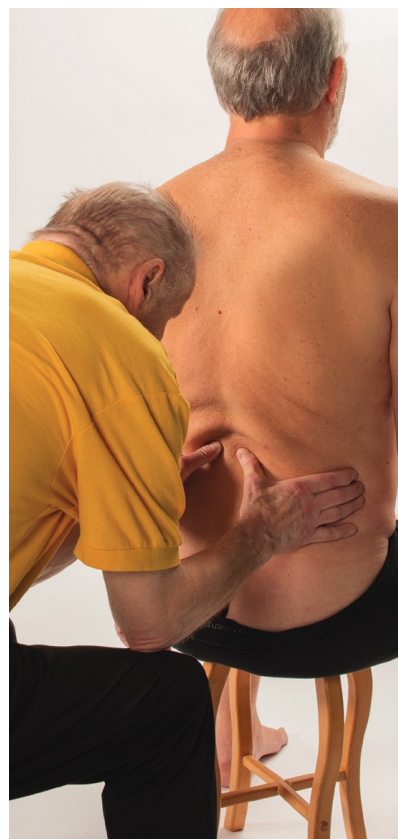
Pehmytkudoksia käsittelemällä voidaan avata aineenvaihdunnan reittejä ja nopeuttaa leikkaukstopilaan kuntoutusta. Kun on hoidettu liikeratojen toiminnalliset ketjut, on voitu välttää suunnitelluilta leikkauksilta. Hermojen pinnetilat ovat vapautuneet, jolloin myös kivusta on päästy eroon.



Osta omasi

TAISTELUA KIPUJEN KANSSA -kirjassa kerrotaan yli 150 eri-ikäisen kipupotilaan omakohtaiset kokemukset kalevalaisen jäsenkorjaushoidon vaikutuksista.

Kirja on tilattavissa www.kalevalainen.fi tai Paivio.vertanen@kalevalainen.fi



Kalevalaisella jäsenkorjaushoidolla ryhtiä musiikkiin

Laulajien ja soittajien kokemuksia kalevalaisesta jäsenkorjaushoidosta

Kalevalainen jäsenkorjaushoito auttaa laaja-alaisella tavalla laulajaa ja soittajaa saavuttamaan koko keholle energisen ja rentoutuneen tasapainon. Musiikillisia ryhänsejä pystyy toteuttamaan paremmin, kun koko kehon toimintaa ohjaava hermosto toimii herkästi ja esteettä. Eriytisesti lavalajalle karisma on tärkeä. Sen kuulija valitsee ja huomaa jo silin vaiheessa, kun taiteilija kävelee esille. Esiintyjän luottamus omaan kehoon ja osaamisensa ovat tärkeitä. Näitä tukee hyvä fyysinen kunto ja kehon kokonaisvaltainen toimivuus.

Tarvittavat muusikon kehon ominaisuudet saavutetaan fyysisen kunnon ylläpidon lisäksi kokonaisvaltaisella kehon käsittelyllä. Kalevalainen jäsenkorjaushoito mobilisaatiokäsittelyinä avaa kehon toiminnallisia rakenteita luonnolliseen tilaansa. Hoidolla on mahdollista saada kehon rakenteelle tasapaino, toimiva kudosaineenvaihdunta ja verenkierto, rennot lihakset ja lihaskalvo, häiriöttömästi toimiva hermosto sekä energinen olo.

Laulajia palvelee erityisen hyvin niskan, hartioiden, kasvojen ja pääläen käsittely. Tällöin keho toimii niin, että tavoitellut musiikilliset tavoitteet on helpompi toteuttaa.

Laulua opiskellessani, n. 10 eri lauluopettajan avustuk-

sella, opettajien kestoaihe oli kehon oikea asento, hengitystekniikka (syvähengitys) ja erityisesti ylävartalon rentous hartioiden, kaulan ja kasvojen alueella. Heillä ei kuitenkaan ollut tarjota kovinkaan paljon konkreettisia keinoja, miten nuo käytännössä saavutetaan. Keinoina on tarjottu enemmän mielikuvien avulla tapahtuvaa harjoittelua, kuin konkreettisia muita keinoja.

Kolmevuotisen Kalevalaisen jäsenkorjaaja koulutuksen (1/2018–3/2020) aikana aloin hoitaa laulun harrastajia, ammattilaulajia ja eri instrumenttien soittajia. He ovat kertoneet, miten esiintymiselle on ensiarvoisen tärkeää, että muusikko tuntee kehonsa rennoksi, kivuttomaksi ja energiseksi. Melko usein tällainen tila on kuitenkin jossain määrin rajoittunut tai jopa kadoksissa johtuen mm. paljosta soittamisesta ja laulamisesta. Voi olla, että muusikolla ja laulajalla ei ole hallussa keinoja, miten kehon optimaalinen tila, rentous ja oikea asento saavutetaan ja ylläpidetään.

Apua muusikkojen keholle

Esiintyvän laulajan ääni ei toiminut normaalisti. Selvisi, että laulajan raajat olivat hyvin jumissa ja jännittyneet. Tämä heijastui kineettisissä toimintaketjuja pitkin kaulalle ja ääni-

huuliin häiritsevästi. Rentouttava kalevalainen jäsenkorjauskäsittely jaloista alkaen palautti normaalin lauluäänän.

Kontrabasson soittaja koki soittaessaan selkikipua vasemmalla puolella. Syynä oli pitkäkestoinen oteikäden kannattaminen soittaessa. Kalevalaisessa jäsenkorjaushoidossa jännittynyt lihas rentoutui yhdellä käsittelykerralla. Asiakas koki avun niin tärkeänä, että tuli muutaman viikon kuluttua uudelleen käsitellyn. Jännittynyttä aluetta ei tällöin enää ollut ja on käynyt kehonhuollossa säännöllisesti.

Rumpujen soittajalta, joka määritteli ja ohjaa orkesterin rytmiä, edellytetään hyvää rytmittajaa. Sen lisäksi on olennaista riittävä fyysinen kunto, koko kehon rentoutunut tila ja esteetön, käden liikettä herkästi ohjaava hermoston toiminta. On helppo ymmärtää, että kalevalainen jäsenkorjaushoito edesauttaa myös rumpalin valmiuksia soittaa tarvittavalla tyyllillä ja tarkalla rytmillä.

Haitarin soittajalta edellytetään taas monipuolista toimintaa soittaessa. Instrumentti on melko painava, n. 10 kg. Soittaessa vasen käsi vetää ja työntää palkeita ja lisäksi soittaa bassopuolta. Oikean käden sormien pitää liikkua liukkaasti ja herkästi näppäimillä. Seuratessani erään asiakkaani soittoa, totesin sen olevan melko raskasta koko yläkehölle, jossa pitää olla samalla voimaa ja herkkyyttä.

Käsittelin koko kehon, painopisteenä oikea käsi sormista lähtien. Myös haitarin soittajaa kalevalainen jäsenkorjaushoito auttaa.

Huulille on tärkeää kaikkien sormien herkkä toimivuus. Erään asiakkaan pikkusormen liikkuvuus oli lähes kokonaan loppunut hermopinteen johdosta. Vaikka pinne oli kirurgisesti vapautettu kaularangasta, ei sormen liikkuvuus ollut palautunut. Koko kehon käsittelyn lopuksi hoidettiin sormien lisäksi huolella kämmen, ranne, rannekanava, käsivarsi ja olkapää. Useamman kalevalaisen käsittelykerran jälkeen sormen liikealue laajeni hoidon jälkeen lähelle normaalia.

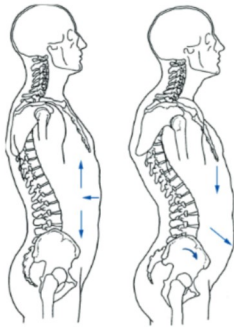
Millainen on hyvä soitto- ja lauluasento?

Laulu ja soitto on fyysisesti kuormittavaa ja asettaa ke-

hon toiminnalle korkeat vaatimukset. Soittajan ja laulajan on tärkeä osata kehon oikeat perusasennot, jotka minimoivat kehon rasituksia ja antavat hyvän tuen laulamiselle ja soittamiselle.

Muusikon tulee tuntea oma fyysinen keho, millä lihaksilla ylläpidetään asentoa ja millä lihaksistolla on tärkeä rooli laulajalle ja soittajalle tarvittaville liikkeille. Hyvä soittoasentojen hallinta ja oikeanlainen hengitys parantavat äänen laatua ja on tärkeä osa hyvää soitto- ja laulutekniikkaa.

Kehon hyvää toimintaa tavoiteltaessa perusläähtökohtana on luonnollinen rangen ja lantion asento (keskiasento). Keskiasennossa vartaloa tukevat lihakset toimivan parhaiten.

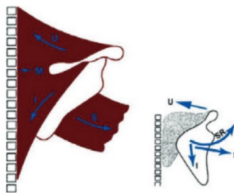


Vasemmassa kuvassa lantio ja selkäranka ovat keskiasennossa, nuolet osoittavat keskivartalon tukiliikkeen muodostamat voimavektorit.

Oikeanpuoleisessa kuvassa lantio kallistuu eteenpäin ja selkärangan kaarevuus lisääntyy, keskivartalon tukiliikkeitä toimivat huonosti ja syntyy ryhtivirhe.

Lapaluun virheasento

Lapaluun luonnollista toimintaa etsiessä tärkeimmiksi lihaksiksi muodostuvat lapaluun ja rintakehän väliset se-



Lapaluuta kiertävät ja tukevat lihakset.
U = Trapeziusliikkeen yläosa
M = Trapeziusliikkeen keskiosa
I = Trapeziusliikkeen alaosa
S = Serratus anterior - etumainen sahalihaks

kä lapaluun ja selkärangan väliset lihakset, niin sanotut lapaluun tukilihakset.

Näiden lihasten tulisi huolehtia lapaluun hyvästä asennosta aina käsiä ja soitinta kannateltaessa. Lapaluun tuen puuttuessa olkanivelen asento muuttuu epäsuotuisaksi ja koko yläraajan toiminta vaikeutuu. Lapaluun tukea etsittäessä, soittajaa ohjataan hallitsemaan lapaluun loitonnuista ja ulkokiertoa, jolloin lapaluun pystyasennossa ja painuu kytkiluita vasten. Käden nostoliikkeessä lapaluun alakulma kiertyy ulospäin ja olkaluun nivelpinta lapaluusta kiertyy etuviistoon ja ylös.



Vasemmassa kuvassa lapaluun tukilihakset toimivat huonosti, lapaluun alakulma kiertyy kohti selkäranka ja "siipeä" irti rintakehästä. Oikeanpuoleisessa kuvassa lapaluun tukilihakset toimivat hyvin ja alakulma kiertyy ulospäin. Oikeassa kuvassa on käden nostoliike, jossa lapaluun alakulma kiertyy oikein ulospäin.

Kyynärvarren ja ranteen yllärasitustilat ovat varsin yleisiä ja kiusallisia soittajien vaivoja. Syitä pitkittyneisiin rasitustiloihin ovat usein mm. lapaluun tukiliikkeen huono toiminta ja ranteen, kämmenen ja sormien virheasennot. Lapaluun virheasento huonontaa koko yläraajan toimintaa ja lisää kyynärvarren lihasten rasitusta. Lapaluun asentoa ylläpitävät lihakset ovat puolestaan riippuvaisia rangen ja rintakehän hyvästä asennosta.

Käden oikea soittoasento

Sormien parhaan toiminnan takaa sellainen asento, jossa ranne on 15 astetta ojennettuna ja 15 astetta kääntyneenä pikkusormeen päin (ranteen keskiasento). Tässä asennossa kyynärvarren, sormien ja kämmenen lihaksilla on parhaat toimintaedellytykset ja yllärasitusvaara on pienimmillään. Kämmenten muodostavat tärkeän tuen sormien ja ranteiden koukistajille ja ojentajille. Kämmenten lihakset sijaitsevat kämmenliiden

välissä (sekä kämmenselän että kämmenen puolella), ulottuvat ranteesta sormen keskiniiveliin saakka, mutta eivät kulje ranteenivelen yli. Lihakset ovat mukana muodostamassa käden poikittaiskaaria sekä pitkittäiskaarta.



Käden poikittaiset ja pitkittävät kaaret

Poikittaiskaarista toinen sijaitsee ranneluiden kohdalla ja toinen rystysten kohdalla. Pitkittäinen kaari muodostuu ranteen ja keskisormen kärjen välillä. Sormien tulee säilyttää kaarevan muotonsa soiton aikana, ylläpitävät tai liikaa koukistuvat nivelet lisäävät rasitusta.

Soittoasennon korjaaminen on turvallisinta aloittaa lantiosta, selkärangasta ja lapaluusta. Esimerkiksi soittajalla, jolla on virheellinen ranteen asento, syy ranteen virheasennolle on yleensä lähtöisin muualta kehosta, selkärangan ja lapaluun virheasennosta. Selkärangan virheasento on voinut muuttaa lapaluun asentoa, joka puolestaan aiheuttaa kompensatorista virheasentoa ranteeseen. Ranteen asennon korjaaminen esimerkiksi soittimen asentoa muuttamalla saattaa huonontaa asentoa muussa kehon osassa eikä siksi ole kovin turvallinen tapa korjata soittoasentoa. Siksi olisi hyvä puuttua ongelmiin yhdessä musikoideen ohjauksen erikoistuneen fysioterapeutin, kalevalaisen jäsenkorjaajan ja soittonopettajan kanssa.

Hengityslihakset

Uloimmat kylkiläilihakset ja pallea aikaansaavat sisäänhengitysliikkeitä. Sisemmät kylkiläilihakset ja vatsalihakset aikaansaavat uloshengitysliikkeitä. Apuhengityslihaksina toimivat rintakehän luhin kiinnittävät lihakset, jotka tavallisesti liikkuvat päätä, kaulaa ja yläraajoja, mutta jotka hengityksen ollessa vaikeutunutta avustavat hengityslihaksia etenkin sisäänhengitysvaiheessa.

TIMO KOIVUSALON MUSIIKKINÄYTELMÄ

Musiikki Timo Koivusalo ja Susanna Palin
Ohjaus ja sovitukset Laura Hurme

Kaksipäisen kotkan varjossa

SIPILÄNMÄEN KESÄTEATTERISSA

4.6. – 5.7.2023

Lisätietoja ja liput: www.sipilannmaki.fi

Yhdellä kortilla kotimaan suosikkikohteet ja yllättävimmät nähtävyydet – katso 30 vinkkiä kesälomaan

Museokortti on hyödyllinen matkakumppani säästeliäälle kotimaanmatkailijalle. Kortilla saa rajattoman pääsyn yli 360 kohteeseen, kuten Turun linnan, Heurekan ja Hämeenlinnan Vankilan kaltaisiin suosittuihin lomakohteisiin. Kokosimme 30 vinkkiä, joiden avulla matkailijat löytävät kesäreissujen kestopuosikit, erikoisimmat nähtävyydet, kauneimmat puutarhat ja kiinnostavimmat taidenäyttelyt.

Lähimatkailutrendi on innostanut suomalaisia reissaamaan kotimaassa, ja kustannusten noustessa lomatekemistä etsitään tänäkin kesänä tutuista maisemista. Museokortti avaa kotimaanmatkailijalle ovet yli 360 kohteeseen ja tarjoaa lukuisia lomai- deoita ympäri Suomen. Lisäksi kortilla saa alennuksia matkailijoille tärkeistä palveluista, kuten majoituksista ja ravintoloista.

Valmiita kulttuurieroksia ja reittiopas ajomatkojen suunnitteluun

Lisää ideoita kesälomille löytyy Museokortin matkavinkit -palvelusta, joka on monipuolinen kotimaanmatkojen ideapankki. Matkavinkit kokoavat yhteen kotimaan museot, luontokohteet ja pysähdyspaikat valmiiksi reittiehdotuksiksi.

Vinkkien avulla voi lähteä vaikkapa seikkailulle lumoavaan Lappiin, tuhansien tarinoiden Ahvenanmaalle tai unohtumattomalle etelänlomalle kotimaassa. Museokortilla saa pääsyn reittien museoihin sekä etuja matkailupalveluista, kuten alennuksia majoituksista eri puolilla maata.

Kätevän reittioppaan avulla on helppo löytää museot pitkien ajomatkojen, kuten mökkireissujen pysähdyspaikoiksi. Reittioppaaseen voi syöttää lähtöpisteen ja määränpään lisäksi useamman välitapin.

Museot ovat mainio vaihtoehto perinteisille huoltoasemille, sillä virkistävien näyttelyiden ohella ne tarjoavat usein myös ravintolapalveluita.

Museokortin matkavinkit -palvelu löytyy osoitteesta museot.fi/matkavinkit.

Museokortti-toiminnasta vastaa FMA Creations Oy, joka on kokonaan Suomen museoliitto ry:n omistama ja kuuluu Museoliitto-konserniin. Museokortti-järjestelmän tuottamat tulot palautetaan suomalaisille museoille kävijämäärien perusteella, eikä järjestämällä ole museoalan ulkopuolisia edunsaajia.

TOIMIVA KIIINTEISTÖHUOLTO YLLÄPITÄÄ KIIINTEISTÖSI ARVOA!



TYKS + SÄÄTIÖ



TÄMÄN PÄIVÄN TUTKIMUS ON HUOMISEN HYVÄÄ HOITOA

Tue tutkimusta TYKS-säätiön kautta

tykssaatio.fi



festart
 UUDENMAANKATU 13, TURKU
 02-5332975, 0407310975
info@festartdesign.fi
festartdesign.fi

OSTETAAN
 Alvar Aallon
 vanhoja huone-
 kaluja, valaisimia
 sekä lasiesineitä.



ALBATROSSI
 ja Heiskanen

Pyhärannan Santtion
 kesäteatterissa
 19.6. - 9.7.2023

Liput:
teatterifake@gmail.com
 050 3390027

Fake   **NETTICKET.FI**

Poikkea

PANIMO- MYYMÄLÄSSÄMME

Kesällä avoinna
ma-pe 9-18
la 9-15



Limonaadikuja 4, 23800 Laitila

laitilan.com



@laitilanjuomat



**Vuokrattavana salitiloja
erisuuruisiin kokous- ja
juhlatilaisuuksiin lähellä
keskustaa.**

**Ota yhteyttä
puh. 050 3111 828**

**Hyvät parkkipaikat!
Suora bussiyhteys torilta.**

T-talo

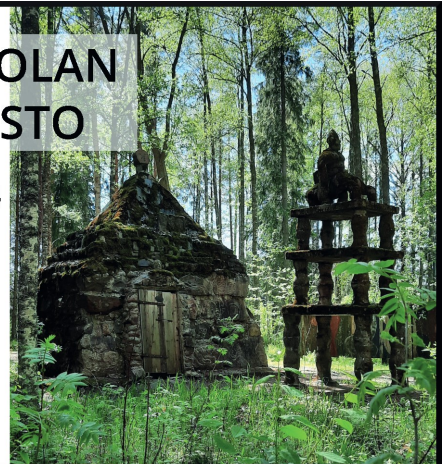
Vanha Hämeen-
tie 29 Turku
www.t-talo.com

ALPO JAAKOLAN PATASPUISTO

Aura-Pirkkatie 84
32200 Loimaa

Avoimna kesä-
elokuussa
ti-su 11-18

Kesäkahvila!



LOIMAAN TAIDEMUSEO

Rantatie 2
32200 Loimaa

Avoimna ympäri
vuoden
ke-la 11-17

loimaantaidemuseo.fi



LOIMAA