



MIRJA MÖTTÖNEN (edessä) ja Liisa Laine työn touhussa.  
KUVU: MERJA RUSKEENIEMI

## Kun villasta syntyy huopaa

Vesi roiskui ja saippua vaahotasi, kun kymmenen naista huovutti, vanutti, kietoi työtään rullalle uudelleen ja uudelleen.

Huovutuksen salaisuuksiin paneuduttiin Eeva Poutasen johdolla Eskilstunan ruotsinsuomalaisen seurakuntatyön järjestämällä kurssilla. Tarjolla olleet kymmenen paikkaa täyttyivät hetkessä. Kaikki halukkaat eivät edes mahtuneet mukaan. Aasiasta kotoisin oleva huovutus osoitautui ehkä odotettua helpomaksi. Huovuttaja ei tarvitse muuta kuin muovivaipan pinnan suojaksi, mäntysuopaa, karstattua villaa ja vettä sekä kasan kärsivällisyyttä ja aikaa. Villoja saa taputella ja pyöritellä melkoisen tovin, ennen kuin villat tarttuvat kiinni toisiinsa ja alkavat lämpimän veden ansioista tiivistyä ja kutistua. Huovutus on noussut Suomessa suuren suosioon. Käsityön puolesta puhuu myös sen halpuus.

### Suomalainen Helluntaikirkko

Smedjegatan 23  
La 17.4.  
Vierailu Suomesta!  
KUOPIOIN SUURKUORO  
Paavo Riekkinen  
Klo 17.00 Raamattutunti  
Klo 18.00 Musiikkijuhla  
Su 18.4. klo 15.00  
ILTAPÄIVÄHETKI  
KIRKOSSA  
Puhujavieraana:  
ALLAN EKSTEDT  
Tervetuloa!

### Ruotsin kirkko Eskilstunassa

Su 18.4. klo 14.00  
Sunnuntai messu Hällbyn kirkossa, naiskuoro, huiluryhmä, kahvit.  
Ti 20.4. klo 13.00  
Päivävaapaat Annexissa klo 14.30  
Hartaus Delfinissä, Skiftingessä  
To 22.4. klo 12.00  
Lähetyslounas Annexissa.  
Ennakkoilmoittautuminen puh. Annexin 016-1707 33

# Stressikonsultilla asiaa

Eskilstunan naistenpäivillä kertoi Ruotsinsuomalaisen naisten Foorumin puheenjohtaja, stressikonsultti Päivi Heikkinen, miten kohdata rakkauden iskut stressiä välttämällä ja huolehtimalla terveydestään ja oikeuksistaan. Göteborgilaisen Piilopirtin Anneli Ylijärven aiheena oli, mitä tehdä ja mistä saada apua, kun rakkaus romahtaa.

– Opetan ihmisiä hengittämään oikein. Silloin heistä tuntuu vapaammalta ja heidän on helpompaa ymmärtää maailmaa. Pitää oppia tuntemaan kehonsa viestejä, ulkoilla ja syödä oikein - sillä nykyajan ravinnossa on vain kolmannes niistä ravinteista, mitä ruoassa oli 30-luvulla. Näin on tehtävä ajoissa eikä syödä päänsärkytabletteja. Turha stressi aiheuttaa sairauksia. Ajatuksilla voi vaikuttaa koko kehon toimintaan. Kaikissa itämaisissa kampaailulajeissa on pohjana hengityksen tutkiminen ja meditointi, Päivi Heikkinen sanoi.

– Pitää itse alkaa miettimään,

miten voi vaikuttaa elämäänsä. 18 vuoden iästä alkaen on siitä itse juridisesti vastuussa. Muita pakkoja ei ole kuin pakko kuolla ja pakko valita. Itse asiassa joka päivä on niitä valintatilanteita. Ei valinta tarkoita sitä, että esim. itse osaa käsitellä pahoinpitelevää miestä. Kuitenkin jos antaa itsensä mennä uhrin osaan, joutuu hyväksi käytetyksi. Muttei toinen vaihtoehto välttämättä ole se ääriolotakaan, että kaikki jaetaan ihan tasan.

### Omaa aikaa

– Naisena on annettava arvo toisellekin. Ei pitäisi tuoda esille asioita piikittämällä, vaan positiivisella tavalla: eikö näinkin voisi tehdä? Samalla voi pitää huolen siitä, että oma revii riittää. Ei se ole puolisoilta pois, jos toinen haluaa tavata omia kavereita, on oma työ ja omia matkojakin joskus.

– Omaa aikaa pitäisi olla pari kertaa päivän aikana. Se voi olla eri asioita eri ihmisillä: mikä on sellainen oma aika, joka tuottaa mielihyvää? Se voi olla esimerkiksi, ettei tee yhtään mitään. Katsellessa vain ikkunasta tai lämmittää saunan. Oma tila pitäisi

olla jossakin, tuoli, metsä... kävelylenkki tai muu irroittautuminen on hyvä keino, Heikkinen sanoi.

– On havaittu, ettei naisten stressikäyrä laske töistä tultua. Tällöin kipusignaalit eivät toimi ja stressi voi aiheuttaa syövän kehittymisen.

### Ammattiauttajat

Olisi tärkeää, että on hyvä ystävä, jonka kanssa pallotella näitä asioita. Mutta ihan kaikkea ei voi pohtia ystäviensä kanssa. Ammattiauttajilla on vaihtoehtoisuutta ja heille on aikoja. Jos laskeaan, mikä saa maksaa, ehkä otetaan ”onnen pillereitä”. Puoli miljoonaa ruotsalaista käyttää niitä. Mutta kannattaa ehkä maksaa enemmän kerralla, niin saa enemmän apua, hän vakuutti.



VID KVINNODAGEN och företagarmässan på Parkkällaren talade stresskonsulten Päivi Heikkinen om kvinnors trygghet och hälsa. Det ena extrema att allting delas helt lika, fungerar knappast. Att kvinnors stresskurva inte dalar ut efter jobbet, kan få ödesdigra konsekvenser. Man kan ju ändå påverka mycket genom att leva rätt och äta sunt och undvika stress genom att behålla egen tid och en eget revir med kompisar. Naturligtvis kan man inte kräva att de kan behandla sina våldsamma män. Det är de professionella hjälparnas sak, kostar kanske mer, men är varaktigare än lyckopillrens påverkan.



## Pohjoista alkuvoimaa Torsjameissa



SKRÖMTAN JÄSENET ovat musisoineet pitkään muissa kokoonpanoissa kuten Matti Norlinkin. Hän soittaa avainviulua kuvassa oikealla.

Matti Norlin ja Skrömta-vierailijat Tre Byttor-ravintolassa lauanta-iltana. Odotettavissa on perusvoimaisen pohjoismaisen kansanmusiikin ja modernien vaikutteiden kohtaaminen.

Hotingissa, Ångermanlannissa syntynyt slidekitaristi Matti Norlin on yksi Pohjolan ja Euroopan tunnetuimpia bluesartisteja, mutta koko 30-vuotisen muusikonuransa ajan tutustunut myös kotimaakuntansa ja Etelä-Lapin kansanmusiikkiin. Hänen saatuaan muutama vuosi sitten lainaksi ruotsalaisen avainviulun, sävellysideoita alkoi sataa.

Skrömta on ångermanlantilainen ilmaus, joka tarkoittaa taruolentoja, metsän henkiä ja hengetäriä, peikkoja, virvoja, tonttuja. Niitä loivat esiin Matti Norlinin ohella neljä muuta muusikkoa. Matti itse laulaa ja soittaa avain-

viulun lisäksi kampiliiraa, Jonathan Ed on lyömäsoittimissa, mutta soittaa myös härjedaleninpilliä ja säkkipilliä sekä klarinettiä, Frida K. Eriksson laulaa ja soittaa viulua sekä huiluja, Robban Zetterquist säestää kitaralla, Samuel Hellberg kontrabassolla. Hekin ovat esiintyneet ammattimaisesti 10-15 vuotta.

Skrömta soittaa niin omia sävellyksiä kuin perinteistä kansanmusiikkia keskiajalta meidän päiviimme. Laaja ohjelmisto tekee heistä sopivan yhtyeen esiintymään niin kirkkoissa, rockfestivaaleilla kuin pubeissa.

**Skrömta**  
Tre Byttor-ravintolassa, Torsällan Holmbergetillä lauanta-iltana 17. huhtikuuta klo 21.00

Järjestävät Valtion Kulttuuri-neuvoston tuella Torshällan Suomalainen seura, Kulturföreningen Tontroll, ABF ja Eskilstunan Kulttuuri

## Jännityskirjailija Leena Lehtolainen Eskilstunan kaupunginkirjastossa

Ensimmäisen kirjansa, nuortenkirjan Ja äkkiä onkin toukokuu, Leena Lehtolainen julkaisi jo 12-vuotiaana.

Jännityskirjailijana Leena Lehtolainen (s. 1964) on luonut uskotavan ja modernin naispuolisen poliisin hahmon.

Ensimmäisen Maria Kallio-kirja ilmestyi yli kymmenen vuotta sitten. Sitten niitä on ilmestynyt kahdeksan. Niistä on

tehty myös suosittu tv-sarja ja niitä on käännetty ruotsiksi sekä saksaksi.

Lehtolaisen romaanit ovat paitsi taitavia rikostarinoita myös yhteiskunnallisesti ja eettisesti kantaaottavia.

Suvaitsevaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat keskeisiä teemoja Lehtolaisen kirjoissa. Poliisi Maria Kallio työskentelee naise-



Leena Lehtolainen

na miesten maailmassa, ratkoo rikoksia ja kohtaa ongelmia paitsi työelämässä myös työn ja kodin yhdistämisessä. Tasa-arvokysymykset ja naisten asema kulkevat mukana kautta linjan. Lehtolainen ottaa lisäksi kantaa ympäristökysymyksiin sekä perheväkivaltaan.

Viimeisin Maria Kallio-sarjan kirja Veren vimma on kertomus ihmisistä, jotka rakastuvat väärin ihmisiin ja ovat autonjatkeita niin rallimaailmassa kuin arkiliikenteessään. Se on tarina julki-

suudesta, ja siitä että on oikeus myös olla paljastamatta yksityisasiotaan.

Leena Lehtolainen asuu perheineen Degerbyssä, Länsi-Uudellamaalla 50 km Helsingistä länteen. Hän toimii kirjailijantyönsä ohella kirjallisuudentutkijana. Uusin kirja Jonakin onnellisena päivänä ilmestyy elokuussa.

**Aika:** Keskiviikkona 21.4.2004 klo: 18.30

**Paikka:** Eskilstunan kaupunginkirjasto