

Kotitalousopetus työväenopistossa

Helsingin suomenkielisessä työväenopistossa järjestetään vuosittain n. 4000 tuntia kotitalouden, terveyden ja hyvinvoinnin opetusta kuudessa eri alueopistossa. Kurssit järjestetään pääsääntöisesti iltaisin, mutta myös päiväkurseja on ohjelmassa. Opetuskerrat ovat joko neljän tai viiden opetustunnin mittaisia ja kursien kesto vaihtelee yhden kerran kurseista aina koko lukukauden mittaisiin kursseihin.

Kurssien aiheiden kirjo on todella laaja. Vuosittain järjestetään tiettyjä peruskursseja, kuten ruoanvalmistuksen ABC sekä liha-, kala-, ja kasvikkursseja. Aloitteville keille suosittellemekin peruskursseja, jonka jälkeen on helppo jatkaa ruoanvalmistuksen opintojaan muiden aiheiden parissa. Suosituimpia kurseja viime vuosina ovat olleet eri maiden ruokakulttuureja esittelevät kurssit. Tänä keväänä tarjolla on mm. Ruokamatka Thaimaasta Indonesiaan, Skandinavian kierros, Mardi Gras New Or-

leansissa, Intian ja Nepalin keittiöt sekä Brunssi New Yorkissa. Muita suosittuja kurseja ovat olleet voileipä- ja täytekakut, tapakset ja lasten kanssa keittiössä kurssit. Suosituimmat kurssit täyttyvät useimmiten jo ilmoittautumispäivänä, mutta usein kursien osallistujalista elää jonkin verran eli peruutuspaikoillekin on mahdollista päästä. Opiston internetsivuilta tai opistojen toimistoista saa tietää kurssien vapaana olevista paikoista. Kurssien suuren kysynnän vuoksi onkin tärkeää muistaa peruuttaa osallistumisensa, jos ei kurssille pääsekään. Näin paikka vapautuu mahdollisessa jonossa oleville. Kurssien hinta muodostuu sekä kurssimaksusta että materiaalimaksusta. Esimerkiksi kahden illan kansainvälisten keittiöiden kurssit maksavat 30 euroa, josta raaka-aineisiin kuuluu leijonanosa.

Kurssilla ruoat valmistetaan useimmiten pareittain ja parit valmistavat yleensä useampia ruokia, joten illan päätteeksi saattaa maisteltavia

ruokalajeja olla parikymmentäkin. Ruokakursseilta harvoin poistutaan nälkää valitellen. Juuri yhdessä tekeminen ja lopuksi yhteisen aterian jakaminen on ruokakursseilla ainutlaatuista. Nykypäivän kiireiseen elämänrytmiin saa pienen henkireiän kun saa omin käsin tehdä jotakin konkreettista ja vieläpä nauttia kättensä tuotoksista saman tien. Kurssit ovat sosiaalisen luonteensa takia erinomainen paikka tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa heidän kanssaan kokemuksiaan niin ruokakulttuurista, kuin muiltakin elämäniloilta. Monet kurssilaiset ovatkin kurssin jälkeen kertoneet, että he ovat tiukkarytmisen työpäivän jälkeen olleet melko väsyneitä, mutta piristyneet kurssin aikana, kun ovat saaneet keskittää ajatuksensa ja tarmons aivan muihin kuin työasioihin. Ruoanlaitolla mukavassa seurassa ja herkullisen ruoan nauttimisella on aivan selkeästi rentouttava vaikutus. Leppoisan ilmapii- rin vallitessa kurseilla opitaan hyödyllisiä taitoja ja tie-

toja ravitsemuksesta, raaka-aineiden valinnasta ja käsittelystä sekä ruoanvalmistusmenetelmistä. Pidempikestoilla kurseilla on myös yleensä mahdollista esittää opettajalle toiveita käsiteltävistä asioista ja valmistettavista ruokalajeista. Koko kotitalousopetuksen ydinajatus on oppia soveltamaan kurseilla saatuja tietoja käytännön tilanteissa, eli omassa kodissa. Muutama uusi vinkki ja raaka-aine voi antaa paljon uutta kipinää omaan ruoanvalmistukseen. Itse tehden ruoasta saa maukkaampaa, taloudellisempaa ja terveellisempää kuin valmisruokiin turvautuen. Moni ruoka on myös nopeampi valmistaa kuin etukäteen luulisi, kunhan oppii muutaman niksin.

Toivottavasti yhä useampi ihminen kiinnostuu siitä mitä ja miten hän syö. Ruoanvalmistuskursseille osallistuminen voi olla ensimmäinen askel kohti maukkaampaa huomista.

Jouko Siren
kotitalousopettaja



Vuoden vaihteen jännitys

Vuoden vaihde toi mukanaan monenlaista jännitystä. Presidentinvaalikamppailussa alkoi loppusuora ja todellinen vaalikamppailu. Ensimmäinen kierros osoitti, etteivät asetelmat olleet ollenkaan niin selvät kuin ehkä jotkut ajattelivat vielä puoli vuotta sitten tai osa vielä juuri ennen vaalipäivääkin. Sauli Niinistö onnistui erinomaisesti ja lähti yhdessä Tarja Halosen kanssa toiselle kierrokselle tavoittelemaan presidentinvirkaa. Ensimmäisen kierroksen tulos oli osoitus suomalaisten halusta jatkaa syvällisempää keskustelua Suomen tulevaisuudesta.

Toiselle kierrokselle lähdettäessä asetelma oli edelleen varsin haastava. Ihmiset kuitenkin uskoivat muutoksen mahdollisuuteen. Niinistön tukijoukot yltyivät ehdokkaansa kanssa hurjaan loppukiriin. Café Niinistö -bussi kiersi Suomea taukoamatta, kenttäväki jalkautui lukemattomiin tapahtumiin ja hurja joukko vapaaehtoisia pyöritti huipputuosittuja Café Niinistöjä eri puolilla maata yhteisen ehdokkaan puolesta. Väki oli innokkaana liikkeellä niin kaupungeissa kuin maaseudulla. Naiset ja miehet, niin nuoret kuin iäkkäämmät. Laajat joukot yli puoluerajojen ilmoittautuivat Niinistön taakse. Yhteistyön ilmapiiri oli käsin koskeltavaa ja historiallista. Yhdessä tekemisen aika oli totisesti alkanut.

Toisella kierroksella vaaleista kehkeytyi todellinen arvovaali. Suomalaiset pääsivät punnitsemaan kahden aatetaustaltaan erilaisen ehdokkaan näkemyksiä suomalaisen hyvinvoinnin tulevaisuudesta. Sauli Niinistö korosti rohkeasti työn merkitystä hyvinvoinnin takaajana ja haastoi istuvan presidentin avoimeen ulko- ja turvallisuuspoliittiseen keskusteluun.

Vaikka Sauli Niinistö tukijoineen ei aivan lopullista päämäärää saavuttanutkaan, oli Niinistön tulos olosuhteisiin nähden erinomainen. Lähes puolet äänestäjistä halusi Sauli Niinistön presidentiksi. Niinistön viesti kuultiin ja se sai laajan tuen. Sauli Niinistön mukana olo näissä presidentinvaaleissa teki demokratiasta todellisen demokratian. Vaalit olivat suomalaisen demokratian voitto.

Tästä tilanteesta on erinomaista jatkaa kohti tulevia haasteita. Uskon, että tällainen yhteistyö ja yhdessä tekeminen henki kantaa pitkälle. Toivon, että se myös kasvattaa ihmisten mielenkiintoa yhteisten asioiden hoitoon.

Niinistön kampanja oli osoitus siitä, että kovalla työllä, rohkeilla avauksilla, avoimuudella ja ennen kaikkea erinomaisella ehdokkaalla voidaan saavuttaa suuria tavoitteita, suuria haaveita. Keskustelu suomalaisen hyvinvoinnin tulevaisuudesta jatkuu.

Vuoden vaihde sujui muiltakin osin odottavissa ja jännittävissä tunnelmissa. Kolmas lapsemme, tummatukkainen pieni poika syntyi sitten varhain aamulla uuden vuoden kolmantena päivänä. Poika on todella suloinen. Olen aivan myyty, kuten koko perheenikin!

Sari Sarkomaa
Kansanedustaja (kok)
Kaupunginvaltuutettu
www.sarisarkomaa.net

Kanneltalons kevätkausi

Kanneltalons kevätkauden ohjelmisto tarjoilee jälleen korkeatasoista ohjelmaa – konsertteja klassisesta jazziin ja etnoon, lasten- ja nuorten esityksiä, uutta sirkusta ja Elektroiloja.

Kamari 21 -sarja juhlii tänä vuonna viisivuotista taivaltaan: Vuonna 2001 käynnistyneen sarjan Gaalakonsertti kuullaan Kanneltalossa tiistaina 7. maaliskuuta klo 19 – luvassa on nimekäs esiintyjäkaartti sekä yllätysohjelmaa. Konsertissa esiintyvät mm. sopraanot Anu ja Piia Komi, saksofonisti Federico Mondelci, viulisti Jan Söderblom, sellisti Martti Rousi ja pianisti Juhani Lagerspetz. Huhtikuun Mostly Mozart! -konsertin esiintyjä (ti 25.4. klo 19) ovat Tempera-kvartetti eli Laura Vikman (viulu), Silva Koskela (viulu), Tiila Kangas (alttoviulu) ja Ulla Lampela (sello) sekä Ville Hiilivirta (käyrätorvi). Radion sinfoniaorkesteri vieraillee jälleen Kanneltalossa yhden sinfonian Konserttikotivasella, kapellimestarinään

Okko Kamu (to 9.2. klo 19). Konserttikotivasessa kuullaan tällä kertaa Joseph Haydnin Sinfonia nro 102.

Ranskalais-suomalaista kamarijazzia kuullaan helmikuussa, kun Vapaat äänet lähtee kiertueelle kymmenennen toimintavuotensa kunniaksi (Kanneltalossa 15.2. klo 19). **Mustalaismusiikkia** soittava Zingara (8.3. klo 19), musiikkiteatteriesitys A-A-America (10.3. klo 18,20) ja japanilaisen musiikin konsertti Ilta vuorella (11.3. klo 19) ovat osa Kanneltalons Monikulttuuriviikon ohjelmistoa. Viikon aikana eri puolilla Kanneltalons on teemaan liittyviä tapahtumia lapsille ja nuorille sekä luentoja ja näytteilyitä.

Lasten ohjelmistossa on luvassa niin Hiihtolomaleffoja, lasten oopperaa kuin vauvateatteria. Turkulaisen Linnateatterin Urpo ja Turpo ja Hirvuinen ÄM -lastennäytelmä nähdään Kanneltalossa lauuantaina 11. helmikuuta. Hannele Huovin kirjoista tuttujen nallekarhujen temmellyksistä kertovan näy-

telmän on ohjannut Mikko Kouki, rooleissa seikkailevat Jari Nolvi, Markku Tuulen-kari, Jenni Hakala ja Tuire Matikainen. Hiihtolomaleffoja katsellaan tuttuun tapaan helmikuun lopulla (20.2. – 24.2.). Maanantaista perjantaihin nähdään joka päivä kolme näytöstä (klo 9.30, 12 ja 15). Kaikkiin elokuviin on vapaa pääsy, ennakkovarauksia otetaan vastaan numerosa 73124111. Arabian jänislastenooppera svengaa Kanneltalossa Katja Krohnin uutena ohjauksena (esityksiä 3.–4.3.). Koko perheelle soveltuva jänisoppera on Musica nova Helsinki -festivaalin ohjelmistoa. Kansainvälisen Bravo! -lastenteatterifestivaalin (11.–20.3.) ohjelmistosta Kanneltalossa nähdään Ellika Lindénin Hoppande mus sekä ranskalaisen Compagnie Balabikin värikylläinen Vesiseikkailu, joka soveltuu perheen pienimmille katsojille noin vuoden ikäisistä ylöspäin. Maaliskuun lopussa vuorossa on sirkusta: Cirko Aereon uusi pro-

duktio O/I yhdistelee ainutlaatuisella tavalla uutta sirkusta ja elektromusiikkia. Ensillan lisäksi (pe 31.3.) Kanneltalossa on kuusi esitystä (5.4. – 12.4.), joista kaksi on koululaisille suunnattuja aamupäiväesityksiä. Esitys soveltuu parhaiten yli 5-vuotiaille.

Galleriassa on kevätkaudella esillä yhdeksän näytelystä – yksi galleriakevään kohokohdista on Elena Majjalan näytelmä Maalauksia (4.–18.3.). Galleria toimii myös tilana musiikille: Kant-sun Elektroillat visuaaleineen jatkuvat kolmena keskiviikkoilana – maaliskuun Elektroillat esiintyjä on suomalaisen elektromusiikin klassikkokokoonpano Neum (1.3. klo 18).

Tarkempia ohjelmatietoja: www.kulttuuri.hel.fi/kanneltalo

Kanneltalo, Klaneettitie 5, 00422 Helsinki. Kanneltalons lipunmyynti, (puh. 73124111, lipunmyynti.kanneltalo@hel.fi) ja Lipupalvelu.

Hakavuoren seurakunta 40 vuotta

Hakavuoren seurakunta ja kirkon urut täyttivät 1. tammi-kuuta 40 vuotta. Seurakunta juhlisti tasavuotia monin tavoin, mm. Temppeliaukion kirkon urkuri **Tapio Tiitun** urkutuokiolla em. päivänä. Juhlaan oli kutsuttu seurakuntalaisten lisäksi yhteistyötahoja sekä urkujen suunnittelija ja rakentaja.

Urut suunnitellut **Asko Rautionaho** kertoi suomalaisen urkurakennustaidon taustoista ja siitä miten juuri Hakavuoren kirkon urut syntyivät ja miksi ne sijoitettiin sii-

hen missä ne nyt ovat. Urkujen ulkonäkökin suunniteltiin kirkon arkkitehtuuriin sopivaksi. Urut ovat tyypilliset 1950- ja 1960-luvulla rakennetut neo-barokkiurut. Hakavuoren kirkon urut olivat noin sadat urut suunnitelleen Rautionahon seitsemännet.

Urut rakentanut **Veikko Virtanen** puolestaan kertoi käytännön tekemisestä tässä käsityötaidon mestarinäytteessä. Työtunteja kertyi 400–500 kullekin äänikerralle, joita uruissa on yhteensä 27. melkoisesta urakasta siis

on ollut kysymys. Urut valmisti Puusepänilä J.N. Virtanen, Veikko Virtasen isän aloittama yritys.

Huomionosoituksia ansioituneille

Juhlapäivän yhteydessä palokittiin seurakunnassa pitkään vaikuttaneita. Seurakuntatoiminnan kultaisen ansiomerkin saivat insinööri **Seppo Lindell** yli 25-vuotisesta toiminnasta seurakunnan luottamustehtävissä sekä seurakunnan logon suunnittelusta, yo-

merkonomi **Else-Marie Lindqvist** mm. yli 30-vuotisesta toiminnasta pyhäkoulunopettajana, lehtori **Juhani Suolanen** toimimisesta mm. yli 30 vuotta seurakuntaneuvoston jäsenenä, ulkomaanosaston johtaja **Tuula Sääksi** toimimisesta yli 30 vuotta kirkon palveluksessa sekä luottamushenkilönä Hakavuoressa. Hopesien ansiomerkin sai oik.kand. **Jouko Huttunen** yli 20-vuotisesta toimimisesta luottamustehtävissä sekä mm. seurakuntavaalien vaalilautakunnan puheenjohtajana.

Jumppaa Haagan pelastusasemalla

Helsingin kaupungin liikuntaviraston lähiöliikunta järjestää Haagan pelastusasemalla **kuntojumppaa maanantaisin kello 18–18.50**.

Jumppa on avointa kaikille asukkaille ja mukaan voi tulla milloin vain. Tunnit ovat helppoa perusjumppaa musiikin tahdissa, ei vaikeita askelkuvioita, mutta tehokkaita lihaskuntoliikkeitä. Jumppaajille on alustat ja kuminauhoja käytetään aina välillä liikkeiden tehostamiseen.

Jumppaajien tulee ostaa paikan päällä lähiöliikuntapassi, joka maksaa 10 euroa ja oikeuttaa jumppaan käyntiin tammikuusta huhtikuun loppuun. Viikolla 8 ei ole tuntia.