

Fokus.



TYÖLÄN SEURAKUNTA
KIRKKO HELSINGISSÄ



FOKUS.

SYYSKAUSI 2023



LAPSET, KOULULAISET JA PERHEET

AVOIN MUSKARI- JA PERHEKERHO

Maanantaisin 4.9.–11.12.
Muskarihetket kokoontuvat klo 9.30
ja 10, perhekerho klo 11.30 asti.
Kerhot eivät kokoonnu viikolla 42.

FOKUKSEN VAUVAKERHO

Tiistaisin klo 13.30–15
Avoin kerho kaikille vauvaihmisille.
Yhdessäoloa, arjen jakamista,
loruja, lauluja ja kahvittelua.
*Kerho kokoontuu 5.9.–12.12.,
ei viikolla 42.*

ILTAPERHEKERHO

Tiistaisin klo 17–18.30
Kerho sopii kaikenikäisille lapsille
ja heidän vanhemmilleen, isovan-
hemmille tai hoitajille. Luvassa
yhdessäoloa, kädentaitoja, leikkiä,
loruja ja lauluja.
*Kerho kokoontuu 5.9.–12.12.,
ei viikolla 42.*

KEITTIÖKURSSIT

Maanantaisin klo 16.30–18.30

- Pirteät Piirakat vko 38–41
- Toiveiden täyttymys
vko 43–46
- Jouluntuntua & pieniä
paketteja vko 47–50

Kursseja vetävät koulutetut kerhon-

ohjaajat. *Hinta* 10 €/kurssi, leivon-
naiset saa kotiin.

Ilmoittautuminen 1.8. alkaen netti-
sivujen kautta seurakuntatoolo.fi.
Kerhot alkavat viikolla 38.

ISÄNPÄIVÄLEIVONTA

7–14 -vuotiaille
*Perjantaina 10.11. klo 14–16 ja
lauantaina 11.11. klo 11–14*
Tule leipomaan voileipäkakku
yllätykseksi isälle. Perjantaina
on kakun täyttö ja lauantaina jat-
kamme kakun koristelulla. *Hinta*
10 €/kakku, maksu paikan päällä
kortilla. Mukaan mahtuu 15
henkilöä. *Ilmoittautuminen* 8.11.
menessä Porkkanalle:
anu.aalto@evl.fi, p. 050 360 8503.

JOULUN PUUHAPÄIVÄ

Lauantaina 22.11. klo 12–16
jouluista askartelua, musiikkia ja
muuta kivaa tekemistä kaiken-
ikäisille.

PIPARKAKKUPAJA

Maanantaina 18.12 klo 14–18
Uudet ryhmät alkavat aina tasa-
tunnein. Tule leipomaan yhdessä
pipareita. Tervetuloa kaikenikäiset
lapset, alle kouluikäiset lapset
yhdessä aikuisen kanssa.

LASTEN KAUNEIMMAT JOULULAULUT

Sunnuntaina 17.12. klo 16 koko perheen yhteiset kauneimmat joululaulut. Jouluiiseen tunnelmaan johdattaa muskariope Jenni. Voit myös osallistua Kauneimmat joululaulut -keräykseen.



NUORET

NUORTEN FOKUS

Perjantaisin klo 18–21
Avoin tunnelmallinen tila nuorille.
Tarjoilua, pelejä, musaa ja kavereita.
Nuorten Fokus kokoontuu
1.9.–15.12.

Fokus palvelee Töölön seurakuntalaisia, Pasilan asukkaita sekä kaikkia Mall of Triplassa vierailevia. Fokus on kaikille avoin tila.

ILMASTOVALINTATALO

Auki 18.–22.9. päivittäin klo 12–16

Käy ostoksilla ilmastovalintatalossa ja tutki, miten omat valintasi vaikuttavat ilmastoon. Voit samalla tutustua Suomen Lähetysseuran ilmastotyöhön.

MUSIIKKITAPAHTUMAT KONSERTIT

MATKALLA KIRKKOVUODEN MAISEMISSA

Konsertti lauantaina 28.10. klo 14

Kaarina Ruusuvirta Trio esittää kappaleita vuoden 2022 lopulla julkaisulta CD-levyltä "Matkalla kirkkovuoden maisemissa". Laulelmalliset, jazz-vaikutteiset kappaleet ovat Tiina Ahosen sanoittamia ja Kaarina Ruusuvirran säveltämiä ja sovittamia. Mietelmiä kirkkovuodesta Tuukka Kauhanen.

Kappaleita tulkitsevat Trion jäsenten Kaarina Ruusuvirran (laulu), Kari Härkösen (piano) ja Jyrki Myllylän (sopraanosaksofoni, klarinetti) lisäksi myös Markus Bäckman (laulu).

Konserttiin on vapaa pääsy. Konsertin jälkeen myydään levyä á 20 €. Tavataan konsertissa!

TEKOJEN TIISTAI

Tule mukaan laulamaan joululauluja karaokeen Milana Misicin kanssa

Tiistaina 28.11. klo 16–18 Musiikkimuseo Famessa

Tekojen tiistaina tempaistaan maailman lasten hyväksi. Musiikkimuseo Famen karaokessa pääsee virittäytymään joulutunnelmaan ja tekemään hyvää.

Tekojen tiistai 29. marraskuuta muistuttaa antamisen ja yhteisön voimasta. Teemapäivän kunniaksi Lähetyseura, Töölön seurakunta, Jouluradio ja Musiikkimuseo Fame tempaisevat maailman lasten hyväksi. Järjestämme yhdessä Famessa joululaulukaraoken Kauneimpien Joululaulujen hengessä.

Karaoken artistivieraana on Milana Misis ja säestäjänä Lasse Hirvi.

Laulamaan pääsee lahjoittamalla 2 euroa – toki enemmänkin voi lahjoittaa. Tapahtuman tuotto menee lyhentämättömänä Lähetyseuran Kauneimmat Joululaulut -keräykseen. Varoilla kehittyvien maiden lapset saavat koulutusta, terveyttä ja turvaa.

Joulutunnelmaan pääsee virittäytymään Musiikkimuseo Famen aulassa, johon yleisöllä on vapaa pääsy. Karaoken kuuntelijoille on tarjolla glögiä ja piparkakkuja.

Tapahtumapäivänä on mahdollisuus tutustua Famen näyttelyihin

normaalia edullisemmin. Pääsylipun hinta on 15 euroa (normaalisti 25 euroa), josta 5 euroa lahjoitetaan Lähetysseuran kautta maailman lapsille. Pääsylipputarjous on voimassa koko päivän ajan.

JOULURADION #KUULUUJOULUUN-KONSERTTISARJA

Tiistaina 5.12. | 12.12. | 19.12. klo 16

Fokuksen kahvilassa järjestetään joulukuisina tiistai-iltapäivinä *Jouluradion #kuuluujouluun-konserttisarja klo 16*. Eri artistit tuovat joulun iloa Jouluradion kuuntelijoille ja kauppakeskuskävijöille kolmena tiistai-iltapäivänä. #kuuluujouluun-sarja striimataan myös Jouluradion somessa.

KAUNEIMMAT JOULULAULUT

Yhteislaulutapahtuma

Perjantaina 15.12. klo 17 Mall of Triplan tapahtuma-aukiolla

Artisti Ilta ja lapsikuoro tuovat joulun tunnelmaa kansallisena joululaulupäivänä 15.12. klo 17 Mall of Triplan tapahtuma-aukiolla 4:ssä kerroksessa. Nyt on lupa laulaa, sillä Kauneimmat Joululaulut -yhteislaulutapahtuma raikaa klo 17. Tapahtuman järjestävät yhdessä Jouluradio, Suomen Lähetysseura, Töölön seurakunta ja Mall of Tripla.

KAUNEIMMAT JOULULAULUT

Sunnuntaina 17.12. klo 18

Tule laulamaan Kauneimpia joululauluja. Voit myös antaa lahjoituksesi Suomen Lähetysseuran työlle.

FOKUKSEN AATTOHARTAUUS

Sunnuntaina 24.12. klo 13

Tunnelmallinen jouluhartaus kaikenikäisille. Tule hiljentymään joulun sanoman ja musiikin äärelle.

#kuuluujouluun #lupalaulaa



TOIMINTAA AIKUISILLE

KIRJAILIJAT FOKUKSESSA

Kirjailijavierailut lokakuussa keskiviikkoisin klo 18–19

Helsingin kaupunginkirjaston työntekijät haastattelevat kirjailijoita. Kirjailijoille on mahdollisuus esittää kysymyksiä. Illat järjestetään yhteistyössä Pasilan kirjaston kanssa.

4.10. KIRJAILIJAVIERAS MARTTA KAUKONEN

Haastattelijana Elo Lammi.

Martta Kaukonen (s.1976) on helsinkiläinen elokuvakriitikko ja kirjailija. Hänen esikoisteoksensa, psykologinen trilleri Terapiassa (WSOY 2021) ihastutti lukijat ja kriitikot. Kaukoselta on ilmestynyt myös teos Sinun varjossasi ja tämän vuoden lopussa Terapiassa -trilleri saa jatko-osan Hengissä.

11.10. KIRJAILIJAVIERAS EVE LUMERTO

Haastattelijana Matti Järvinen.

Eve Lumerto (s. 1993) on joensuulainen kirjailija ja teologian maisteri. Hänen esikoisteoksensa Unitytöt ilmestyi vuonna 2021 ja häneltä on ilmestynyt myös nuorten kirja Kaapin nurkista. Lumerto ammentaa usein fantasiamaailmoihinsa koulutuksestaan, ja sateenkaarevat ja neuroepätyypilliset hahmot ovat lähellä hänen sydäntään.

18.10. KIRJAILIJAVIERAS SIRPA KÄHKÖNEN

Haastattelijana Tuija Lassila.

Sirpa Kähkönen (s. 1964) on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija kolumnisti. Kähkösen teoksissa keskeisiä teemoja ovat siviilien kohtalot kriisiaikoina, lasten ja nuorten historia sekä suurten aatteiden ja utopioiden vaikutukset yksilöiden elämään. Kähkönen on julkaissut yli kymmenen romaania, kolme tietoteosta ja kolme näytelmää. Hän viimeisin teoksensa on Vihreä sali -romaanin, joka ilmestyi vuonna 2021.

25.10. KIRJAILIJAVIERAS JOHANNA VENHO

Haastattelijana Tuulikki Kuurne.

Johanna Venho (s. 1971) on tuottelias kirjailija ja runoilija,

joka kirjoittaa sekä aikuisille että lapsille. Venho sanoo, että kirjoittamalla hän yrittää ajatella ja tajuta asioita. Tove Janssonista kertova romaani Syyskirja ilmestyi vuonna 2021 ja Sylvin tarina Kekkonen rinnalla Ensimmäinen nainen ilmestyi vuonna 2019. Martti Suosalon tähänastinen elämä ilmestyi vuonna 2022.

KOHTI TOTTA, OIKEAA JA HYVÄÄ

Tapauskertomuksia alkukirkon historiasta

Luennoitsijana Matti Myllykoski. Myllykoski on Uuden testamentin eksegetiikan dosentti ja johtava tietoasiantuntija Helsingin yliopiston kirjastossa. Hän on tutkinut varhaiskristillisyyden ja kristillisen antisemitismin historiaa. Nykyisin hän työskentelee keskiaikaisten käsikirjoitusten parissa.

- 1.11. KRISTINUSKON KOLME ULOTTUVUUTTA:
OPPI, ETIIKKA JA HENGELLISYYS
2000 vuotta elänyt kristinusko ei ole voinut pysyä yhtenä ja samana, mutta sillä on oma maailmansa, joka yhdistää meitä Jeesuksen ensimmäisiin seuraajiin ja kaikkiin siinä välissä eläneisiin kristittyihin. Tuossa maailmassa on ulottuvuuksia, joihin liittyvät jyrkätkin sisäiset erot paljastavat, mitkä asiat kristittyjä eri aikoina ovat myös erottaneet. Syntyy kokonaiskuva, josta jokainen voi löytää itsensä.
- 8.11. JEESUKSEN YLÖSNOUSEMUKSEN KOKO KUVA
Jeesuksen ylösnousemus oli enemmän kuin yksittäinen yli luonnollinen tapahtuma. Se alkoi Jeesuksen karismaattisella julistuksella pian koittavasta Jumalan valtakunnasta ja jatkui hänen seuraajiensa työssä ja elämässä. Ilman tätä kaikkea meilläkään ei olisi uskoa Jeesukseen. Siksi on syytä nähdä Jeesuksen ylösnousemuksen koko kuva.
- 15.11. APOSTOLIEN KIISTA ANTIOKIASSA:
KRISTILLISEN UNIVERSALISMIN SYNTY
Kristikunnan ensimmäisessä kirkolliskokouksessa päätettiin hyväksyä kaikki kansat sellaisinaan osaksi pientä juutalaista liikettä. Heidän ei tarvinnut ensin kääntyä juutalaisiksi. Pian nousi kuitenkin riita: pitäisikö juutalaisten uskovien hyväksyä heidät ateriyhteyteensä? Tämä oli heille yhtä totinen kysymys kuin meidän suuret ratkaisumme ovat meille. 2000 vuotta kristikunnassa on kysytty: pitääkö säilyttää vai uudistaa?
- 23.11. KIISTELTY PAAVALI: KUINKA JÄLKIMAINEN PELASTI APOSTOLIN
Ulkoisesti ottaen apostoli Paavalin elämä ja työ päättyivät

haaksirikoon. Hän ei saanut Jerusalemin apostoleilta kaipaa-
maansa hyväksyntää. Hän jätti jälkeensä riitaisia yhteisöjä,
joissa hänen kannattajansa ajoivat hänen asiaansa. Paavalista
tuli suuri uskon sankari vasta kuolemansa jälkeen. Maailma
muuttui – samoin se, miten Paavalia ymmärrettiin ja ymmär-
retään.

30.11. PIISPA POLYKARPOS JA PRESBYTEERI VALENSIN TAPAUS:
KOHTI HYVÄÄ SEURAKUNTAA

Smyrnan piispa Polykarpos oli saanut Filippiin yhteisöltä
tuhtuneen kirjeen, jossa vaadittiin hänen kantaansa presby-
teeri Valensin tapaukseen. Valens oli erotettu virastaan kaval-
lettuaan yhteisön varoja. Polykarpoksen vastaus provosoivaan
viestiin on seikkaperäinen, ja se ohjaa tietä kohti hyvää seura-
kuntaa.

RAAMATUN JA EHTOOLLISEN ÄÄRELLÄ

AAMUEHTOOLLINEN

*Torstaisin klo 8.30 kuukauden
ensimmäisenä torstaina
7.9.; 5.10.; 2.11. ja 7.12.*

*Yhteistyössä Suomen Lähetys-
seuran ja Piipiaseuran kanssa.*

ARKI-ILLAN EHTOOLLINEN

*Torstaisin klo 18
Lyhyt kirkkohetki sanan ja ehtool-
lisen äärellä.
Syksyn viimeinen kerta 21.12.*

RAAMATTUPIIRI

*Torstaisin klo 16.15–17.45
Raamattualustus- ja keskustelu-
tilaisuudet. Syksyn aiheena
Jeesuksen kohtaamia ihmisiä.
Yhteistyössä Helsingin Raamattu-
koulun kanssa.
Piiri kokoontuu 7.9.–7.12.*



TUKEA IHMISSUHTEISIIN

PARISUHDEPÄIVÄT

Puhu puolisollesi!

Lauantaina 9.9. klo 13–17

Hyvä vuorovaikutus on tie lähelle! Puhu puolisollesi -parisuhdepäivässä pohdimme omaa ja yhteistä kommunikaatiotamme. Harjoitellamme hidastettua vuorovaikutusta, joka on avain monen väärinkäsityksen ehkäisyyn. Otamme käyttöön tietoisuuden kartan, joka auttaa jäsentämään omaa ajattelua ja puhetta.

Päivä koostuu pienistä virikkeistä, ohjatuista työskentelyistä yksin ja parin kanssa sekä keskustelusta pienessä ryhmässä. Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä.

Osallistumismaksu 15 € sisältää ohjelman ja kahvitarjoilun yhdelle.

Päivää ohjaavat Tuula Tynjä ja Kasper Valtakari Samassa veneessä -työstä. *Kysy lisää ja ilmoittaudu 1.9. mennessä tuula.tynja@sana.fi tai 0400 762320 / Tuula Tynjä*

Yhteistyössä Töölön seurakunta, Step-opintokeskus ja Kansan Raamattuseuran Samassa veneessä -työ.

Löytöretki läheisyyteen

Lauantaina 18.11. klo 13.–17

Mistä kaikesta läheisyys koostuukaan! Mitä se on minulle, entä sinulle?

Läheisyyteen keskittyvässä parisuhdepäivässä pysähdymme tarkastelemaan omia tarpeitamme ja oloa omassa kehossamme. Etsimme hyviä tapoja koskettaa ja olla lähellä kumppania.

Päivä koostuu pienistä virikkeistä, ohjatuista työskentelyistä yksin ja parin kanssa sekä keskustelusta pienessä ryhmässä. Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä.

Osallistumismaksu 15 € sisältää ohjelman ja kahvitarjoilun yhdelle.

Päivää ohjaavat Tuula Tynjä ja Kasper Valtakari Samassa veneessä -työstä.

Kysy lisää ja ilmoittaudu 10.11. mennessä tuula.tynja@sana.fi tai p. 0400 762320 / Tuula Tynjä

Yhteistyössä Töölön seurakunta, Step-opintokeskus ja Kansan Raamattuseuran Samassa veneessä -työ.

ERORYHMÄ FOKUKSESSA

Kaipaisitko paikkaa, jossa voit keskustella eroon liittyvistä tunteistasi ja kokemuksistasi? Helsingin seurakuntayhtymän perheneuvonta järjestää helsinkiläisille seitsemän kerran eroryhmän torstaisin 17.8.-12.10.2023 klo 9.30–11.30 Fokuksessa.

Eroryhmä kokoontuu 17.8., 31.8., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10. ja 12.10. Monesti erotilanteeseen liittyy elämämuutoksia, jotka herättävät epävarmuutta ja epätietoisuutta. Kuinka lapset pärjäävät erossa, missä tulen asumaan, kuinka talouteni kestää eron? Miten sosiaaliset suhteeni mahdollisesti muuttuvat eron myötä ja kuinka itse tulen pärjäämään psyykkisesti uudessa elämäntilanteessa? Miten ymmärtää kaikkea, mitä on tapahtunut? Kuinka käsitellä vaikeita tunteita, jotka liittyvät eroon: surua, ikävää, vihaa, pettymystä, häpeää, syyllisyyttä, riittämättömyyttä? Löydänkö uutta parisuhdetta?

Ohjatussa ryhmässä omaa tilannetta voi jäsentää muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada luottamusta tulevaan. Ryhmää ohjaavat perheneuvojat Tarja Huttunen ja Juha Petterson.

Ilmoittaudu ryhmään lähettämällä pe 4.8. mennessä sähköpostiviesti osoitteeseen tarja.huttunen@evl.fi. Liitä viestiin nimesi ja puhelinnumerosi, niin otamme sinuun yhteyttä. Kaikki ryhmään tulijat haastatellaan. Ryhmä on maksuton. Ryhmään voidaan ottaa kahdeksan henkilöä ja ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja antavat Tarja Huttunen p. 050 374 4025 ja Juha Petterson p. 050-364 0267.

DEPRESSIOKOULU

Tiistaisin 5.9.-14.11.2023 klo 9.30–11.30

Tervetuloa Depressiokouluun!

Stressaako, uuvuttaako, masentaako? Töölön seurakunta ja Helsingin seurakuntien perheneuvonta järjestävät Depressiokoulu-kurssin, johon kuuluu 10 viikoittaista kokoontumista sekä päivittäistä itsenäistä taitojen harjoittelua työkirjan avulla. Depressiokoulussa opiskellaan masennuksen ennaltaehkäisy- ja hoitotaitoja. Ryhmä tarjoaa samalla mahdollisuuden vertaistukeen ja ajatustenvaihtoon toisten ryhmäläisten kanssa.

Ryhmä kokoontuu viikoittain 11 kertaa tiistaisin 5.9.–14.11. klo 9.30–11.30 Ryhmän ohjaajina toimivat perheneuvoja, psykoterapeutti Tarja Huttunen ja sosionomi, diakoni Heidi Syngelmä. Ryhmään otetaan 8 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot tiistaihin 15.8. mennessä, tarja.huttunen@evl.fi tai p. 050 534 5010. Liitä viestiin nimesi ja puhelinnumerosi, niin sinuun otetaan yhteyttä, kaikki ryhmään tulijat haastatellaan.
Kurssi on maksuton ja seurakunta tarjoaa kurssimateriaalin.

MUKAVAA TEKEMISTÄ YHDESSÄ

KOHTAAMISPAIKKA JA KAHVILA

Maanantaisin klo 14.15–15.30
Kaikille avoin kahvila Fokuksen salissa. Jutustelua yhdessä kahvikupin ääressä.
Kohtaamispaikka ja kahvila kokoontuu 4.9.–4.12.

BIBLE JOURNALING

Maanantaina 4.9. ja 11.9. klo 16.30–18.30
Vetäjänä pastori Tuija Numminen.
Bible journaling tarkoittaa päiväkirjamaista työskentelyä, jossa askartelun keinoin tutustutaan Raamatun teksteihin. Raamatun tekstejä voi työstää itselle sopivalla tavalla, kuvittaa tekstiä, nostaa esiin avainsanoja tai vaikka tekemällä kirjamerkin.

Ei ennakkoilmoittautumista, tarjoamme askartelumateriaalit. Bible Journaling -työskentely sopii aikuisille ja kouluikäisille yhdessä aikuisen kanssa.

”Sinun sanasi on lamppu, joka valaisee askeleeni, se on valo minun matkallani.” (Ps. 119:105).

ILMASTOVALINTATALO

Ilmastoalintatalo tuo toivoa
Ilmastonmuutoksen vaikutukset näkyvät ympäri maailmaa. Sääääri-ilmiöt ovat lisääntyneet ja olosuhteet muuttuneet ennustamattomiksi. Vaikutukset koskettavat eniten kaikkein heikoimmassa asemassa olevia, jotka ovat vaikuttaneet ilmastonmuutoksen syntyyn vähiten. Ilmastonmuutoksen ympärillä pyörivä kes-

kustelu voi aiheuttaa huolta ja toivottomuutta. Ilmastovalintatalon avulla tuomme toivoa, meillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa! Pienten arkipäiväisten valintojen kautta voimme pienentää hiilijalanjälkeämme ja olla mukana ehkäisemässä ilmastonmuutoksen vaikutuksia. Käy ostoksilla ilmastovalintatalossa ja tutki, miten omat valintasi vaikuttavat ilmastoon. *Ilmastovalintatalo on avoinna Fokuksessa 18.–22.9. päivittäin klo 12–16.* Voit samalla tutustua Suomen Lähetysseuran ilmastotyöhön.



PERHENEUVONTA

Voit varata palvelun kautta tunnin mittaisen kertaluonteisen neuvottelun kirkon perheneuvojalle. Palvelu on suunnattu vain helsinkiläisille. Neuvottelussa voit jäsentää omaa elämäntilannettasi tai keskustella jostain ajankohtaisesta kysymyksestä, joka vaivaa mieltäsi.

AJANVARAUS
asiointi.helsinginseurakunnat.fi/booking

FOKUKSEN PUUROJUHLA

Keskiviikkona 13.12. klo 17
Kaikenikäisten pasilalaisten puurojuhla. Laulua ja yhteistä ohjelmaa. Mukaan mahtuu 50 juhlijaa. *Ilmoittautuminen 27.11.–8.12. klo 12–16 paikan päällä Fokuksessa tai soittamalla Fokukseen p. 050 526 7007.*

AVOIN KAHVILA

Päivittäin klo 12–16

Mahdollisuus lukea lehtiä

KOHTAAMISPAIKKA JA KAHVILA

**Maanantaisin 4.9.–4.12.
klo 14.15–15.30**

Kaikille avoin kahvila Fokuksen salissa. Jutustelua yhdessä kahvikupin ääressä.



KEHON HYVINVOINTI

TIETOISUUSTAITOJA TAVIKSILLE – MINDFULNESSIN PERUSTEET

Lauantaina 30.9. klo 10–12

Tervetuloa tutustumaan tietoisien, hyväksyvän läsnäolon perusajatuksiin ja -harjoituksiin! Voit myös tulla kertaamaan, jos mindfulness on sinulle jo tuttua. Käymme läpi tärkeimmät perusteet, klassiset mindfulness-harjoitukset sekä soveltamisen arjen tilanteisiin. Kokeilemme käytännössä useam-paa harjoitusta, rennolla otteella. Ohjelma sisältää siis tietoa ja toiminnallisuutta.

Vetäjänä Kati Boijer-Spoof Heikinheimo, sertifioitu mindfulness-ohjaaja sekä Mindful Pilates® ja Mindful Stretching -konseptien kehittäjä.

Ilmoittautuminen nettisivujen kautta 1.9. alkaen, seurakuntatoolo.fi, hinta 20 €. Lisätiedot virva.krans@evl.fi tai kati@virkisteri.fi.

JOOGA JA HILJENTYMINEN

Maanantaisin klo 19–20.30

Joogassa pääsemme fyysisen harjoituksen kautta hiljentymään itsemme ääreen ja luomaan yhteyttä kehoon, mieleen ja sisimpäämme. Ohjaajana Ursula Aaltonen. *Kurssimaksu 70 €, opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset 55 €. Lisätiedot virva.krans@evl.fi. Ilmoittautuminen 15.8. alkaen nettisivujemme kautta, syyskausi 4.9.–11.12.*

PILATES JA MINDFUL STRETCHING

Pilates ja Mindful Stretching 1: 20.8.–8.10.

Pilates ja Mindful Stretching 2: 22.10.–10.12.

Vahvistu ja palaudu sunnuntai-iltaisin Fokuksessa!

Järjestämme syksyllä kaksi kurssia: 20.8.–8.10. ja 22.10.–10.12.

Pilates klo 17.30–18.15

Lempeä mutta tehokas kehonhuoltotunti, joka sopii rauhallisen temponsa vuoksi lähes kaikille. Liikkeet vahvistavat erityisesti keskivartaloa ja ryhtiä sekä lisäävät liikkuvuutta. Kurssille ovat tervetulleita sekä aloittelijat että kokeneemmat harjoittelijat, sillä liikkeistä tarjotaan eritasoisia versioita. Käytössämme on matot ja pienet pilatespallot.

Mindful Stretching klo 18.15–19

Onko keho tai mieli jumissa? Haluatko ehkäistä uupumusta? Tai kenties olet aktiiviliikkuja ja haluat varmistaa palautuvasi riittävästi? Tietoinen venyttely yhdistää rauhallisen venyttelyn ja mindfulness-meditaation. Jos paikallaan istuen tehty meditaatio tuntuu vaikealta ja kehosi kaipaa lisää liikkuvuutta, tämä tunti on sinulle!

Nämä kaksi harjoitusta peräkkäin muodostavat ihanteellisen yhdistelmän, joka sekä vahvistaa että palauttaa kehoa, mieltä ja hermostoa. Opettajana sertifioitu Mindfulness- ja PilatesHealth-opettaja Kati Boijjer-Spoof Heikinheimo Virkisteriltä. *Lisätiedot:* kati@virkisteri.fi tai virva.krans@evl.fi.

Voit osallistua molempiin ryhmiin tai vain toiseen.

Kurssimaksu 69 €/ kurssi, molemmat yhteensä 99 €.

Ilmoittautuminen ensimmäiselle kurssille 7.8. alkaen nettisivujemme kautta ja toiselle kurssille 9.10. alkaen.

KAIKILLE AVOIN KAHVILA

Päivittäin klo 12–16

Kahvilassa on mahdollisuus lukea lehtiä.

PERHENEUVONTA

Tämän palvelun kautta voit varata tunnin mittaisen kertaluonteisen neuvottelun kirkon perheneuvojalle. Palvelu on suunnattu vain helsinkiläisille.

Neuvottelussa perheneuvojan kanssa sinun on mahdollista jäsentää omaa elämäntilannettasi ja pohtia, miten voit edistää hyvinvointiasi.

Voit tulla keskustelemaan myös jostain ajankohtaisesta kysymyksestä, joka vaivaa mieltäsi. Neuvotteluun voit tulla yksin, puolisoasi tai perheesi kanssa - juuri sillä kokoonpanolla, mikä tuntuu tarpeelliselta.

Perheneuvonnan ajanvaraus: asiointi.helsinginseurakunnat.fi/booking

VAPAAEHTOISTEHTÄVÄT FOKUKSESSA

Fokuksessa on erilaisia vapaaehtoistehtäviä. Eniten tarvetta on saada uusia aulapäivystäjiä. Jos haluat tulla mukaan iloiseen Fokuksen vapaaehtoisjoukkoon, niin ole yhteydessä vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Mari Munne-Kärkelään, p. 050 465 7793 tai mari.munne-karkela@evl.fi. Marilta saat myös tietoa Töölön seurakunnan muista vapaaehtoistehtävistä.

TYÖNTEKIJÄT

Anu Aalto

nuorisotyönohjaaja, varhaisnuorisotyö
050 360 8503

Tarja Huttunen

perheneuvoja
050 374 4025
Perheneuvonnan ajanvaraus
<https://asiointi.helsinginseurakunnat.fi/resource>

Hanna Hämäläinen

emäntä-suntio
050 526 7007

Markku Korhonen

suntio
050 526 7007

Virva Krans

Fokuksen toiminnasta vastaava
lapsi- ja perhetyön pappi
050 387 7145

Tinja-Mari Lammila

rippikoulutyön pappi
050 5773863

Heidi Syngelmä

diakoniatyöntekijä
09 2340 6372

Kirjailijat Fokuksessa

Kirjailijavierailut lokakuussa keskiviikkoisin klo 18–19

Helsingin kaupunginkirjaston
työntekijät haastattelevat kirjailijoita.
Illat järjestetään yhteistyössä Pasilan
kirjaston kanssa.

- 4.10. Martta Kaukonen
- 11.10. Eve Lumerto
- 18.10. Sirpa Kähkönen
- 25.10. Johanna Venho



Raamattupiiri

**TORSTAISIN 7.9.–7.12.
KLO 16.15–17.45**

Raamattualustus- ja keskustelutilaisuuksien aiheena
Jeesuksen kohtaamia ihmisiä.

Yhteistyössä Helsingin
Raamattukoulun kanssa

TÖÖLÖN SEURAKUNNAN KIRKOT JA TOIMIPISTEET

Kirkkoherranvirasto

Puhelinpalvelu ma, ti, to, pe
klo 10–15
p. 09 2340 6300, ✉ toolo.srk@evl.fi
Mechelininkatu 32 a B
Asiakaspalvelu ti klo 10–15

Meilahden kirkon seurakunta- toimisto, diakoniatuimisto, kappeli ja kerhotilat

Jalavatie 6 B
p. 09 2340 6300
Asiakaspalvelu ma klo 10–15

Diakoniatuimisto

Mechelininkatu 32 a B
Ajanvaraus arkisin virka-aikana
p. 09 2340 6318

Temppeliuikion kirkko

Lutherinkatu 3
p. sunnuntiot 09 2340 6324,
oppaat 09 2340 6320
✉ temppeliuikio@evl.fi

Temppeliuikion kirkon seurakuntasali

Temppelikatu 16 A

Temppeliuikion kirkon kerhotilat, takkahuone

Temppelikatu 16 B

Töölön kirkko ja seurakuntasali

Topeliuksenkatu 4
p. 09 2340 6321

Meilahden kirkko ja Tuomaankirkko

Pihlajatie 16
p. 09 2340 4720

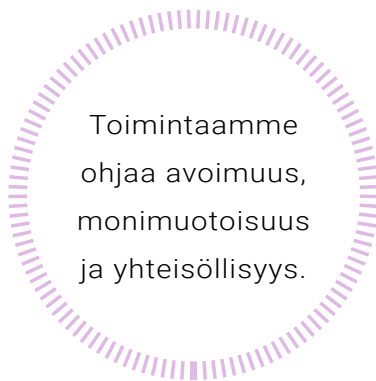
Kerhis

Mechelininkatu 32 a C

Ruskeasuon seurakuntakeskus Rasti

Tenholantie 6
p. 09 2340 4775

Fokus, Pasilan Tripla
Pasilan Asema-aukio 1 A
Triplan 5. krs | Asemahallin 2. krs
p. 09 2340 4721



FOKUS
Pasilan Asema-aukio 1 A
5. kerros
seurakuntatoolo.fi
facebook.com/fokustripla