KIRJAPAJAN KEVÄT 2020

Viestintä: Marja-Liisa Saraste 040 553 4757, marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi

Arvostelukappaleet: Minna Vatja, minna.vatja@kirjapaja.fi

YHTEISKUNTA, KULTTUURI, FILOSOFIA

***Koskettava menestysteos elämän muuttumisesta***

**WENDY MITCHELL**

**Joku jonka tunsin**

**Minä ja Alzheimer**

”Ainutlaatuinen”

*Spectator*

”Loistava – jokaisen tulisi lukea tämä”

*Literary Review*

”Antaa äänen sille, mistä ei yleensä puhuta”

*Observer*

Miltä tuntuu, kun saa kuulla sairastavansa Alzheimeria? Miten suhtautua elämään, kun sen tuttu perusta yhtäkkiä järkkyy peruuttamattomalla tavalla?

Wendy Mitchell kertoo koskettavassa menestysteoksessaan elämästään Alzheimer-diagnoosin jälkeen. Työssäkäyvän, urheilullisen Mitchellin elämä muuttui alle 60-vuotiaana, kun hän kuuli sairastavansa etenevää muistisairautta. Se, mikä aiemmin oli itsestään selvää, ei enää ollutkaan sitä. Kuka hän olisi sitten, kun hän menettäisi tärkeimmät muistonsa? Kuinka elää eteenpäin, sopeutua mutta ei luovuttaa?

Mitchellin teos sanoittaa muistisairaan tuntoja rehellisesti ja rohkeasti. Kriitikoiden ylistämä teos koskettaa ja osoittaa, että elämänilo, toivo ja rohkeus kuuluvat elämään myös muistisairaana.

**Wendy Mitchell** on työskennellyt terveydenhuollon hallinnollisissa tehtävissä. Nykyisin hän on eläkkeellä ja toimii puhujana lisätäkseen ymmärrystä muistisairauksista. Hän pitää myös suosittua blogia ja on aktiivinen Twitterissä. Mitchell asuu Yorkissa, Isossa-Britanniassa.

Alkuteos *Somebody I used to know*

Suomentaja Sirpa Hietanen

Kansi Tuija Kuusela

Koko 140 x 210 mm

Noin 300 s.

ISBN 978-952-354-166-5

Kl 99.1/59.55

Ennakkohinta, sid., suojapaperi 32,90

03/2020

***Mukaansatempaava teos, joka tarjoaa kaivattua vertaistukea***

**TUIJA SILJAMÄKI**

**Kuokkavieraita**

**Diabetes, allergia ja meidän perhe**

Kaksi tervettä lasta, kukoistava parisuhde ja koti, jossa vietetään harmonista perhe-elämää. Sitten tulevat kuokkavieraat.

Lapsi saa riesakseen vaikeat allergiat. Juuri kun ollaan pääsemässä takaisin tasapainoon, hänelle puhkeaa tyypin 1 diabetes. Miten käy perheen, kun kotona jonkun pitäisikin osata olla allergiakokki ja sijaishaima? Jaksaako äiti? Paukahtaako parisuhde? Mitä sanoa isosiskolle, joka pelkää veljen kuolevan?

Tuija Siljamäen omakohtainen teos luotaa sairastuneen lapsen vanhemman tuntoja avoimesti ja elämänmakuisesti. Tarina tarjoaa samaistumispintaa ja konkreettisia tietoja ja neuvoja samantyyppisessä tilanteessa oleville.

**Tuija Siljamäki** on terveys- ja sosiaaliaiheisiin erikoistunut toimittaja (FM), joka kirjoittaa kymmeniin aikakaus- ja järjestölehtiin. Jyväskylässä asuva Siljamäki kirjoittaa Rupista rakkautta -kolumneja Allergia-, Iho- ja Astmalehteen ja samannimistä blogia Lapsen maailmaan.

Kansi Saara Helkala

Koko 135 x 210 mm

Noin 200 s.

ISBN 978-952-354-168-9

Kl 59.533/991

Ennakkohinta nid. 32,90

1/2020

E-kirja ISBN 978-952-354-203-7

Ennakkohinta 21,90

9/2020

PSYKOLOGIA, ELÄMÄNTAITO, HYVINVOINTI, TERVEYS

***Kuinka olla onnellisesti omissa nahoissa?***

**MINNA MARTIN – PETRA SAARIRANTA**

**Mielelläni kehossani**

**Kohti hyväksyvää suhdetta itseen**

Rauhallinen suhde itseen ja omaan kehoon on hyvinvoinnin perusta. Miksi itsensä hyväksyminen sitten on niin vaikeaa, etenkin naisille?

*Mielelläni kehossani* tarkastelee naisen suhdetta kehoonsa rohkeasti ja monipuolisesti ja johdattaa lukijan pohtimaan suhdetta omaansa. Teoksessa tutkitaan elämänvaiheita, joissa kehosuhde on altis haavoittumaan, ja pohditaan mm. sosiaalisten suhteiden, median ja seksuaalisuuden merkitystä kehonkuvaan. Kykyä työstää kehoon liittyviä uskomuksia ja säädellä kehoon liittyviä tunteita voi onneksi kehittää kautta elämän.

Mukana on omakohtaisia, koskettavia tarinoita siitä, miten suhde omaan kehoon

voi muuttua ja parantua. Kirja tarjoaa myös pohdintatehtäviä, jotka auttavat kehosuhteen syventämisessä.

**Minna Martin** on psykologi ja psykoterapeutti, jolla on laajasti kokemusta

psykofyysisestä työstä sekä yksilöpotilaiden että terapia- ja koulutusryhmien parissa. Martinilta on aiemmin ilmestynyt teokset *Mieli meissä* (yhdessä Matti Keinäsen kanssa, 2019), *Saa jännittää* (2017), *Hengitys virtaa* (2016). **Petra Saariranta** on kasvatusalan ammattilainen. Hän kirjoittaa blogia *Arkeen kätketty aarre* ja tekee äideille suunnattua podcastia *Keskeneräiset äidit*. Molemmat asuvat Turussa.

Kansi Emmi Kyytsönen

Koko 140 x 210 mm

Noin 180 s.

ISBN 978-952-354-116-0

Kl 14.4

Ennakkohinta, nid. 32,90

3/2020

**E-kirja**

ISBN 978-952-354-202-0

Ennakkohinta 21,90

9/2020

***Ota suunta luontoon – voit paremmin***

**TUOMO SALOVUORI**

**Luonnon lahjoja**

**Hyvinvointia jokaiseen päivään**

Luonnossa oleminen tuntuu hyvältä ja tekee hyvää. Sen suomalaiset tietävätkin: monilla meistä on jokin luontoon liittyvä harrastus – mökkeilemme, hoidamme puutarhaa, retkeilemme, hoidamme eläimiä ja valokuvaamme. Arkisen havaintomme vahvistavat myös lukuisat tutkimustulokset ympäri maailmaa. Luonnon stressitasoa ja fyysistä toimintakykyä parantava vaikutus tunnetaan hyvin, mutta tämän lisäksi luonto tarjoaa meille monia muitakin lahjoja.

Ei tarvitse olla viherpeukalo tai eränkävijä, vaan oleellista on löytää itselleen sopiva tapa olla luonnossa. Green care -toimintaan erikoistunut Tuomo Salovuori tarjoaa *Luonnon lahjoja* -teoksessaan kiehtovia näkökulmia luonnon hoitavaan voimaan. Tutkimustieto yhdistyy teoksessa käytännön vinkkeihin ja kekseliäisiin tapoihin löytää kiireisen arjen keskellä hyvinvointia luonnosta.

**Tuomo Salovuori,** KM, on Green Care -toiminnan kehittäjä, joka on työskennellyt kuntouttavan luontotoiminnan parissa vuodesta 2010 Sininauhaliiton 2010 Vihreä veräjä -hankkeessa ja toiminut pitkään myös alan valtakunnallisissa kehittämistehtävissä. Salovuorelta on aiemmin ilmestynyt teos *Vihreyden keskellä* (2009).

Kansi Satu Kontinen

Koko 170 x 220 mm

Noin 160 s.

ISBN 978-952-354-170-2

Kl 17.3 / 79.4

Ennakkohinta, sid. 33,90

3/2020

***Rohkeasti vaietuista kokemuksista***

**KRISTIINA HARJULA**

**Loukussa**

**Elämää alkoholistin läheisenä**

Miltä tuntuu, kun läheinen käyttää liikaa alkoholia? Miten pysyä tolkuissaan huolen, vihan ja uupumisen kierteessä? Toiveet ja pettymykset vuorottelevat, mutta entä, kun mikään ei muutu? Jätä se, sanovat ystävät alkoholistin puolisolle, mutta mitä jos lähteminen kaikista vaikeuksista huolimatta tuntuu mahdottomalta? Entä kun oma lapsi, sisarus tai vanhempi on päihderiippuvainen?

Kristiina Harjulan teoksessa läheiset kertovat rehellisesti elämästään päihderiippuvuuden varjossa. Millaiseksi elämä ja käsitys itsestä muodostuu, kun läheisellä on päihdeongelma? Mistä on tullut voima lähtemiseen, entä jäämiseen?

*Loukussa* on rohkea teos, joka antaa sanat läheisten vaietuille kokemuksille.

Kristiina Harjula on tamperelainen toimittaja. Hän on työskennellyt useissa sanoma- ja

aikakauslehdissä ja kirjoittanut myös romaaneja sekä teoksen *Ollaanko me jo vanhoja – elämää suurten ikäluokkien matkassa* (2018).

Kansi Anna Makkonen

Koko 135 x 210 mm

Noin 176 s.

ISBN 978-952-354-208-2

Kl 37.61

Ennakkohinta, nid. 31,90

04/2020

**E-kirja**

ISBN 978-952-354-200-6

Ennakkohinta 21,90

04/2020

***Aihe, joka koskettaa jokaista naista***

**KIRSI HIILAMO – HELI PRUUKI**

**Aina tytär, aina äiti**

**Aikuisen naisen suhde äitiin**

Suhde omaan äitiin on yksi naisen elämän keskeisimpiä ihmissuhteita. Se askarruttaa ja vaikuttaa elämään, vaikka joskus tahtoisimme muuta väittää. Antoisa, raivostuttava, rakas – suhteesta äitiin riittää moneksi.

Kirsi Hiilamo ja Heli Pruuki pohtivat teoksessaan aikuisen naisen moni-ilmeistä suhdetta omaan äitiin. Miksi tuo suhde mietityttää aikuisenakin? Millaista on äidin valta? Miksi lapsuudesta tutut toimintamallit voivat ottaa vallan vaikka kasvokkain ovat aikuiset ihmiset? Kuinka irtautua, ymmärtää ja pysyä lähellä?

Suhdetta äitiin kannattaa pysähtyä miettimään myös siksi, että mielikuvamme äidistä kertovat paljon myös itsestämme ja omasta arvostamme. Suhde äitiin muovaa naista perustavanlaatuisella tavalla.

Kirsi Hiilamo on psykoterapeutti, perheneuvoja ja teologian maisteri. Heli Pruuki on pariterapeutti, perhepsykoterapeutti ja teologian tohtori.

Kansi Sanna-Reeta Meilahti

Koko 135 x 210 mm

Noin 160 s.

ISBN 978-952-354-173-3

Kl 14.8

Ennakkohinta, sid. 31,90

4/2020

***Havainnoi ympäristöä ja omaa sisintä valokuvaamalla***

**JOHANNA TANSKA – JUHA TANSKA**

**Lempeä linssi**

**Valokuvaus tienä hiljaisuuteen**

Tyyneys ja hiljaisuus niin ihmisen mielessä kuin elinympäristössä ovat katoamassa samalla kiihtyvällä nopeudella kuin eliölajit maapallolta. Merkitsevät muutokset ja tärkeät oivallukset syntyvät kuitenkin usein hiljaisuudessa. Ne viriävät pienissä havainnoissa ja havahtumisissa, tunteiden, ajattelun ja toiminnan arkisissa muutoksissa. *Lempeä linssi* vie lukijansa katsomisen ja valokuvaamisen avulla hiljaisuuden kiehtoville poluille. Teoksen sivuilta avautuu tienviittoja levollisen tilan löytämiseen itsessä, suhteessa toiseen ihmiseen ja todellisuuteen. Kirjan käytännölliset harjoitukset johdattavat länsimaissa nousussa olevaan meditatiiviseen ja kontemplatiiviseen valokuvaukseen.

**Johanna** ja **Juha Tanska** ovat maanläheistä elämäntapaa etsivä aviopari. Lampaiden kasvattamisen ohessa Juha toimii kirkkoherrana ja Johanna perheneuvojana. Juha Tanska on kouluttautunut myös voimauttavan valokuvauksen ohjaajaksi. Tanskat ovat julkaisseet yhdessä teokset *Silitä kissaa – Hengellisiä harjoituksia hengästyneille* (2010), *Talo minussa, minä talossa – Meditatiivinen sisustuskirja* (2011) ja *Alussa oli puutarha – Viisaus kasvaa maasta* (2013).

Kansi Iiris Kallunki

Kuvitus Johanna ja Juha Tanska

Koko 160 x 210 mm

Noin 180 s.

ISBN 978-952-354-204-4

Kl 17.3

Ennakkohinta, nid. liepeellinen, 29,90

03/2020

***Laiskuus on hyvä lahja, kun sen osaa oikein pitää***

**SATU KASKI – VESA NEVALAINEN**

**Miksi kannattaa (välillä) olla tekemättä mitään?**

**Laiskottelun jalo taito**

Joskus toden totta kannattaa olla tekemättä mitään, sillä mikäs sen mukavampaa kuin joutilaat hetket, ja kuten aforismi toteaa: ”Etevä laiskottelu on yhtä tärkeätä kuin taitava työnteko.”

Satu Kaski ja Vesa Nevalainen johdattavat teoksessaan laiskottelun ja joutilaisuuden taitoon. Se on taito, jota jokainen meistä tarvitsee. Laiskottelu ravitsee mieltä, ruokkii luovuutta ja irrottaa kiireestä. Mutta ei silti makeaa mahan täydeltä. Liika laiskuus tekee meistä saamattomia tylsimyksiä. Opi siis laiskottelun jalo taito ja käännä laiskuuden parjattu hyve voimaksesi.

**Satu Kaski** on helsinkiläinen psykologian tohtori, työ- ja organisaatiopsykologi sekä psykoterapeutti. **Vesa Nevalainen** on helsinkiläinen psykologi, psykoterapeutti ja Helsingin kaupungin oppilashuollon päällikkö. He ovat julkaisseet yhdessä useita teoksia, mm. *Pessimisti ei pety* (2011), *Ikävät ihmiset* (2015) ja *Jo riittää* (2017).

Kansi Camilla Pentti

Koko 135 x 190 mm

Noin 160 s.

ISBN 978-952-354-165-8

Kl 14.4

Ennakkohinta, sid., suojapaperi, 29,90

01/2020

**E-kirja**

ISBN 978-952-354-199-3

Ennakkohinta 19,90

01/2020

***Miten selvitä kipeiden nivelten kanssa?***

**TUULA VAINIKAINEN**

**Nivelet kuntoon**

**Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten**

Nivelvaivat haittaavat monen elämää, vaikeuttavat liikkumista ja aiheuttavat kipua. Nivelrikkoa ei pystytä parantamaan, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa ja siitä kärsivän elämänlaatua parantaa. Vuosittain yli 20 000 suomalaista saa polven tai lonkan nivelrikon vuoksi tekonivelen.

Lääketieteen toimittaja **Tuula Vainikainen** kertoo, miten polven ja lonkan nivelvaivat syntyvät ja kuinka niiden kanssa voi selviytyä. Kirjassa kerrotaan, kuinka voimme pitää huolta kantavista rakenteistamme ja kuinka elämä sujuu silloin, kun tekonivel tulee ajankohtaiseksi. Tekonivelleikkaus on iso operaatio, joka mietityttää ennalta ja josta kuntoutuminen vaatii onnistuakseen paljon potilaan omaa panosta.

Kirjassa puhuvat sekä lääketieteen ammattilaiset että kokemusasiantuntijat – polvi- ja lonkkarikkoiset itse. Mukana on runsaasti hyödyllistä tietoa sekä nivelkunnosta, tekonivelleikkaukseen valmistumisesta että elämästä tekonivelen kanssa.

**Tuula Vainikainen** on turkulainen tiedottaja sekä terveys- ja perheasioihin erikoistunut toimittaja. Hänet on valittu vuoden tiedetoimittajaksi 2010 ja hän on kirjoittanut useita tietokirjoja, esim. *Miksi aina väsyttää?* (2017) ja *Kumppanina muistisairaus* (2016).

Kauttaaltaan uudistettu versio tekijän vuonna 2010 julkaisemasta Nivelkirjasta
Kansi Tomi Kujansuu
Koko 140 x 210 mm
Noin 160 s.
ISBN 978-952-354-164-1
Kl 59.52
Ennakkohinta, nid., 32,90
03/2020

***Suosikkiteoksen avulla eroon tunnelukoista***

**KIMMO TAKANEN**

**Päästä irti**

**Vapaudu tunnelukoista**

*Päästä irti* -suosikkiteos johdattaa lukijan elämään täyttä elämää. Kirja tarkastelee suosittua läsnäolon teemaa tunnelukkojen näkökulmasta. Samalla se tarjoaa keinoja lukkojemme avaamiseen.

Tunnelukkojen vuoksi toimimme usein lapsenkaltaisesti: välttelemme, lamaannumme tai hyökkäämme. Teemme tämän vain selvitäksemme epämukavista tunteistamme, joita menneisyytemme meissä herättää. Menneisyys ei anna meidän elää täydesti tätä hetkeä. Kun otamme vastuun hyvinvoinnistamme ja päästämme tietoisesti irti menneestä, vapaudumme elämään läsnäolevaa ja tasapainoista arkea.

Kirjan nidottu laitos perustuu teoksen vuonna 2018 ilmestyneeseen uudistettuun painokseen.

Kimmo Takanen on tietokirjailija ja kouluttaja, joka on erikoistunut skeematerapiaan ja mindfulnessiin sekä kognitiiviseen terapiaan. Takanen on kirjoittanut myös muun muassa suuren suosion saavuttaneen teoksen *Tunne lukkosi* *– vapaudu tunteiden vallasta*.

Kansi Anna Makkonen

Koko 135 x 210 mm

330 s.

ISBN 978-952-354-157-3

Kl 17.3

Ennakkohinta, nid. 17,90

10/2018

***Miten tavoittaa unien viesti?***

**MARKKU SIIVOLA**

**Unien opissa**

**Unet itseymmärryksen palveluksessa**

*”Juuri unissa inhimillisyytemme on koskettavimmillaan.”*

Unet syntyvät arkipäivän kokemuksistamme, mutta niiden ymmärtäminen on usein vaikeaa, sillä unet eivät noudata päivätajuntamme kieltä. Usein unia pyritään selittämään erilaisten symbolimerkitysten avulla.

*Unien opissa* avaa uniin toisenlaisen näkökulman. Teos johdattaa ymmärtämään unia ja tavoittamaan niiden kielen suoraan ilman symboleihin tukeutuvaa selittämistä ja tulkintaa.

Teoksen avulla voi välttää unientulkinnan karikot ja löytää tavat unien aitoon, ainutkertaiseen ymmärtämiseen.

Unet ovat itseymmärryksen aarreaitta ja niiden kertomusta kannattaa oppia kuuntelemaan – unien ymmärtäminen on elämän ymmärtämistä.

Markku Siivola on psykiatrian erikoislääkäri, joka on yli 30 vuoden ajan opastanut ihmisiä unien kautta elämän ja ihmisyyden ymmärtämiseen.

Uudistettu painos vuonna 2008 ilmestyneestä teoksesta

Kansi Emmi Kyytsönen

Koko 135 x 210 mm

Noin 216 s.

ISBN 978-952-354-171-9

Kl 14.45

Ennakkohinta, nid., liepeellinen 23,90

01/2019

***Haluatko nukkua paremmin?***

**SOILI KAJASTE – JUHA MARKKULA**

**Hyvää yötä**

**Apua univaikeuksiin**

Unettomuuden hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn on tehokkaita keinoja, joista jokainen voi löytää itselleen sopivia. Omalle unettomuudelleen jokainen voi halutessaan tehdä jotain – tai olla tekemättä. Satunnainen unettomuus on yleistä. Varsinaiseksi ongelmaksi se kehittyy pitkittyessään. Teos on tarkoitettu univaikeuksista kärsiville ja heitä hoitaville terveydenhuollon ammattilaisille. Siinä kerrotaan perustietoja unesta ja keinoja unen laadun parantamiseen. Teoksen kirjoittajilla on pitkä kokemus unettomuuden hoidosta. He ovat tiivistäneet helppolukuiseen muotoon tämänhetkisen pätevän tutkimustiedon unesta, unihäiriöistä ja unettomuudesta.

Tämä on uusi laitos kirjan uudistetusta painoksesta vuodelta 2015.

Soili Kajaste on helsinkiläinen psykologi, jolla on pitkä kokemus unettomuuden hoidosta kognitiivisen psykoterapian keinoin. Juha Markkula on turkulainen pitkään unihäiriöitä hoitanut psykiatri jolla on myös unilääketieteen erityispätevyys.

Kansi Heikki Kalliomaa

Koko 140 x 210 mm

210 s.

ISBN 978-952-354-207-5

Kl 59.33

Ennakkohinta, nid. 18,90

1/2020

RUNO- JA LAHJAKIRJAT

***Lahjaksi kevään valoa ja väriloistoa***

**ANNA-MARI KASKINEN – MINNA L. IMMONEN**

**Ota vastaan aurinko**

Kevätaurinko herättää eloon routaisen maan, ja ihme tapahtuu. Vihreät versot puhkeavat esiin, ja muuttolinnut palaavat. Elämässä on myös kausia, jolloin valo katoaa, mutta aina on toivoa. Aina on mahdollisuus uuteen alkuun.

Anna-Mari Kaskisen uudet runot kutsuvat iloon ja luottamukseen, askel kerrallaan. Minna L. Immosen kauniit akvarellit tuovat luonnon tuoreet sävyt suoraan kirjan sivuille.

Anna-Mari Kaskinen on monipuolinen kirjailija ja runoilija. Minna L. Immonen on kuvittajana ikisuosikki.

Kansi Katja Kuittinen

Koko 210 x 210 mm

48 s.

ISBN 978-952-354-172-6

Kl 82

Ennakkohinta sid. 24,90

3/2020

***Inhimillisen vanhuuden puolesta***

**ANNA-MARI KASKINEN**

**Sitten kun olen vanha**

**Runoja täydestä elämästä**

*Kun olen vanha, tahdonko olla*

*käytävän varrella huone viisnolla,*

*palvelun jokaisen rahalla ostaa,*

*odottaa, kun joku vuoteesta nostaa?*

*Päättääkö itse saan hoivani laadun?*

*Auttaako kukaan, jos noustessa kaadun?*

*Yön halki kuuluuko huutavan ääni,*

*lattiaan kylmään jos kolahtaa pääni?*

Joka elää kauan, tulee vanhaksi – se on varmaa. Vanhuus voi olla virkeää vapauden aikaa, uuden kutsumuksen löytämistä tai verkkaista elämästä nauttimista. Se voi tarkoittaa myös voimien vähenemistä ja avun tarvitsemista. Jokainen ikääntyvä toivoo yhtä: että tulisi kohdatuksi omana, arvokkaana itsenään.

Anna-Mari Kaskisen runot puhuvat ikääntymisestä, vanhenemisen monista sävyistä ja elämänkokemuksen arvosta.

Anna-Mari Kaskinen on kirjailija, runoilija ja lauluntekijä, jolla on laaja kirjallinen tuotanto.

Kansi Katja Kuittinen

Koko 135 x 200 mm

Noin 72 s.

ISBN 978-952-354-140-5

Kl 82.2

Ennakkohinta, sid. 23,90

10/2019

***Anna runon koskettaa***

**PIA PERKIÖ**

**Kuin olisi jo kevät**

**Valitut runot**

*Silmiä häikäisee ilo, kiireettömyys,
hiljainen hyvä olo.
Kuka tietää huomisesta,
tulevista tuulista.
Tänään riittää tämä valo.*

*Kuin olisi jo kevät* kokoaa yhteen Pia Perkiön rakastetuimmat runot viideltä vuosikymmeneltä.

Perkiön runot sanoittavat toivon, kiitollisuuden ja inhimillisyyden kokemuksia.

Ne myös myötäelävät ja lohduttavat. Niiden parissa on hyvä levätä ja rauhoittua.

*Kuin olisi jo kevät* on kirja, jonka ääreen on ilo palata yhä uudestaan.

Pia Perkiö on helsinkiläinen runoilija. Hänen laajassa tuotannossaan on teoksia sekä aikuisille että lapsille. Perkiö on julkaissut teoksia viidellä vuosikymmenellä.

Kansi Satu Kontinen

Koko 125 x 190 mm

Noin 224 s.

ISBN 978-952-354-146-7

Kl 82.2

Ennakkohinta, sid., suojapaperi, 29,90

02/2020

***Talleta ainutkertaiset muistot lapsen elämästä***

**OUTI VIRTANEN**

**Pienen seikkailijan kirja**

**Kun minusta tuli isompi**

Kun lapsi kasvaa, syntyy koko ajan lisää ihania muistoja. Minkälainen olit viisivuotiaana? Miltä tuntui olla yökylässä? Mitkä taidot luontuivat sinulta kuin itsestään, minkä opetteleminen vaati aikaa ja hermoja? Milloin opit ajamaan polkupyörällä, entä millainen oli ensimmäinen opettajasi?

*Pienen seikkailijan kirjaan* talletatlapsen elämän tärkeät hetket sekä arjen isot ja pienet sattumukset taaperoiästä ensimmäisiin kouluvuosiin. Miten paljon uutta ja jännittävää noihin vuosiin mahtuukaan! Kirjaa voi täyttää myös yhdessä lapsen kanssa, ja se sopii monenlaisille perheille.

**Outi Virtanen** on kuvittaja ja suunnittelija, joka on työskennellyt myös taide- ja varhaiskasvatuksen parissa. Hän tekee Sokru-yrityksensä kautta kuvituksia kirjoihin ja muihin julkaisuihin sekä suunnittelee muun muassa kuoseja, tapetteja ja printtejä. Hän on tehnyt aiemmin teoksen *Pienen oma kirja* (2018).

Kansi Outi Virtanen

Kuvitus Outi Virtanen

Koko 210 x 250 mm

Noin 72 s.

ISBN 978-952-354-174-0

Kl 80

Ennakkohinta, sid. 23,90

04/2020

***Valintoja, jotka tekevät päivästä paremman***

**ARLENE K. UNGER**

**Onnellisuuden taito**

**Kirja ilosta ja tyytyväisyydestä**

Onni löytyy elämällä, ei etsimällä, tietää sananlasku. Mutta mistä on onnelliset hetket tehty? Miten niiden syntyyn voi itse vaikuttaa?

*Onnellisuuden taito* ammentaa niin vanhoista traditioista kuin nykypäivän oivalluksista. Teos johdattaa huomaamaan onnen ainekset arjessamme ja kertoo, kuinka voimme vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta elämässämme.

Onnellisuuden taitoa tarvitsee ja siitä hyötyy jokainen meistä. Onnen aiheet ovat usein aivan lähellä. Ilon ja kiitollisuuden kokemukset kantavat meitä eteenpäin myös silloin, kun kohtaamme vastoinkäymisiä.

Arlene K. Unger on yhdysvaltainen psykologi ja hyvinvointivalmentaja.

Alkuteos *How to be Happy*

Suomentaja Reija Sann

Kansi Tokiko Morishima

Kuvitus Jo Parry

Koko 140 x 175 mm

Noin 176 s.

ISBN 978-952-354-144-3

Kl 17.3,

Ennakkohinta, sid., 21,90

01/2020

***Löydä yksinkertaisuuden hyvää tekevä voima***

**ARLENE K. UNGER**

**Yksinkertaisuuden taito**

**Kirja avarammasta elämästä**

Usein pyrimme saavuttamaan enemmän ja saamaan lisää. Mitä jos valitsisimmekin paljouden sijaan vähemmän mutta merkityksellisempää?

Uuden hamuamisen sijaan voimme opetella karsimaan ja erottamaan oleellisen epäoleellisesta olipa kyse kodista, kalenterista tai omasta mielestä.

*Yksinkertaisuuden taito* tarjoaa innostavia näkökulmia ja hyödyllisiä vinkkejä avarampaan elämään. Teos ammentaa niin vanhoista traditioista kuin modernista minimalismista. Lisää selkeyttä, aikaa, iloa – löydä tiesi avarampaan, mielekkääseen elämään!

Arlene K. Unger on yhdysvaltalainen psykologi ja hyvinvointivalmentaja.

Alkuteos *How to Make Space*

Suomentaja Sanna Hytti

Kansi Tokiko Morishima

Kuvittaja Jo Parry

Koko 140 x 175 mm

Noin 176 s.

ISBN 978-952-354-145-0

Kl 17.3

Ennakkohinta, sid., 21,90

1/2020

***Löydä hyvänolon avaimet***

**CLAIRE CHAMBERLAIN**

**Huilihetkiä**

**Hyvää oloa ja aikaa itselle**

Kävely metsässä, lempeät löylyt, villasukkapäivä, hyvä kirja ja annos herkullisia marjoja. Arjen kiireestä ja hälinästä kannattaa ottaa huilihetkiä ja tehdä niistä tapa. Sekä mieli että keho kiittävät.

Hyvinvointi on myös asennekysymys. Joskus sen vuoksi pitää sanoa ”ei”. Uskallus mielekkäiden valintojen tekemiseen on tärkeä osa hyvinvoinnin kokemusta. Samoin lempeys itseä kohtaan ja kyky kiitollisuuteen.

*Huilihetkiä* on kannustava inspiraatiokirja jokaiselle, joka haluaa vaalia ja vahvistaa hyvinvointiaan. Kirjan käytännölliset vinkit saattelevat etsimään ja löytämään itselle parhaat keinot päivittäiseen hyvään oloon, rauhoittumiseen ja virkistykseen.

Millaisia ovat sinun huilihetkesi, millaisia valintoja tänään teet voidaksesi hyvin?

Claire Chamberlain on hyvinvointiaiheisiin erikoistunut toimittaja. Hän asuu Lontoossa.

Alkuteos *Self-care – How to live mindfully and look after yourself*

Suomentaja Senja Mannila

Kansi Summersdale

Koko 105 x 150 mm

Noin 160 s.

ISBN 978-952-354-156-6

Kl 17.3.

Ennakkohinta, sid. 13,90

01/2020

HARRASTUKSET

***Huippusuosittuja kawaii-hahmoja on hauska piirtää***

**ZAINAB KHAN**

**Ihana kawaii!**

**Piirretään söpöä** **maailman ympäri**

Tämä kirja on tulvillaan kawaii-ihanuutta. Kirja johdattaa piirtämään suloisia hahmoja suositulla kawaii-tyylillä. Mukana on paljon hauskoja hahmoja ja esineitä, joiden synty esitetään havainnollisesti vaihe vaiheelta.

Piirrosaiheiden matkassa liikutaan myös eri puolilla maailmaa – millainen onkaan Eiffel-torni kawaii-tyyliin, entä japanilaiset kirsikankukat, venetsialainen gondoli tai Kiinassa asustava pandakarhu?

Piirtäminen ei toden totta ole ollut koskaan näin hauskaa ja helppoa! Näillä mainioilla piirroksilla yllätät myös ystäväsi. Mukana kirjassa on yli 100 ihanaa mallia ja ideaa ja reilusti tilaa omaan piirtelyyn.

Zainab Khan on tunnettu Youtuben suositusta PicCandle -kanavastaan, jonka videoissa hän jakaa kawaii-piirrososaamistaan.

Alkuteos *Mini Kawaii Doodle Cuties*

Suomentaja Päivi Karri

Kansi Race Point

Koko 150 x 187 mm

Noin 144 s.

ISBN 978-952-354-191-7

Kl 79.8

Ennakkohinta, nid. 17,90

05/2020

HENGELLINEN ELÄMÄ, TEOLOGIA

***Huomaa arjen hiljaiset hetket***

**EIJA NURMIO – MARI VAINIO**

**Aikaa hiljaisuudessa**

*Aikaa hiljaisuudessa* on matkaopas pysähtymiseen. Sen kuvat ja lyhyet tekstit johdattavat hiljentymään erilaisten teemojen äärelle. Rukous, pysähtyminen, levähtäminen, luopuminen – jokaiseen mietiskelyhetkeen liittyy kysymyksiä, joita pohtimalla lukijan oma hiljaisuuden matka syvenee.

Väljä taitto, Satu Malin arkisen kaunis kuvitus ja tila omille muistiinpanoille kutsuvat jo itsessään rauhoittumaan. Teos sopii niin omiin hiljentymisen hetkiin kuin käytettäväksi esimerkiksi retriiteissä ja erilaisilla sisäisen kasvun kursseilla.

**Eija Nurmio** on vihtiläinen työnohjaaja ja retriittiohjaaja, joka on työssään diakonissana ohjannut retriittejä yli 30 vuotta eri puolilla Suomea. **Mari Vainio** on toimittaja, luovan kirjoittamisen opettaja, retriitti- ja joogaohjaaja.

Kansi Katja Kuittinen

Kuvitus Satu Mali

Koko 145 x 190 mm

Noin 170 s.

ISBN 978-952-354-161-0

Kl 17.3/25+

Ennakkohinta, nid. liepeellinen 25,90

03/2020

***Kirkonmiehen kasvukertomus***

**KALEVI VIRTANEN**

**Vapaa pudotus armoon**

**Kirja ihmiseksi kasvamisesta**

Mistä tulen, kuka olen, mihin kuulun, mikä on elämäni tarkoitus? Miten oman minuuden löytäminen ja Jumalan löytäminen liittyvät yhteen? Tässä kirjassa Kalevi Virtanen kertoo omasta matkastaan ihmisenä ja kristittynä. Miten se usko, jonka varassa kirjoittaja elää, on vuosikymmenien aikana muuttunut. Matka kulkee kirjaimellisesta raamatullisuudesta uskoon, joka on ennen muuta suhde. Samalla Virtanen hahmottelee uudenlaista tapaa lähestyä Raamattua.

Kalevi Virtanen on luterilaisen kirkon pappi ja opetusneuvos. Vapaa pudotus on hänen viides kirjansa. Lisäksi Virtanen on toimittanut useita rukouskirjoja. Virtanen tunnetaan myös koskettavista radiohartauksista.

Kansi Petri Kovács

Koko 140 x 210 mm

Noin 140 s.

ISBN 978-952-354-162-7

Kl 22 / 17.3 Elämänfilosofia, elämäntaito

Ennakkohinta sid. 32,90

01/2020

***Lahjaksi lämpöä ja huolenpitoa***

**EEVA EEROLA**

**Hyvyys kantaa sinua**

Eeva Eerola pohtii teksteissään kaikkea sitä hoivaa, jota saamme osaksemme: lapsena aikuisilta, aikuisena lapsilta – ja läpi elämän Jumalalta. Maailmamme on häilyvä, mutta lahjaksi saatu elämä on kallisarvoinen. Olemme taivaallisen Isän hyvässä hoidossa, Jumalan rakkauden johdatuksessa. Tätä huolenpitoa meidän tulee välittää myös toisillemme.

*Hyvyys kantaa sinua* on kaunis tuliainen ystävälle tai lahja päivänsankarille. Herkkä valokuvakuvitus rytmittää kirjaa ja tuo teksteihin lisää syvyyttä.

**Eeva Eerola** on tuottelias kirjailija, joka asuu Alavieskassa. Hän on kirjoittanut useita hengellisiä lahjakirjoja, muun muassa *Elämän rikkautta, armon lämpöä* (2015) sekä *Turvallisella mielellä: selkokielinen hartauskirja* (2013).

Kansi Iiris Kallunki

Koko 210 x 210 mm

Noin 64 s.

ISBN 978-952-354-092-7

Kl 24.1

Ennakkohinta sid. 17,90

3/2020

***Onnittelukirja ikäihmiselle***

**RISTO KORMILAINEN**

**Toivotan sinulle siunausta**

Risto Kormilaisen elämänläheiset tekstit käsittelevät luontoa, vuodenaikoja, kirkkovuoden juhlapyhiä ja koko elämän kiertoa. Parikymmentä lyhyehköä tekstiä ja kaunis valokuvakuvitus muodostavat kokonaisuuden, joka ilahduttaa ja lämmittää lukijaansa. Kirja sopii erinomaisesti lahjaksi tai muuksi viemiseksi ikäihmiselle.

Kirjailija, rovasti **Risto Kormilainen** on kirjallisuuden moniottelija, joka on julkaissut runoja, novelleja, romaaneja, esseitä sekä hartaus- ja rukouskirjoja. Aiempia teoksia ovat muun muassa *Kirkkovuosi tutuksi* (2008), *Elämä on tässä* (2009), *Myötäkäymisiä* (2010) sekä *Lämpimät onnittelut* (2012).

Kansi Iiris Kallunki

Valokuvakuvitus

Koko 210 x 210 mm

Noin 64 s.

ISBN 978-952-354-205-1

Kl 24.1

Ennakkohinta, sid., 17,90

03/2018

LAULUKIRJAT

***Punainen laulukirja uudistuu!***

**TOMMI KALENIUS (toim.)**

**Nuoren seurakunnan veisukirja 2020**

Nuoren seurakunnan veisukirjan uusi laitos tarjoaa monipuolisen, tämän päivän nuoren elämää puhuttelevan kokoelman uusia ja vanhoja veisuja. Kirjan 130 laulusta yli puolet on uusia, osa tätä kirjaa varten ja nuorten itsensä tekemiä. Teemoina kuljetetaan nuoren tärkeitä suhteita: Minä, Sinä, Hän, Me. Kokoelman on toimittanut Tommi Kalenius.

Nuoren seurakunnan veisukirjoja on julkaistu vuodesta 1970 viiden vuoden välein. Punainen laulukirja on jo käsite, jonka lähes kaikki Suomessa tietävät. Edellistä, vuoden 2015 veisukirjaa on myyty yli 40 000 kpl.

Kirjan on toimittanut muusikko, lauluntekijä Tommi Kalenius yhdessä toimituskunnan kanssa, joka koostuu nuorisotyöntekijöistä, kanttoreista, papeista ja muusikoista.

Kansi Tero Ahonen

Koko 115 x 165 mm

Noin 264 s.

ISBN 978-952-288-935-5

Kl 78.31

Ennakkohinta sid. 15,60

01/2020