



KUSTAVIN  
KUNTATIEDOTE  
8/2019 15.8.2019

## IKÄPOLVET YHDESSÄ TAPAHTUMA TIISTAINA

27.8.2019 KLO 13.00

Avoin tapahtuma kaikille kuntalaisille toimintapuiston ympäristössä

**Ohjelmassa:** Musiikkia, yhteislaulua  
Liikuntarasteja  
Luontopolku  
Lettuja, kahvia ja mehua

**TERVETULOA**

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

## MÖRK Ö – VIIKKO TULEE! OLETKO VALMIS?

Tervetuloa ideoimaan tämän vuoden Mörk Ö – viikon ohjelmaa Kustavin kirjastoon keskiviikkona 28.8.2019 klo 17

Mörk Ö – viikko järjestetään 13.-16.11.

Jos et pääse ideointitilaisuuteen, niin ohjelmaehdotuksia voit laittaa sähköpostilla [markus.malmelin@kustavi.fi](mailto:markus.malmelin@kustavi.fi) tai puh. 0505759121

Yhteistyössä: Kustavin kunta, SRK ja Kustavin kirjallisuusyhdistys ry

## KLIPUNKARIN SAUNA AVOINNA

### Pukuhuoneet:

- \* Ma-to klo 9.00-21.00
- \* Pe-su klo 9.00-18.00

### Saunatilat:

- \* Maanantai klo 17.00-21.00
- \* Torstai klo 17.00-21.00

Sauna lämpenee ainakin syyskuun ajan.

# VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTAA

## ELÄMÄ LAPSELLE KONSERTTI 11.9.2019 HELSINKI

- Helsingissä Hartwall-areenalla klo 19.00.
- Konserttimatka on tarkoitettu vuosina 2002-07 syntyneille.
- Matkan hinta on 40€/osallistuja, sis. kuljetuksen ja lipun
- Ilmoittautumiset numeroon 050 5759 121 tai nettilinkin kautta. Matka yhteinen Vakka-Suomen kuntien kesken. Muutama paikka vielä vapaana. Ilmoittautumiset viimeistään 18.8.2019 klo 18.00.
- Mukana ainakin Robin Packalen, JVG, Elastinen, Juha Tapio, Benjamin, ABREU, Arttu Lindeman, Eino ja Aapeli sekä tubetähdet Pinkku Pinski, Roni Back, Jaakko Parkkali, MiskaMH ja Roponen.

## RETKI KURJENRAHKAN KANSALLISPUISTOON 28.9.2019

Lähtö Kustavista klo 10.00 ja paluu noin klo 17.00.

Retki on avoin kaikille, mutta alle 18-vuotiaille huoltaja mukaan.

Teemme retken yhdessä Taivassalon kanssa. Paikkoja rajoitetusti.

Kurjenrahkassa vietämme aikaa noin 4-5 tuntia riippuen reitin pituudesta ja säästä. Käveltävä matka n. 12-20 km. Liikumme yhdessä ryhmässä. Matkan varrella pidämme juomataukoja ja ainakin yhden pidemmän tauon, jolloin mahdollista syödä omia eväitä. Ilmoittautuneille laitetaan infoa ennen matkaa. Matka hinta 10 euroa sisältäen matkat ja ohjauksen kansallispuistossa.

Ilmoittautuminen nettilinkin kautta tai soittamalla keskustoimistoon puh. 02 842 6600

Kohdetietoja Kurjenrahkan luontopuistosta:

<https://www.luontoon.fi/kurjenrahka>

## NUORTEN KUNTOSALIHARJOITTELUN PERUSTEET

- Viisitoista vuotta täyttäneille, alle 20-vuotiaille.
- 23.8 ja 24.8 klo 16-17 kuntosalilla
- Ei ennakkoilmoittautumista
- Mukaan sisäkengät ja liikuntaan sopivat vaatteet
- Alle 18-vuotiaille huoltajan lupa harjoitteluun.
- Voi tulla molempiin kertoihin tai vain toiseen.
- Myöhemmin syksyllä järjestetään pidempi kurssi, jos on kiinnostusta.

## SENIORITANSSI ALKAA 19.9.2019 URHEILUTALOLLA KLO. 15.30

## FUTSAL-TREENIT ALAKOULULAISILLE ALKAA 3.9.2019 KLO. 18.30

## SALIBANDYKOULU ALKAA 5.9.2019 KLO 17.15

## ASKARTELUA PALVELUKESKUKSESSA KESKIVIIKKOISIN KLO 13-15

Askartelupäivät syys- lokakuussa: 18.9, 25.9, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10 ja 30.10  
Ryhmässä on hyvin tilaa uusille askartelijoille

## UIMAHALLIKULJETUKSET UUDENKAUPUNGIN UIMAHALLIIN

- Alkaen 16.9, seuraavat päivät 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11 ja 9.12
- Aikuiset 42 euroa, eläkeläiset 36 euroa ja lapset 32 euroa.
- Hintaan kuuluu kaikille seitsemälle kerralle kuljetuksen, uintilipun ja ohjatun vesijumpan.
- Jos uintilippuja on jäänyt aikaisemmilta kerroilta, ne hyvitetään tämän kauden maksussa.
- Lähtö klo 17.00 nuorisotalon edestä
- Alle 12-vuotiaille ja uimataidottomille huoltaja mukaan.
- Ilmoittautuminen nettilinkin kautta tai soittamalla keskustoimistoon puh. 02 842 6600
- Ilmoittautumiset viimeistään 9.9.2019

## AIKUISTEN KEILAUSMATKAT RAISION KEILAHALLIIN

- Alkaen 17.9, seuraavat päivät 22.10, 19.11 ja 10.12
- Maksu 10 euroa/matka käteisellä bussissa. Sisältää matkan, keilauksen ja keilauskengät.
- Paikkoja rajoitettu määrä.
- Ilmoittautuminen nettilinkin kautta tai soittamalla keskustoimistoon puh. 02 842 6600
- Ilmoittautumiset viimeistään 9.9.2019

## KUNTOSALIN AVAIMET JA MAKSUT

- Kuntosalin ja urheilutalon alakerran lukot vaihdettu. Lukkojen vaihdon tavoitteena on saada järjestelmästä joustavampi ja asiakasystävällisempi sekä kuntosalin käytön seuranta ja tilastointi helpottuu.

Vanhan avaimen tilalle saat uuden avaimen vapaa-aikatoimistosta. Maksettu panttimaksu palautetaan myös tuolloin. Varatut vuorot jatkuvat syyskaudella entiseen tapaan.

- Jos olet joskus maksanut panttimaksun kuntosalin avaimesta ja avain on edelleen sinulla eikä uudelle avaimelle ole tarvetta, niin saat panttimaksusi takaisin vapaa-aikasihteeriltä.
- Kuntosalin vuoden 2019 käyttömaksun voi maksaa suoraan kunnan tilille:  
**Kustavin kunta**  
**FI 94 5491 7820 0100 07**  
**Viiteteksti: Kuntosali 2019**
  - o Koko vuosi 40 euroa
  - o Puoli vuotta 30 euroa

---

Kaikista tapahtumista tiedustelut ja palautteet:

puh. 050 575 9121 [markus.malmelin@kustavi.fi](mailto:markus.malmelin@kustavi.fi)

Ilmoittautumislinkit tapahtumiin löytyvät [www.kustavi.fi/toimi/vapaa-aikatoimi](http://www.kustavi.fi/toimi/vapaa-aikatoimi) ja facebookista @mmalmelin

**HYVÄÄ JA AKTIIVISTA KESÄN JATKOA**  
Kustavin vapaa-aikatoimi

# Kirjasto ja kulttuuri

Kirjasto on avoinna ma 15–18, ke 15–19, to 10–16 ja pe 13–18  
Osoite: Kustavin kirjasto, Keskustie 7, 23360 Kustavi (kunnantalon alakerta)  
Lainoja voi uusia osoitteessa [www.vaskikirjastot.fi](http://www.vaskikirjastot.fi),  
puhelimitse 044-742 6630 tai s-postitse kirjasto@kustavi.fi  
Kirjastossa on kaksi asiakastietokonetta, viisi tablettia sekä WLAN.  
Lainat voi palauttaa mihin tahansa Vaski-kirjastoon.

## Kirjaston näyttely elokuussa:

### 3.8.-2.9. Jos lehmät puhuisivat

Näyttely on osa MTK Varsinais-Suomen järjestämää hanketta

## Muita tapahtumia:

### Lasten kesälukukampanja 30.8. saakka

Hae kirjastosta lomake, lue kolme kirjaa ja kirjoita kirjojen nimet lomakkeeseen. Kun palautat lomakkeen, saat paperisen jäätelöpallon, joka kiinnitetään kirjaston valtavaan tötteröön! Eniten palloja keränneet palkitaan!

### Kirjamessulippuja kirjastosta

Liput Turun kirjamessuille 4.-6.10. ovat nyt ostettavissa kirjastosta edulliseen **12 euron** hintaan!

**Vaski-polkupyörä** on lainattavissa syksyn pyöräretkille!

## Taidenäyttely kunnanviraston valtuustosalissa:

**Kustavin kolme vuodenaikaa** -Juha Karikosken valokuvia **1.-30.8.**

## Kustavin saaristolaismuseo:

### **Kustavin saaristolaismuseo täyttää tänä vuonna 50 vuotta!**

Museon kunniaksi vietämme juhlaa sunnuntaina **25.8. klo 13-16.**

Toivomme, että mahdollisimman moni **Kustavin puvun** tai **kansallispuvun** omistaja saapuu pukuineen paikalle! Tilaisuudessa on tarjolla kahvia ja leivonnaisia. Museoon on päivän ajan ilmainen sisäänpääsy. Lisäksi ohjelmaa koko perheelle!



### **Museo on avoinna:**

sunnuntaisin 25.8. asti klo 13-16

Muuta:

**Merellinen ilta** kunnanvirastossa torstaina **29.8. klo 18**. Tilaisuuden järjestää Uudenkaupungin merihistoriallinen yhdistys. Kahvitarjoilu.

### **Don Quijote Turun kaupunginteatterissa torstaina 24.10.2019**

Komediallisen seikkailunäytelmän päätuottajana on Red Nose Company.

Esitys on Turun kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä torstaina **24.10. klo 19**.

Kesto n.2-2,5 tuntia, sisältäen väliajan.

**Liput 34 € + matkakulut 13 €**

**Ilmoittautuminen 22.8. mennessä!**

**Matka toteutuu, jos vähintään 10 ilmoittautunutta.**

Lippuvaraukset ja tiedustelut: Anna Leimola-Blomqvist 044 742 6630,

[anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi](mailto:anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi) tai suoraan Kustavin kirjastosta. Ilmoittautua voi myös kunnan internet-sivuilla olevan linkin kautta.

## **Tekninen toimi tiedottaa**

### **MYYNTI-ILMOITUS**

Kustavin kunta myy alakoulun käytöstä poistetut puuntyöstökoneet.

Tarkemmat tiedot Kustavin kunnan nettisivuilta kohdasta **ajankohtaista**.

### **TALVIKUNNOSSAPIDON KILPAILUTUS**

Kustavin kunta kilpailuttaa talvikunnossapidon vuosille 2019-2023.

Tarkemmat tiedot Kustavin kunnan nettisivuilta kohdasta ajankohtaista.

\*\*\*\*\*

### **Isoluodon kylätoimikunta**

järjestää grilli-illan Laukkarin uimarannalla lauantaina 17.8 klo. 17 alkaen.

Omakustannushinta 5 € / hlö. Kaikki Isoluodon vakinaiset- ja kesäasukkaat tervetuloa.

### **Kustavin talonpoikaispurjehtijat ry**

järjestää jälleen perinteisen purjehduskilpailun saaristolaisveneille Isoluodon taistelun vuosipäivänä perjantaina 30.8 klo 17 alkaen.

Tervetuoja seuraamaan kilpailua Parattulan rantaan ja Peterzensin terassille.

Opiston painettu ohjelma on jaettu joka talouteen to 8.8. ja kurssit ovat myös nähtävillä kotisivuilla osoitteessa [www.vakkaopisto.fi](http://www.vakkaopisto.fi). Ohjelma on saatavissa mm. Keltaisesta Puodista tai kirjastosta. Ilmoittautuminen kursseille käynnistyy to 15.8. klo 17, jolloin kurssit avautuvat verkossa. Ilm. voi myös soittamalla toimistoon (Uki) p. 050 420 5266.

Useimmat kurssit alkavat viikolla 36 (9.9. alkaen). Lasten Kuvikerho käynnistyy kuitenkin jo viikolla 35 eli ti 3.9., ilmoittautua voi paikan päällä Nuorisotalolla.

Kustavin kylät –perinnepiiri alkaa pe 6.9. klo 13 KyläKonttorissa. Piiri kokoontuu joka kolmas perjantai ja on maksuton, pieni maksu kahvista/teestä paikan päällä. Tässä perinnepiirissä käymme läpi Kustavin kylien historiaa, millaista kylillä oli ennen ja mitä on nyt. Keräämme valokuvamateriaalia ja tarinoita kylien ihmisistä, ammateista ja muusta menosta. Tavoitteena on koostaa kyläkirja, joka kertoo kustavilaisesta elämänmenosta. Piiri on avoin kaikille kiinnostuneille, voit tulla mukaan silloin kun sinulle sopii.

## Hyvää syyskauden alkua!

Jatkan Kustavin osastonjohtajana 1.8. alkaen ja olen tavoitettavissa varmimmin perjantaisin joko Kyläkonttorissa tai puhelimitse (huom. uusi puh.numero!). Minut tavoittaa myös s-postitse.

**[anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi](mailto:anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi) tai p. 040 353 3845/Anna-Maija**

## Työpaikkailmoitus

Nordic Trout tuottaa kasvatettua ruokakalaa. Päätuotteemme on kirjolohi. Sen lisäksi tuotamme pienempiä määriä kasvatettua meritaimenta. Tuoreet kalat toimitetaan yleensä kokonaisina ja perattuina. Myöhäissyksyllä ja alkutalvella toimitamme myös kirjolohenmätiä elintarvikekäyttöön. Nordic Trout on Suomen ja Ruotsin suurin kirjolohen kasvattaja.

## Haemme nyt tuotantomme perkaajia, mädin valmistajia ja muita jalostustyöntekijöitä

Etsimämme henkilöt ovat vastuuntuntoisia, oma-aloitteisia, ja kykenevät ryhmässä työskentelyyn. Toivomme reipasta, työtä pelkäämätöntä asennetta ja täsmällisyyttä. Palkkaus määräytyy elintarvikealan työehtosopimuksen ja hakijan työkokemuksen mukaisesti.

Työaika 07-09- 14-16, tunteja viikossa noin 40 h.

Työ alkaa 9.7.2019 ja loppuu 31.1.2020

Työpaikka Vuosnaistentie, 593, 23360 Kustavi.

**Jos kiinnostus heräsi ja koet olevasi kyvykäs tähän tehtävään, voit ottaa yhteyttä:**

**Mikael Elfving 050 4318121 tai [mikael.elfving@nordictROUT.com](mailto:mikael.elfving@nordictROUT.com)**

## 31 ÄKKILÄHTÖ

### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

**Aloita** liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla ryhdikkäänä, jalat peräkkäin askeleen päässä toisistaan. Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liike viisi kertaa peräkkäin. Vaihda jalkojen asento toisinpäin ja toista liike viisi kertaa näin päin. Riittävä kallistus eteenpäin helpottaa sekä seisomaan nousua että hidasta istuutumista.

**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpotat** liikettä tukeutumalla edessäsi olevaan pöytään.

**Vaikeutat** liikettä nousemalla mahdollisimman ripeästi uudelleen ylös tuoilta – aivan kuin tuoli polttaisi allasi.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja tukevoittaa seisoma-asentoon pääsemistä. Vakaa seisomaan nousu helpottaa liikkeelle lähtemistä.



 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN  
Ikkäiden terveyskuntatoiminta

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

## 32 OMENAT KORIIIN

### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

**Aloita** liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin vieressä jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Kurkota vuorotellen molemmilla käsillä eri suuntiin ikään kuin poimisit omenoita puusta: edestä sekä ylä- ja alavlistoista. Aseta ne alas takanasi olevaan 'koriin'. Pöimi 10–20 omenaa molemmilla käsillä. Seuraa katseella käsiesi liikkeitä. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpotat** liikettä tukeutumalla vapaalla kädellä tuolin selkänöjaan.

**Vaikeutat** liikettä niin, että poimittuasi kuvitellun omenan, heität sen ylös kohti taivasta ja otat kopin. Laita omena sen jälkeen 'koriin' taaksesi. Seuraa omenaa katseella koko ajan.

Liike parantaa seisoma-asentoa ja esimerkiksi keittiöaskareet sujuvat helpommin.

 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN  
Ikkäiden terveyskuntatoiminta

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

## 33 TUULI HUOJUTTAA

### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

**Aloita** liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso sivuttain tuolin vieressä jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vie painoa jalalta toiselle huojuen eteen ja taakse. Kohota toinen jalka vähän lattiasta. Toista 10–15 huojuuntaa, vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ja toista huojuunat. Mielivalssin hyräily rytmittää liikettä.

**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpotat** liikettä ottamalla tukea tuolin selkänöjasta.

**Vaikeutat** liikettä sulkemalla silmäsi. Ota tukea tuolin selkänöjasta.

Liike harjoittaa painon siirtämistä jalalta toiselle, kehittää tasapainoa ja varmentaa kävelyä.



 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN  
Ikkäiden terveyskuntatoiminta

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

## 34 PÖLYT POIS RÄTISTÄ

### Kunnon eväät

VÄLINEET: Käsipyyhe, lisäksi tuoli (helpotetussa liikkeessä)

**Aloita** liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan, pyyhe kädessä. Ravistele voimakkaasti pyyhettä edessä, sivulla ja takana. Tehosta ravistusta huudahdattamalla 'huh'. Ravista pyyhettä viisi kertaa joka suuntaan. Vaihda välillä kättä ja jalkojen asentoa. Seuraa katseella pyyhettä.

**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpotat** liikettä ottamalla tukea tuolin selkänöjasta.

**Vaikeutat** liikettä ravistamalla pyyhettä yhtä aikaa molemmilla käsillä.

Liike vahvistaa keskivartalon voimaa, edistää tasapainoa, hengitystä, avaa ääntä ja helpottaa puhetta. Kodin isojenkin tekstiilien ravistelut helpottavat.



 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN  
Ikkäiden terveyskuntatoiminta

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!